



# 8月献立表



R3・7・30 長渕保育園

曜	食	おやつ		午後食		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)
		2・3・4・5歳児	0・1歳児	0・1歳児	0・1歳児				
2月	ご飯 ポークケチャップ ナムル漬け トマト 味噌汁 パナナ	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド ミルクコーンスープ パナナ	米 油 ごま油 食パン いちごジャム	豚肉 豆腐 若布 味噌 牛乳	ケチャップ 玉ねぎ にんにく 胡瓜 もやし 人参 トマト 葱 パナナ (クリームコーン缶)	626		
3火	ご飯 ぶりの塩焼き 大根煮 人参きゃべつごま和え 味噌汁 パイン	冷や麦 2歳児 若布入り雑炊	若布入り雑炊 オレンジ	米 砂糖 ごま 麩 冷や麦	ぶり 味噌 (若布)	大根 きゃべつ 人参 玉ねぎ にら パイン みかん缶 胡瓜 (葱 オレンジ)	523		
4水	ご飯 ささみのレモン焼き 南瓜サラダ ハム入りほうれん草ソテー 味噌汁 パナナ	茹でとうもろこし 麦茶 2歳児 コーン入り炊き込みご飯 麦茶	コーン入り炊き込みご飯 若布人参すまし汁 パナナ	米 マヨネーズ 油 きび(麩)	ささみ ハム 油揚げ 味噌 (若布)	レモン果汁 南瓜 レーズン ほうれん草 茄子 パナナ とうもろこし コーン缶 (人参)	486		
5木	ご飯 白身魚のマヨ焼き 蓮根きんぴら きゃべつゆかり和え 味噌汁 メロン	ウインナーパン 牛乳 2歳児 魚肉ソーセージパン 牛乳	魚肉ソーセージパン レタス人参スープ オレンジ	米 マヨネーズ ごま油 油 ごま バターロール	メルルーサ 味噌 牛乳 ウインナー 魚肉ソーセージ	きゃべつ ゆかり 蓮根 大根 人参 葱 メロン ケチャップ (レタス オレンジ)	586		
6金	ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ ミニトマト にら玉汁 すいか	フライドポテト 牛乳	フライドポテト すいか 青梗菜クリームコーンスープ	米 砂糖 ごま油 油 春雨 フライドポテト	豆腐 豚挽肉 味噌 ハム 卵 牛乳	葱 生姜 もやし 胡瓜 人参 コーン缶 ミニトマト にら すいか (青梗菜 クリームコーン缶)	645		
7土	ご飯 焼き鮭 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	牛乳パン 牛乳 パナナ	牛乳パン トマトスープ パナナ	米 ごま ごま油 牛乳パン	鮭 若布 味噌 牛乳	きゃべつ 人参 大根 パナナ (玉ねぎ ケチャップ)	513		
10火	ご飯 かじきバター焼き 人参グラッセ いんげんとコーンのソテー 味噌汁 オレンジ	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 バター 砂糖 マーガリン ミックス粉	かじき 豆腐 味噌 牛乳 チーズ	人参 いんげん コーン缶 えのき 小葱 オレンジ (ピース缶 玉ねぎ)	603		
11水	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	厚切りフレンチトースト 牛乳	厚切りフレンチトースト 玉ねぎ人参スープ パナナ	米 油 マカロニ マヨネーズ 食パン 砂糖 バター	豚肉 油揚げ 若布 味噌 卵 牛乳	生姜 胡瓜 人参 きゃべつ トマト 切干大根 パイン (玉ねぎ パナナ)	682		
12木	ご飯 さわらの正油バター焼き さつま芋煮 茹でブロッコリー 味噌汁 メロン	ケチャップライス 麦茶	ケチャップライス 若布スープ オレンジ	米 バター さつま芋 砂糖 マヨネーズ 油	さわら 味噌 ベーコン (若布)	ブロッコリー 人参 きゃべつ メロン 玉ねぎ ピーマン ケチャップ (オレンジ)	531		
13金	カレーライス 野菜サラダ チーズ マッシュルーム入りスープ すいか	麩のラスク 牛乳	麩のラスク すいか きゃべつパセリスープ	米 麦 じゃが芋 油 マヨネーズ 麩 バター グラニュー糖	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 カレールウ レタス 胡瓜 トマト マッシュ茹 すいか (きゃべつ パセリ)	560		
14土	ご飯 とりのさっぱり煮 コーン入り野菜ソテー 味噌汁	ジャム&マーガリンコッペ 牛乳 パナナ	ジャム&マーガリンコッペ オニオンスープ パナナ	米 砂糖 ごま油 麩 ジャム&マーガリンコッペ	とり肉 若布 味噌 牛乳	にんにく 生姜 人参 きゃべつ コーン缶 (玉ねぎ)	755		
16月	ご飯 さばの葱マヨ焼きNEW! 切干大根煮 やみついきゃべつ 味噌汁 すいか	若布おにぎり 小魚 麦茶	若布ご飯 大根小葱すまし汁 すいか	米 マヨネーズ ごま 砂糖 ごま油	さば 竹輪 味噌 小魚 炊き込み若布	葱 切干大根 人参 きゃべつ スズキニ 玉ねぎ えのき すいか (大根 小葱)	533		
