



# 8 月 献 立 表

R6・7・31 長 洲 保 育 園

曜	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	木	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 パナナ	茹でとうもろこし 麦茶 2歳児 きびコーンおにぎり 麦茶	きびコーンご飯 麩若布すまし汁 パナナ	米 砂糖 油 ごま油 ごま さつま芋 きび (麩)	とり肉 しらす 味噌 (若布)	人参 胡瓜 ゆかり 玉ねぎ パナナ とうもろこし (コーン缶)	515
2	金	ご飯 かじきの生姜焼き 冬瓜そぼろ煮NEW! ブロッコリーごま和え かき玉味噌汁 すいか	青海苔フライドポテト 牛乳	青海苔フライドポテト 人参パセリスープ すいか	米 砂糖 片栗粉 ごま フライドポテト 油	かじき とり焼肉 卵 味噌 青海苔 牛乳	生姜 冬瓜 ブロッコリー きゃべつ すいか (人参 パセリ)	605
3	土	ご飯 豚肉の生姜焼き サラダ漬け 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト パナナ 麦茶	米 油 せんべい	豚肉 若布 味噌 ヨーグルト	生姜 胡瓜 人参 きゃべつ 大根 バナナ	513
5	月	ご飯 さばの塩焼き 人参甘煮 きゃべつ塩昆布和え なめこ汁 メロン	マーラカオ 牛乳	マーラカオ 野菜スープ オレンジ	米 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー 油	さば 塩昆布 豆腐 味噌 卵 牛乳	人参 きゃべつ なめこ 玉ねぎ メロン (オレンジ)	646
6	火	夏野菜カレー 夏野菜サラダ チーズ マッシュルーム入りスープ すいか	じゃりパン 牛乳	じゃりパン すいか きゃべつクリームコーンスープ	米 小麦粉 砂糖 コッペパン マーガリン	豚挽肉 卵 チーズ ハム チーズ 牛乳	玉ねぎ 南瓜 人参 茄子 ピーマン カレールウ おくら レタス 胡瓜 コーン缶 ミニトマト マッシュルーム すいか (きゃべつ)	661
7	水	ご飯 白身魚の中華風野菜あんかけ ふかしさつま芋 味噌汁 パナナ	冷や麦 2歳児 若布入り雑炊	若布入り雑炊 バナナ	米 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 ごま油 さつま芋 冷や麦	メルルーサ 味噌 若布	玉ねぎ 人参 もやし きゃべつ パナナ みかん缶 胡瓜	509
8	木	ご飯 豚肉のシャリアピンステーキ マカロニサラダ トマト 味噌汁 オレンジ	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド オレンジ 野菜のミルクスープ	米 ごま油 砂糖 マカロニ マヨネーズ 食パン 苺ジャム	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ 胡瓜 人参 きゃべつ トマト ズッキーニ えのき オレンジ	614
9	金	ご飯 焼き鮭 さつま揚げ煮 ナムル漬け 味噌汁 すいか	チーズオントースト 牛乳	チーズオントースト 大根トマトスープ すいか	米 砂糖 ごま油 食パン マーガリン	鮭 さつま揚げ 味噌 チーズ 牛乳	胡瓜 もやし 人参 茄子 葱 すいか (大根 ケチャップ パセリ)	598
10	土	ご飯 とりのさっぱり煮 きゃべつゆかり和え 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト パナナ 麦茶	米 砂糖 麩 せんべい	とり肉 味噌 ヨーグルト	にんにく 生姜 きゃべつ ゆかり 大根 パナナ	531
13	火	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 オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニきな粉 オレンジ マッシュルーム入りミルクスープ	米 マヨネーズ 油 砂糖 バター マカロニ	さわら 茹大豆 とり肉 きな粉 牛乳	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 オレンジ (マッシュルーム)	563
14	水	ハヤシライス コールスローサラダ チーズ 若布スープ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト バナナ	米 小麦粉 砂糖 油	豚肉 チーズ 若布 ヨーグルト	玉ねぎ マッシュルーム ハヤシルウ きゃべつ コーン缶 みかん缶 パイナップル 桃缶 (バナナ)	540
15	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	ゆかりごまおにぎり 麦茶 味こんぶ 麦茶	ゆかりごまご飯 人参玉ねぎすまし汁 パナナ	米 バター オリーブ油 麩 ごま	かじき 味噌 味こんぶ	ズッキーニ トマト きゃべつ パナナ ゆかり (玉ねぎ 人参)	479
16	金	ご飯 冷じゃぶごまだれ せんきゃべつ 蒸し南瓜 すまし汁 オレンジ	ライスピザ 麦茶	ライスピザ オレンジ オニオンパセリスープ	米 ごま 砂糖 麩 油	豚肉 味噌 なると ベーコン チーズ	きゃべつ 南瓜 葱 オレンジ 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ (パセリ)	500
