

・平均栄養価
 エネルギー 519Kcal
 たんぱく質 20.4g
 炭水化物 52.8g



8月献立表



2022年

おがやの里しもだ保育園

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
1	月	ごはん 豚汁 鮭の照り焼き インゲンの胡麻和え	米・じゃが芋・黒こんにやく・油・本みりん・砂糖・白胡麻	豚肉・味噌・鮭・カニカマ	人参・大根・長葱・インゲン	牛乳 せんべい	牛乳 ☆人参ケーキ	小麦粉・砂糖・油	牛乳	人参
2	火	枝豆ごはん はんぺんのすまし汁 鶏肉のマーマレード焼き カラフルピクルス	米・砂糖・オレンジ マーマレード	枝豆・ハンペン・鶏肉	万能葱・えのき・生姜・にんにく・胡瓜・大根・黄ピーマン・赤ピーマン	牛乳 バナナ	麦茶 ☆冷や麦	そうめん・本みりん		胡瓜・長葱・みかん缶
3	水	冷やし中華 ひじきのツナサラダ ミニゼリー	中華麺・油・砂糖・胡麻油・ミニゼリー	卵・ひじき・ロースハム・ツナ・大豆	トマト・胡瓜・もやし・キャベツ・人参	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆ポテトフライ	じゃが芋・油	牛乳	
4	木	ごはん 油揚げの味噌汁 きのこあんかけハンバーグ スパゲッティサラダ	米・パン粉・油・本みりん・砂糖・片栗粉・スパゲッティ・マヨネーズ	油揚げ・味噌・豚挽肉・豆腐・ひじき・牛乳・ロースハム	キャベツ・玉葱・しめじ・えのき・胡瓜・人参	豆乳 さつま芋 スティック	麦茶 ☆ポリポリ小魚 オレンジ	本みりん・砂糖・白胡麻	煮干し	オレンジ
5	金	ピラフ 豆乳スープ ラタトゥイユ バナナ	米・バター・トウモロコシ・油	ウインナー・ベーコン・豆乳	玉葱・人参・ピーマン・ほうれん草・茄子・赤ピーマン・ズッキーニ・トマト水煮・にんにく・バナナ	牛乳 ビスケット	麦茶 アイスクリーム	アイスクリーム		
8	月	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 オクラとササミの和え物	米・油・砂糖・片栗粉・胡麻油	豆腐・豚挽肉・味噌・鰹節・鶏ササミ	チンゲン菜・玉葱・人参・長葱・生姜・グリーンピース・にんにく・オクラ	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆コーンピザ	餃子の皮・トウモロコシ	牛乳・チーズ	玉葱
9	火	コッパン ビシソワーズ ベーコンと野菜のオムレツ ポパイサラダ	コッパン・じゃが芋・バター・砂糖・油・トウモロコシ	牛乳・卵・ベーコン	玉葱・パセリ・ミックスベジタブル・ほうれん草・人参	牛乳 チーズ	牛乳 ☆お好み焼き	小麦粉・大和芋・油	牛乳・豚肉・卵・青海苔・鰹節	キャベツ
10	水	ガバオライス ワカメとコーンのスープ 春雨サラダ	米・トウモロコシ・胡麻油・砂糖・春雨・白胡麻	ワカメ・豚挽肉・ロースハム	玉葱・人参・ピーマン・赤ピーマン・生姜・にんにく・胡瓜	牛乳 じゃが芋 スティック	麦茶 ☆牛乳寒天	砂糖	牛乳	粉寒天・みかん缶
12	金	豚丼 ほうれん草の味噌汁 切干大根の和え物	米・油・砂糖・本みりん・片栗粉・白胡麻	豚肉・味噌	玉葱・生姜・ほうれん草・切干大根・人参・胡瓜	牛乳 ビスケット	牛乳 たい焼き	たい焼き	牛乳	
15	月	麦ごはん チーズ ツナカレー ブロッコリーのサラダ	米・押し麦・じゃが芋・油・トウモロコシ・砂糖	ツナ・チーズ	玉葱・人参・にんにく・生姜・ブロッコリー	牛乳 せんべい	麦茶 ☆フルーツポンチ	砂糖		パイナップル缶・黄桃缶・みかん缶
16	火	ごはん 厚揚げの味噌汁 柳川煮 小松菜のお浸し	米・油・砂糖・本みりん	ワカメ・生揚げ・味噌・豚肉・卵・竹輪・鰹節	長葱・牛蒡・人参・干し椎茸・グリーンピース・小松菜	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆人参ケーキ	小麦粉・砂糖・油	牛乳	人参
