

・平均栄養価・		
エネルギー	たんぱく質	
未満児	519Kcal	21.0g
以上児	523Kcal	21.2g



8月献立表



おがやの里しもだ保育園

2023年

日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での動き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での動き		
			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	火	ごはん 南瓜の味噌汁 柳川煮 小松菜のお浸し	米・白玉麩・油・砂糖・本みりん	味噌・豚肉・卵・竹輪・鯉節	南瓜・牛蒡・人参・干し椎茸・グリーンピース・小松菜	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆ポテトフライ	じゃが芋・油	牛乳・青海苔	
2	水	冷やし中華 さつまいものバター煮 バナナ	中華麺・油・砂糖・胡麻油・さつまいも・黒胡麻・バター	卵・ロースハム	トマト・胡瓜・もやし・バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆お好み焼き	小麦粉・油	牛乳・豚肉・卵・青海苔・鯉節	キャベツ
3	木	ごはん 卵とニラの味噌汁 カジキのパン粉焼き インゲンの胡麻和え	米・マヨネーズ・パン粉・砂糖・白胡麻	卵・味噌・めかじき・粉チーズ	玉葱・ニラ・インゲン・人参・キャベツ	豆乳 チーズ	麦茶 ☆ももゼリー せんべい	せんべい		黄桃缶
4	金	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・豚挽き肉・味噌・鶏ササミ	チンゲン菜・玉葱・長葱・グリーンピース・生姜・にんにく・人参・オクラ・胡瓜	牛乳 さつまいも スティック	麦茶 アイスクリーム	アイス		
7	月	ごはん はんぺんの味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き ひじきとさつまいもの煮物	米・マーマレード・砂糖・本みりん	はんぺん・味噌・鶏肉・ひじき・さつまいも	小松菜・生姜・にんにく・人参・インゲン	牛乳 せんべい	豆乳 ☆コーンピザ	餃子の皮・トウモロコシ	豆乳・チーズ	玉葱
8	火	タコライス ほうれん草のスープ 春雨サラダ オレンジ	米・油・砂糖・片栗粉・春雨・胡麻油	豚挽き肉・チーズ・ロースハム	玉葱・人参・にんにく・キャベツ・トマト・ほうれん草・胡瓜・オレンジ	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ☆いちご蒸しパン	小麦粉・砂糖・イチゴジャム	牛乳	
9	水	コッペパン ビシソワーズ ベーコンと野菜のオムレツ ブロッコリーのマリネ	コッペパン・じゃが芋・バター・砂糖・油	牛乳・卵・ベーコン	玉葱・パセリ・ほうれん草・ブロッコリー・人参・キャベツ	牛乳 にんじん スティック	麦茶 ☆ゆかりおにぎり (海苔)	米	海苔	ゆかり
10	木	ごはん 油揚げの味噌汁 鰯の煮付け スパゲッティサラダ	米・本みりん・砂糖・スパゲッティ・マヨネーズ	ワカメ・油揚げ・味噌・鰯・ロースハム	長葱・生姜・胡瓜・人参	豆乳 ビスケット	麦茶 ☆フルーツポンチ	砂糖		パイ缶 バナナ 黄桃缶 みかん缶
14	月	麦ごはん ツナカレー ほうれん草のサラダ ミニゼリー	米・押し麦・じゃが芋・油・トウモロコシ・砂糖・ミニゼリー	ツナ	玉葱・人参・にんにく・生姜・ほうれん草	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆マカロニきな粉	マカロニ・砂糖	牛乳・きな粉	
15	火	豚丼 豆腐の味噌汁 切干大根の和え物	米・油・砂糖・本みりん・片栗粉・白胡麻	豚肉・豆腐・味噌・油揚げ	玉葱・生姜・小松菜・切干大根・人参	牛乳 せんべい	牛乳 ☆じゃがバター	じゃが芋・バター	牛乳	
