



8 月 献 立 表



R4・7・29 長 瀬 保 育 園

曜	日	昼食	おやつ	午後食	熱や力に	血や肉に	体の調子を	エネルギー (kcal)
			2・3・4・5歳児	0・1歳児	なるもの	なるもの	整えるもの	
1	月	ご飯 つくね焼き 竹輪胡瓜 トマト 味噌汁 パナナ	三色ゼリーNEW! せんべい	スティックパン ミルクコーンスープ パナナ	米 片栗粉 砂糖 ゼリーの素 せんべい スティックパン	とり焼肉 卵 ミニ竹輪 油揚げ 味噌 (牛乳)	生姜 葱 胡瓜 トマト 大根 人参 パナナ (クリームコーン缶 玉ねぎ)	526
2	火	ご飯 かじきのお好み焼き風 蒸し南瓜 ブロッコリーごま和え 味噌汁 パイン	茹でとうもろこし 麦茶 2歳児 コーンご飯 若布人参すまし汁	コーンご飯 若布人参すまし汁 オレンジ	米 ごま マヨネーズ バター	かじき 鯉節 青海苔 卵 味噌 若布	ソース 南瓜 ブロッコリー きゃべつ パイン とうもろこし コーン缶 人参 (オレンジ)	460
3	水	タコライス(沖縄県) 粉ふき芋 チーズ 若布スープ すいか	ゆかりごまおにぎり 味噌 麦茶	ゆかりごまご飯 麩人参すまし汁 すいか	米 油 じゃが芋 ごま (麩)	豚挽肉 チーズ 若布 味噌 こんぶ	玉ねぎ 人参 ケチャップ ソース カレー粉 きゃべつ ミニトマト パセリ すいか ゆかり	533
4	木	ご飯 サーモンカレーフライNEW! せんきやべつ ひじきの赤ピーマン煮 夏豚汁 メロン	ガリパタ菜飯パスタ 牛乳 2歳児 ガリパタ菜飯 オニオン中華風スープ	ガリパタ菜飯 パナナ オニオン中華風スープ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 糸蒭蒭 スパゲティ バター	鮭 卵 ひじき 豚肉 味噌 牛乳	カレー粉 きゃべつ 赤ピーマン 茄子 椎茸 葱 しそ メロン にんにく 菜のし 玉ねぎ (パナナ)	541
5	金	ご飯 とりの照り焼き 人参じゃこきんぴら 胡瓜のゆかり和え 味噌汁 オレンジ	じゃりパン(宮崎県) 牛乳	じゃりパン オレンジ 青梗菜クリームコーンスープ	米 砂糖 油 ごま油 ごま コッペパン マーガリン	とり肉 しらす 味噌 牛乳	人参 胡瓜 ゆかり 玉ねぎ きゃべつ オレンジ (青梗菜 コーン缶)	604
6	土	ご飯 さばの塩焼き コーン入り野菜ソテー 味噌汁	ヨーグルト クラッカー パナナ	ヨーグルト パナナ	米 ごま油 クラッカー	さば 若布 味噌 ヨーグルト	人参 きゃべつ コーン缶 大根 パナナ	503
8	月	ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ トマト 味噌汁	パインパイ NEW! 牛乳	パインパイ かぶのスープ	米 油 マカロニ マヨネーズ パイン グラニュー糖 バター	豚肉 味噌 牛乳	生姜 胡瓜 人参 きゃべつ トマト スズキニ 玉ねぎ えのき パイン缶 シナモン (かぶ)	602
9	火	ご飯 白身魚の中華風野菜あんかけ さつま芋オープン焼き 味噌汁 パナナ	ケチャップライス 麦茶	ケチャップライス オニオンパセリスープ パナナ	米 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 ごま油 さつま芋 オリーブ油	メルルーサ 味噌 とり焼肉	玉ねぎ 人参 もやし きゃべつ パナナ ピーマン ケチャップ (パセリ)	491
10	水	ご飯 ささみの梅焼き 人参甘辛煮 おくらのごま和え 味噌汁 すいか	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド 野菜のトマトスープ すいか	米 砂糖 ごま 食パン 梅ジャム	ささみ 豆腐 味噌 牛乳	梅肉 人参 おくら 大根 葱 すいか (玉ねぎ きゃべつ ケチャップ)	530
12	金	ご飯 さわらのマヨ焼き チキンピーンズ いんげんコーンソテー きゃべつスープ 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 マヨネーズ 油 砂糖 バター 冷や麦	さわら 茹で大豆 とり肉 若布	玉ねぎ 人参 ケチャップ いんげん コーン缶 きゃべつ パセリ パイン みかん缶 胡瓜 葱 オレンジ	546
13	土	豚丼 サラダ漬け 味噌汁	ヨーグルト クラッカー パナナ	ヨーグルト パナナ	米 クラッカー	豚肉 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ 椎茸 胡瓜 人参 きゃべつ 大根 葱 パナナ	448
15	月	ツナカレー コールスローサラダ 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 人参パセリスープ すいか	米 麦 じゃが芋 油 砂糖 麩 バター グラニュー糖	ツナ缶 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 きゃべつ コーン缶 マッシュ缶 すいか (パセリ) グレープ	574
16	火	玉子丼 蓮根マヨネーズ和え ミニトマト 味噌汁 オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニきな粉 オレンジ 玉ねぎきゃべつスープ	米 砂糖 油 マヨネーズ ごま マカロニ	卵 若布 味噌 きな粉 牛乳	玉ねぎ 人参 ピース缶 蓮根 ミニトマト 葱 オレンジ (きゃべつ)	535