17	水	冷やし中華 ひじきのツナサラダ ミニゼリー	中華麺・油・砂糖・胡麻油・ミニゼリー	卵・ロースハム・ひじき・ツナ・大豆	トマト・胡瓜・もやし・キャベツ・人参	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆ゆかりおにぎり (海苔)	米	焼き海苔	ゆかり
18	木	枝豆ごはん はんぺんのすまし汁 鶏肉のマーマレード焼き カラフルピクルス	米・砂糖・オレンジ マーマレード	枝豆・ハンペン・鶏肉	万能葱・えのき・生姜・にんにく・胡瓜・大根・黄ピーマン・赤ピーマン	豆乳 バナナ	麦茶 ☆冷や麦	そうめん・本みりん		胡瓜・長葱・みかん缶
19	金	ごはん 豚汁 鮭の照り焼き インゲンの胡麻和え	米・じゃが芋・黒こんにやく・油・本みりん・砂糖・白胡麻	豚肉・味噌・鮭・カニカマ	人参・大根・長葱・インゲン	牛乳 せんべい	牛乳 ☆じゃがバター	じゃが芋・バター	牛乳	
22	月	ごはん 油揚げの味噌汁 きのこあんかけハンバーグ スパゲッティサラダ	米・パン粉・油・本みりん・砂糖・片栗粉・スパゲッティ・マヨネーズ	油揚げ・味噌・豚挽肉・豆腐・ひじき・牛乳・ロースハム	キャベツ・玉葱・しめじ・えのき・胡瓜・人参	牛乳 ミニゼリー	麦茶 ☆ポリポリ小魚 オレンジ	本みりん・砂糖・白胡麻	煮干し	オレンジ
23	火	ピラフ 豆乳スープ ラタトゥイユ バナナ	米・バター・トウモロコシ・油	ウインナー・ベーコン・豆乳	玉葱・人参・ピーマン・ほうれん草・茄子・赤ピーマン・ズッキーニ・トマト水煮・にんにく・バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆コーンピザ	餃子の皮・トウモロコシ	牛乳・チーズ	玉葱
24	水	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 オクラとササミの和え物	米・油・砂糖・片栗粉・胡麻油	豆腐・豚挽肉・味噌・鰹節・鶏ササミ	チンゲン菜・玉葱・人参・長葱・生姜・グリーンピース・にんにく・オクラ	牛乳 ビスケット	麦茶 アイスクリーム	アイスクリーム		
25	木	コッパン ビシソワーズ ベーコンと野菜のオムレツ ポパイサラダ	コッパン・じゃが芋・バター・砂糖・油・トウモロコシ	牛乳・卵・ベーコン	玉葱・パセリ・ミックスベジタブル・ほうれん草・人参	豆乳 せんべい	牛乳 ☆お好み焼き	小麦粉・大和芋・油	牛乳・豚肉・卵・青海苔・鰹節	キャベツ
26	金	わかめごはん ほうれん草の味噌汁 鰹のレモン塩焼き 切干大根の和え物	米・砂糖・白胡麻	炊き込みワカメ・味噌・鰹	ほうれん草・玉葱・レモン汁・切干大根・人参・胡瓜	牛乳 にんじん スティック	麦茶 ☆牛乳寒天	砂糖	牛乳	粉寒天・みかん缶
29	月	ガバオライス ワカメとコーンのスープ 春雨サラダ	米・トウモロコシ・胡麻油・砂糖・春雨・白胡麻	ワカメ・豚挽肉・ロースハム	玉葱・人参・ピーマン・赤ピーマン・生姜・にんにく・胡瓜	牛乳 クラッカー	牛乳 たい焼き	たい焼き	牛乳	
30	火	冷やし醤油ラーメン ブロッコリーとトマトのサラダ スイカ	中華麺・砂糖・本みりん・油・トウモロコシ・胡麻油	豚肉・ワカメ・なると	ほうれん草・ブロッコリー・トマト・胡瓜・スイカ	牛乳 チーズ	麦茶 ☆ゆかりおにぎり (海苔)	米	焼き海苔	ゆかり
31	水	ごはん 厚揚げの味噌汁 柳川煮 小松菜のお浸し	米・油・砂糖・本みりん	ワカメ・生揚げ・味噌・豚肉・卵・竹輪・鰹節	長葱・牛蒡・人参・干し椎茸・グリーンピース・小松菜	牛乳 キウイ	麦茶 ☆フルーツポンチ	砂糖		パイナップル缶・黄桃缶・みかん缶

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。

※30日はお楽しみ献立になります。

※3日のおやつのはちまきフライは、園で収穫したじゃが芋を使用します。

※郷土料理(16日と31日)・・・「柳川煮」は福岡県の郷土料理です。ささがきごぼうの上に、本来はドジョウを並べて卵とじにします。給食では豚肉を使い、柳川風にします。