17	土	ご飯 さばの生姜焼き 塩もみ野菜のごまよこし 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト パナナ 麦茶	米 ごま ごま油 せんべい	さば 味噌 ヨーグルト	生姜 きゃべつ 人参 大根 玉ねぎ バナナ	515
19	月	ご飯 ささみのカレーチーズピカタNEW! パプリカハーブソルト焼き いんげんベーコンソテー オニオンパセリスープ オレンジ	冷や汁	冷や汁 オレンジ	米 小麦粉 マーガリン オリーブ油 バター ごま	ささみ 卵 チーズ ベーコン 味噌	カレー粉 パセリ パプリカ いんげん 玉ねぎ オレンジ 胡瓜	467
20	火	肉豆腐丼 胡瓜と若布のしらす和え ミニトマト 玉子スープ パナナ	麩のラスク 牛乳	麩のラスク ベジタブルスープ パナナ	米 砂糖 ごま油 油 片栗粉 麩 バター グラニュー糖	豆腐 豚挽肉 味噌 若布 しらす 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 生姜 胡瓜 ミニトマト 葱 パナナ (コーン缶 ピース缶)	520
21	水	ご飯 ポークケチャップ サラダ漬けごま油和え 大根甘辛煮 味噌汁 すいか	若布コーンおにぎり 麦茶 小魚 麦茶	若布コーンご飯 玉ねぎ麩すまし汁 すいか	米 油 砂糖 ごま油 (麩)	豚肉 油揚げ 味噌 炊き込み若布 小魚	ケチャップ ソース 玉ねぎ にんにく 大根 胡瓜 人参 きゃべつ 茄子 すいか コーン缶	517
22	木	ご飯 白身魚のマリネ風 ポテトサラダ トマト 味噌汁	フルーツサンド 牛乳	フルーツサンド 玉ねぎ人参スープ	米 小麦粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 食パン 砂糖	メルルーサ 味噌 生クリーム	玉ねぎ 人参 胡瓜 トマト きゃべつ えのき みかん缶	660
23	金	玉子丼 蓮根マヨネーズ和え ミニトマト 味噌汁	パイナップル 牛乳	パイナップル かぶのスープ	米 砂糖 油 マヨネーズ ごま パイナップル グラニュー糖 バター	卵 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 ピース缶 蓮根 ミニトマト 葱 パイナップル シナモン (かぶ)	571
24	土	ご飯 焼き鮭 やみついきゃべつ 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト パナナ 麦茶	米 ごま油 せんべい	鮭 味噌 ヨーグルト	きゃべつ 人参 大根 パナナ	516
26	月	ご飯 さわらの正油バター焼き シルバーサラダ トマト 味噌汁	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	米 バター 春雨 マヨネーズ 麩 コッペパン 油	さわら ハム 味噌 ウインナー 魚肉ソーセージ 牛乳	胡瓜 みかん缶 トマト おくら ケチャップ (レタス 人参)	589
27	火	世界の料理(インド) ご飯 タンドリーチキン 南瓜ハーブソルト焼き カチュンバルサラダNEW! ランサムスープNEW! パイン	インドサモサ ラッシーNEW!	インドサモサ パナナ 青梗菜クリームコーンスープ	米 砂糖 油 マヨネーズ じゃが芋 餃子の皮	とり肉 ヨーグルト 味噌 豚挽肉 牛乳	カレー粉 生姜 にんにく 南瓜 胡瓜 人参 パプリカ コーン缶 レモン汁 玉ねぎ ケチャップ パセリ パイン (青梗菜 パナナ)	579
28	水	ご飯 かじきのパン粉焼き 人参グラッセ パナナ ほうれん草とベーコンソテー 中華風かき玉コーンスープ	三色ゼリー せんべい	スティックパン ミルクコーンスープ パナナ	米 パン粉 マーガリン 砂糖 油 片栗粉 ゼリーの素 せんべい (スティックパン)	かじき ベーコン 卵 (牛乳)	にんにく パセリ 人参 ほうれん草 コーン缶 バナナ (玉ねぎ)	538
29	木	ご飯 とりの塩唐揚げレモン風味 さつま芋煮 切干大根サラダ 味噌汁 メロン	ガリパタ菜飯バスタ 麦茶 2歳児 ガリパタ菜めしおにぎり 麦茶	ガリパタ菜めしご飯 麩入りコンソメスープ オレンジ	米 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 ごま スバゲティ バター(麩)	とり肉 ハム 味噌	レモン汁 にんにく 切干大根 胡瓜 玉ねぎ にら メロン 菜めしの素 (コーン缶 オレンジ)	527
30	金	ご飯 鮭のムニエル 粉ふき芋 茹でブロッコリー 味噌汁 すいか	サラダうどん 2歳児 ツナ入り冷や汁	ツナ入り冷や汁 すいか	米 小麦粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 茹でうどん	鮭 ベーコン 味噌 ツナ缶	パセリ ブロッコリー 大根 すいか レタス	525
31	土	ご飯 とりのさっぱり焼き コーン入り野菜ソテー 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト パナナ 麦茶	米 砂糖 ごま油 麩 せんべい	とり肉 味噌 ヨーグルト	生姜 人参 きゃべつ コーン缶 葱 パナナ	519

※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

6日...絵本の中の料理  
「なつやさいのなつやすみ」より夏野菜カレー

27日...世界の料理(インド)  
カチュンバルサラダはマヨネーズ味の野菜サラダ  
ラッサムはオニオンマトスープです