17	水	ご飯 とりの塩唐揚げレモン風味 南瓜煮 切干大根サラダ 味噌汁 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 パナナ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま 麩 ミックス粉 バター	とり肉 ハム 味噌 牛乳 チーズ	レモン汁 にんにく 南瓜 切干大根 胡瓜 玉ねぎ にら メロン (人参 コーン缶 ピース缶 パナナ)	632
18	木	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 パナナ	茹でじゃが (幼児マヨネーズ添え) 麦茶	茹でじゃが 玉ねぎ大根スープ パナナ	米 バター オリーブ油 じゃが芋 マヨネーズ	かじき 油揚げ 味噌	ズッキーニ トマト きゃべつ パナナ (大根 玉ねぎ)	422
19	金	ご飯 冷じゃぶごまだれ せんきやべつ さつま芋煮 すまし汁 パイン	冷や汁(宮崎県)	冷や汁 オレンジ	米 ごま 砂糖 さつま芋	豚肉 味噌 蒲鉾	きゃべつ しめじ 三ツ葉 パイン 胡瓜 オレンジ	492
20	土	ご飯 焼き鮭 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	ヨーグルト クラッカー パナナ	ヨーグルト パナナ	米 ごま ごま油 麩 クラッカー	鮭 味噌 ヨーグルト	きゃべつ 人参 葱 パナナ	481
22	月	ご飯 さばの葱マヨ焼き 人参甘煮 野菜のごま和え 味噌汁 すいか	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 すいか	米 マヨネーズ ごま 砂糖 バターロール 油	さば 豆腐 味噌 ウインナー 魚肉ソーセージ 牛乳	葱 人参 きゃべつ ほうれん草 なめこ 玉ねぎ すいか ケチャップ (レタス)	619
23	火	ご飯 ささみの磯辺焼 冬瓜甘辛煮 きゃべつゆかり和え 味噌汁 パナナ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ 玉ねぎ人参スープ パナナ	米 片栗粉 オリーブ油 砂糖 ミックス粉 バター	ささみ 青海苔 若布 油揚げ 味噌 卵 牛乳	冬瓜 きゃべつ ゆかり もやし パナナ (玉ねぎ 人参)	545
24	水	ご飯 ぶりの味噌チーズ焼き トマト 茄子おかか和えNEW! すまし汁	フルーツヨーグルト	黒パン オレンジ オニオントマトスープ	米 砂糖 ごま油 麩 黒パン	ぶり 味噌 粉チーズ 鯉節 なんと ヨーグルト	茄子 トマト 葱 みかん缶 パイン缶 桃缶 玉ねぎ ケチャップ パセリ オレンジ	443
25	木	ハヤシライス フレンチサラダ チーズ 大根若布中華風スープ	シュガートースト 牛乳	シュガートースト 野菜のミルクスープ	米 麦 油 ごま 食パン マーガリン グラニュー糖	豚肉 チーズ 若布 牛乳	玉ねぎ マッシュ缶 ハヤシルウ レタス 胡瓜 人参 みかん缶 大根 (きゃべつ)	616
26	金	ご飯 白身魚のマリネ風 ポテトサラダ トマト 味噌汁 メロン	若布コーンおにぎり 小魚 麦茶 NEW!	若布コーンご飯 大根人参すまし汁 オレンジ	米 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	メルルーサ 油揚げ 味噌 炊き込み若布 小魚	玉ねぎ 人参 胡瓜 トマト 茄子 メロン コーン缶 (大根 オレンジ)	599
27	土	ご飯 とりのさっぱり煮 やみついきゃべつ胡瓜 味噌汁	ヨーグルト クラッカー パナナ	ヨーグルト パナナ	米 砂糖 ごま油 ごま クラッカー	とり肉 若布 味噌 ヨーグルト	にんにく 生姜 きゃべつ 玉ねぎ パナナ	503
29	月	ご飯 ポークケチャップ ナムル漬 トマト 味噌汁 すいか	マーラカオ 牛乳	マーラカオ すいか マッシュルーム入りミルクスープ	米 油 ごま油 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	豚肉 味噌 卵 牛乳	ケチャップ ソース 玉ねぎ にんにく 胡瓜 もやし 人参 トマト 大根 えのき あさつき すいか (マッシュ缶)	635
30	火	ご飯 さわらの正油バター焼き 南瓜サラダ 茹でブロッコリー 味噌汁 メロン	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド きゃべつ若布スープ パナナ	米 バター マヨネーズ 麩 食パン マーガリン	さわら 味噌 牛乳 (若布)	南瓜 レーズン ブロッコリー おくら メロン (きゃべつ パナナ)	645
31	水	肉豆腐丼 春雨サラダ ミニトマト ニラ玉子スープ すいか	カレーポテト(青梅) 麦茶	カレーポテト オニオンスープ すいか	米 砂糖 ごま油 油 春雨 じゃが芋 小麦粉 パン粉	豆腐 豚挽肉 味噌 ハム 卵	玉ねぎ 人参 生姜 もやし 胡瓜 コーン缶 ミニトマト にら すいか カレー粉	482

※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

1日…絵本の中の料理

「ゴリラくんのコックさん」より 竹輪胡瓜

3日・5日・19日・31日…ご当地料理です。