



8 月 献 立 表

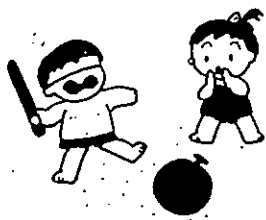
R2・7・31 長 瀬 保 育 園

曜	食	お や つ		午 後 食		熱やカに なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	kcal (kcal)
		2・3・4・5歳児	0・1歳児	2・3・4・5歳児	0・1歳児				
1 土	豚丼 サラダ漬け 味噌汁	焼きドーナツ 麦茶 バナナ	塩バターパン バナナ オニオンパセリスープ	米 焼きドーナツ	豚肉 油揚げ 味噌	玉ねぎ 椎茸 胡瓜 人参 きゃべつ 大根 バナナ (パセリ)	505		
3 月	ご飯 白身魚のマヨ焼き チキンピーンズ ほうれん草とベーコンソテー 味噌汁 オレンジ	子ぎつねそうめん 2歳児 雑炊	雑炊 オレンジ	米 マヨネーズ 油 砂糖 果糖	ムルルサ 茹で大豆 とり肉 ベーコン 卵 味噌 油揚げ	玉ねぎ 人参 ケチャップ ほうれん草 レタス オレンジ 葱	551		
4 火	ご飯 ささみのレモン焼き 蒸し南瓜 おくらのごま和え 味噌汁 バナナ	茹でとうもろこし 麦茶 2歳児 コーン入り炊き込みご飯 若布人参すまし汁	コーン入り炊き込みご飯 若布人参すまし汁 バナナ	米 ごま 砂糖 きび	ささみ 豆腐 味噌 若布	レモン果汁 南瓜 おくら 大根 若布 とうもろこし コーン缶 人参	407		
5 水	ご飯 竹輪のフライ ポイル野菜 ひじきの赤ピーマン煮 味噌汁 すいか	ちんすこう 牛乳	ちんすこう オニオンマトスープ すいか	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	竹輪 卵 ひじき 油揚げ 味噌 牛乳	きゃべつ 人参 赤ピーマン 茄子 すいか (玉ねぎ ケチャップ パセリ)	563		
6 木	ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ トマト 味噌汁 パイン	若布おにぎり 小魚 麦茶	若布ご飯 大根人参すまし汁 オレンジ	米 油 マカロニ マヨネーズ 麩	豚肉 味噌 炊き込み若布 小魚	生姜 胡瓜 人参 きゃべつ トマト 玉ねぎ にら パイン (大根 オレンジ)	596		
7 金	ご飯 鮭の照り焼き 牛蒡煮 おかか和え 味噌汁 すいか	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド ミルクコーンスープ すいか	米 砂糖 食パン マーガリン	鮭 鰹節 味噌 牛乳	牛蒡 きゃべつ ほうれん草 もやし 大根 小葱 すいか (コーン缶 玉ねぎ)	586		
8 土	ご飯 納豆 竹輪入り野菜ソテー 味噌汁	レーズンバターロール 麦茶 バナナ	レーズンバターロール トマトスープ バナナ	米 油 レーズンバターロール	納豆 竹輪 若布 味噌	人参 きゃべつ 葱 バナナ (玉ねぎ ケチャップ)	457		
11 火	ご飯 かじきバター焼き トマト ズッキーニのハーブソルト焼き 味噌汁 オレンジ	茹でじゃが (幼児マヨネーズ添え) 麦茶	茹でじゃが 大根葱スープ オレンジ	米 バター オリーブ油 ハーブソルト じゃが芋 マヨネーズ	かじき 油揚げ 味噌	トマト ズッキーニ きゃべつ オレンジ (大根 葱)	435		
12 水	ご飯 とりのさっぱり煮 人参じゃこきんぴら 胡瓜のゆかり和え 味噌汁 すいか	マカロニきな粉 牛乳	マカロニきな粉 すいか 玉ねぎきゃべつスープ	米 砂糖 ごま油 ごま マカロニ 砂糖	とり肉 しらす 味噌 きな粉 牛乳	にんにく 生姜 人参 胡瓜 ゆかり 大根 えのき あさつき すいか (きゃべつ 玉ねぎ パセリ)	516		
13 木	玉子丼 切干大根サラダ ミニトマト すまし汁 バナナ	冷や汁	冷や汁 バナナ	米 砂糖 油 ごま 麩	卵 ハム なると 味噌	玉ねぎ 人参 ピース缶 切干大根 胡瓜 ミニトマト 葱 バナナ	511		
14 金	ツナカレー ハワイアンサラダ チーズ 味噌汁	麩のラスク 牛乳	麩のラスク 人参パセリスープ オレンジ	米 じゃが芋 油 麩 バター グラニュー糖	ツナ缶 チーズ 若布 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 カレールウ きゃべつ レタス 胡瓜 パイン缶 (パセリ オレンジ)	611		
15 土	ご飯 ぶりの塩焼き コーン入り野菜ソテー 味噌汁	黒パン 麦茶 バナナ	黒パン 玉ねぎ人参スープ バナナ	米 ごま油 黒パン	ぶり 味噌	人参 きゃべつ コーン缶 大根 葱 バナナ (玉ねぎ)	515		
17 月	ご飯 ささみの梅焼き 大根炒め煮 人参甘煮 味噌汁 オレンジ	ケチャップライス 麦茶 2歳児 ケチャップライス 麩ねぎすまし汁	ケチャップライス 麩ねぎすまし汁 オレンジ	米 油 砂糖 ごま 麩	ささみ 若布 味噌 ベーコン	豚肉 大根 人参 きゃべつ オレンジ 玉ねぎ ピーマン ケチャップ 葱	453		