17火	玉子丼 胡瓜と若布のしらす和え ミニトマト 味噌汁 メロン	マカロニきな粉 牛乳	マカロニきな粉 パナナ マッシュルーム入りミルクスープ	米 砂糖 油 マカロニ	卵 若布 しらす 味噌 きな粉 牛乳	玉ねぎ 人参 ピース缶 胡瓜 ミニトマト 大根 にら メロン (マッシュ缶 パナナ)	501		
18水	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	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド きゃべつスープ すいか	米 小麦粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 食パン マーガリン	メルルーサ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 じゃが芋 胡瓜 トマト なす いんげん 葱 すいか (きゃべつ パセリ)	717		
19木	ご飯 タンドリーチキン 焼き南瓜 オクラのごまドレ和え 若布スープ パイン	サラダうどん 2歳児 ツナ入りご飯 麩レタすまし汁	ツナ入りご飯 麩レタすまし汁 パナナ	米 砂糖 油 ごまドレ 茹でうどん マヨネーズ 麩	とり肉 ヨーグルト 味噌 若布 ツナ缶	カレー粉 生姜 にんにく 南瓜 オクラ 玉ねぎ パイン レタス 人参 (パナナ)	656		
20金	ご飯 ぶりの照り焼き 大根炒め煮 おかか和え 味噌汁 メロン	茹でじゃが(幼児 マヨ付き) 麦茶	茹でじゃが 人参パセリスープ オレンジ	米 砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ	ぶり 鰹節 油揚げ 豆腐 味噌	大根 きゃべつ ほうれん草 小葱 メロン (人参 パセリ オレンジ)	489		
21土	豚丼 サラダ漬け 味噌汁	牛乳パン 牛乳 パナナ	牛乳パン 中華風スープ パナナ	米 牛乳パン	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ 椎茸 胡瓜 人参 きゃべつ 大根 葱 パナナ	507		
23月	ご飯 ささみの漬け衣焼き 蓮根マヨネーズ和え トマト すまし汁 パナナ	冷や汁	冷や汁 パナナ	米 小麦粉 油 マヨネーズ ごま 麩	ささみ 味噌	生姜 蓮根 トマト オクラ パナナ 胡瓜	493		
24火	ご飯 かじきフライ きゃべつ胡瓜 ひじき煮 夏豚汁 メロン	ちんすこう 牛乳	ちんすこう オレンジ オニオンパセリスープ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 蒟蒻	かじき 卵 ひじき 油揚げ 豚肉 味噌	きゃべつ 胡瓜 人参 茄子 椎茸 葱 しそ メロン (玉ねぎ パセリ オレンジ)	558		
25水	タコライス 粉ふき芋 チーズ 玉子と若布スープ すいか	菜めしおにぎり 味こんぶ 麦茶	菜めしご飯 人参葱すまし汁 すいか	米 油 じゃが芋	豚挽肉 チーズ 若布 卵 味こんぶ	玉ねぎ 人参 きゃべつ ケチャップ カレー粉 ミニトマト パセリ すいか 菜めしの煮 (葱)	559		
26木	ご飯 焼き鮭 牛蒡煮 茄子の油味噌炒め すまし汁 パナナ	シュガーパイ 牛乳	シュガーパイ かぶ人参スープ パナナ	米 砂糖 油 麩 パイシート バター グラニュー糖	鮭 味噌 なると 牛乳	牛蒡 茄子 玉ねぎ 人参 ピーマン 葱 パナナ (かぶ)	589		
27金	ご飯 松風焼き 人参煮 やみついきゃべつ すまし汁 オレンジ	じゃこマヨトースト 牛乳	じゃこマヨトースト 野菜のトマトスープ オレンジ	米 パン粉 砂糖 ごま 油 ごま油 食パン マヨネーズ	とり焼肉 牛乳 卵 味噌 若布 豆腐 しらす	葱 玉ねぎ 胡瓜 人参 オレンジ (キャベツ ケチャップ)	606		
28土	ご飯 さばの塩焼き 竹輪入り野菜ソテー 味噌汁	コッペパン(ジャム添え) 牛乳 パナナ	コッペパン ミルクスープ パナナ	米 ごま油 コッペパン いちごジャム	さば 竹輪 味噌 牛乳	人参 きゃべつ 大根 小葱 パナナ (玉ねぎ)	605		
30月	ご飯 さわらの生姜焼き さつま芋のレモン煮 切干大根サラダ 味噌汁 すいか	玉子サンド 牛乳	玉子サンド すいか マッシュルーム入りスープ	米 さつま芋 砂糖 ごま 油 食パン マヨネーズ	さわら ハム 若布 味噌 卵 牛乳	生姜 レモン果汁 切干大根 胡瓜 きゃべつ すいか (玉ねぎ 人参 マッシュ缶)	667		
31火	ご飯 冷しゃぶごまだれ せんきゃべつ 南瓜煮 すまし汁 梨	おやまごはん 麦茶 2歳児 おやまごはん 葱スープ	おやまごはん 葱スープ 梨	米 ごま 砂糖 バター	豚肉 味噌 はんぺん ハム	きゃべつ 南瓜 小松菜 梨 人参 玉ねぎ ピーマン (葱)	502		

※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欲のでる食材、献立  
 さっぱりと食べられる口当たりのよい食材、調理法

31日...絵本の中の料理  
 「おやまごはん」より  
 チャーハンです。