18 火	ご飯 さわらの照り焼き さつま芋煮 蓮根マヨネーズ和え 味噌汁 メロン	フレンチトースト 牛乳	フレンチトースト バナナ 青梗菜のクリームコーンスープ	米 砂糖 さつま芋 マヨネーズ ごま 食パン バター	さわら 油揚げ 味噌 卵 牛乳	蓮根 ズッキーニ 玉ねぎ えのき メロン (青梗菜 コーン缶 バナナ)	653		
19 水	ご飯 干草焼 ほうれん草としらすの正油フレンチ ミニトマト 味噌汁 すいか	きゃべつスパゲティ 牛乳 2歳児 きゃべつピラフ 若布スープ	きゃべつピラフ 若布スープ すいか	米 砂糖 油 麩 スパゲティ オリーブ油	卵 しらす 味噌 ベーコン 牛乳 若布	人参 いんげん 干草 ほうれん草 ミニトマト 大根 小葱 すいか きゃべつ にんにく 玉ねぎ	530		
20 木	ご飯 冷じゃぶごまだれ せんきゃべつ 南瓜煮 すまし汁 パイン	ゆかりおにぎり 味こんぶ 麦茶	ゆかりご飯 かぶ味噌汁 オレンジ	米 ごま 砂糖	豚肉 味噌 はんぺん 味こんぶ	きゃべつ 南瓜 葱 人参 三つ葉 パイン ゆかり かぶ (オレンジ)	518		
21 金	ご飯 白身魚のマリネ風 ポテトサラダ トマト 味噌汁 すいか	ウインナーパン 牛乳	ウインナーパン レタス人参スープ すいか	米 油 じゃが芋 マヨネーズ バターロール	ムルルサ 味噌 ウインナー 牛乳	玉ねぎ 人参 胡瓜 トマト 大根 にら すいか ケチャップ (レタス)	721		
22 土	ご飯 とりの塩焼き 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	スティックパン 麦茶 バナナ	スティックパン 中華風スープ バナナ	米 油 ごま ごま油 スティックパン	とり肉 豆腐 若布 味噌	にんにく きゃべつ 人参 バナナ (玉ねぎ)	447		
24 月	ご飯 ポークケチャップ 冬瓜甘辛煮 いんげんとコーンのソテー 味噌汁 すいか	じゃこマヨトースト 牛乳	じゃこマヨトースト 野菜スープ すいか	米 油 砂糖 バター 食パン マヨネーズ	豚肉 味噌 しらす 牛乳	ケチャップ 玉ねぎ にんにく 冬瓜 いんげん コーン缶 えのき おくら すいか (人参 きゃべつ)	583		
25 火	ご飯 さばの塩焼き 茄子の油味噌炒め トマトと胡瓜のごま酢和え すまし汁 メロン	チーズ入り蒸しパン 牛乳	チーズ入り蒸しパン ベジタブルスープ オレンジ	米 砂糖 ごま油 油 麩 ミックス粉 ばたー	さば 味噌 牛乳 チーズ	人参 ピーマン ほうれん草 メロン (コーン缶 ピース缶 オレンジ)	600		
26 水	ご飯 タンドリーチキン 塩バターポテト 茹でブロッコリー ○きんぎょがにげたかき玉スープ すいか	お好み焼きパイ 牛乳	お好み焼きパイ 大根葱すまし汁 すいか	米 砂糖 じゃが芋 バター マヨネーズ パイシート ごま グラニュー糖	とり肉 味噌 ヨーグルト 若布 卵 青梗菜 牛乳	カレー粉 生姜 にんにく ブロッコリー 人参 すいか (葱 大根)	600		
27 木	ご飯 かじき生姜焼き 大根煮 野菜のごま和え 味噌汁 パイン	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド 野菜のトマトスープ バナナ	米 砂糖 油 ごま 食パン いちごジャム	かじき 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 大根 ほうれん草 もやし 人参 なす いんげん 葱 パイン (玉ねぎ きゃべつ ケチャップ バナナ)	605		
28 金	肉豆腐丼 ナムル漬け ミニトマト ニラ玉スープ すいか	冷や麦 2歳児 若布入り雑炊	若布入り雑炊 すいか	米 砂糖 ごま油 油 冷や麦	豆腐 豚肉 味噌 卵 若布	玉ねぎ 人参 生姜 胡瓜 もやし 人参 ミニトマト にら すいか みかん缶 葱	506		
29 土	ご飯 焼き鮭 人参きゃべつごま和え 味噌汁	塩バターパン 麦茶 バナナ	塩バターパン オニオンスープ バナナ	米 ごま 砂糖 塩バターパン	鮭 豆腐 味噌	きゃべつ 人参 葱 バナナ (玉ねぎ)	501		
31 月	ハヤシライス 春雨の中華風和え物 チーズ 味噌汁 梨	カレーポテト 麦茶	カレーポテト 葱スープ 梨	米 麦 春雨 ごま 砂糖 ごま油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	豚肉 ハム チーズ 若布 味噌	玉ねぎ マッシュ缶 ハヤシルウ 胡瓜 えのき 梨 カレー粉 (葱)	616		

※食材の都合により献立を一部変更することがあります。

※0・1歳児のフルーツは、午後食に付きます。

※()内は0・1歳児のみ使用のものです。



今月の目標
盛夏に食べやすい食粮のできる食材、献立
 さっぱりと食べられる口当たりのよい食材、調理法

26日…絵本の中の料理
 「きんぎょがにげた」より
 きんぎょがにげたかき玉スープです。