16	水	冷やし中華 さつまいものバター煮 チーズ	中華麺・油・砂糖・胡麻油・さつまいも・黒胡麻・バター	卵・ロースハム・チーズ	トマト・胡瓜・もやし	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆ももゼリー せんべい	せんべい		黄桃缶
17	木	ごはん 南瓜の味噌汁 柳川煮 小松菜のお浸し	米・白玉麩・油・砂糖・本みりん	味噌・豚肉・卵・竹輪・鯉節	南瓜・牛蒡・人参・干し椎茸・グリーンピース・小松菜	豆乳 じゃが芋 スティック	麦茶 ☆冷や麦	冷や麦・本みりん		胡瓜・長葱・みかん缶
18	金	ごはん ワカメとコーンのスープ 照り焼きハンバーグ ツナサラダ	米・トウモロコシ・パン粉・本みりん・砂糖・油	ワカメ・豚挽き肉・豆腐・牛乳・卵・ツナ	玉葱・キャベツ・人参・胡瓜	牛乳 バナナ	牛乳 ☆ポテトフライ	じゃが芋・油	牛乳・青海苔	
21	月	ごはん 卵とニラの味噌汁 カジキのパン粉焼き インゲンの胡麻和え	米・マヨネーズ・パン粉・砂糖・白胡麻	卵・味噌・めかじき・粉チーズ	玉葱・ニラ・インゲン・人参・キャベツ	牛乳 クラッカー	豆乳 ☆お好み焼き	小麦粉・油	豆乳・豚肉・卵・青海苔・鯉節	キャベツ
22	火	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・豚挽き肉・味噌・鶏ササミ	チンゲン菜・玉葱・人参・長葱・グリーンピース・生姜・にんにく・オクラ・胡瓜	牛乳 にんじん スティック	麦茶 ☆フルーツポンチ	砂糖		パイ缶 バナナ 黄桃缶 みかん缶
23	水	コッペパン ビシソワーズ ベーコンと野菜のオムレツ ブロッコリーのマリネ	コッペパン・じゃが芋・バター・砂糖・油	牛乳・卵・ベーコン	玉葱・パセリ・ほうれん草・ブロッコリー・人参・キャベツ	牛乳 せんべい	麦茶 ☆ゆかりおにぎり (海苔)	米	海苔	ゆかり
24	木	ごはん はんぺんの味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き ひじきとさつまいもの煮物	米・本みりん・マーマレード・砂糖	はんぺん・味噌・鶏肉・ひじき・さつまいも	小松菜・生姜・にんにく・人参・インゲン	豆乳 ミニゼリー	牛乳 ☆コーンピザ	餃子の皮・トウモロコシ	牛乳・チーズ	玉葱
25	金	タコライス ほうれん草のスープ 春雨サラダ オレンジ	米・油・砂糖・片栗粉・春雨・胡麻油	豚挽き肉・チーズ・ロースハム	玉葱・人参・にんにく・キャベツ・トマト・ほうれん草・胡瓜・オレンジ	牛乳 ビスケット	麦茶 アイスクリーム	アイス		
28	月	ごはん 油揚げの味噌汁 鰯の煮付け スパゲッティサラダ	米・本みりん・砂糖・スパゲッティ・マヨネーズ	ワカメ・油揚げ・味噌・鰯・ロースハム	長葱・生姜・胡瓜・人参	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆じゃがバター	じゃが芋・バター	牛乳	
29	火	手作りハヤシライス ほうれん草のサラダ チーズ	米・押し麦・油・バター・小麦粉・砂糖・トウモロコシ	豚肉・牛乳・チーズ	玉葱・人参・トマト水煮・グリーンピース・ほうれん草・胡瓜	牛乳 さつまいも スティック	牛乳 ☆いちご蒸しパン	小麦粉・砂糖・イチゴジャム	牛乳	
30	水	とうもろこしごはん オクラのスープ のり塩唐揚げ スティックピクルス キウイ	米・トウモロコシ・片栗粉・油・砂糖	鶏肉・青海苔	オクラ・玉葱・生姜・胡瓜・大根・黄ピーマン・人参・キウイフルーツ	牛乳 バナナ	牛乳 ☆マカロニきな粉	マカロニ・砂糖	牛乳・きな粉	
31	木	ごはん 茄子の味噌汁 照り焼きハンバーグ ツナサラダ	米・パン粉・本みりん・砂糖・油	味噌・豚挽き肉・豆腐・牛乳・卵・ツナ	もやし・茄子・玉葱・キャベツ・人参・胡瓜	豆乳 せんべい	麦茶 ☆冷や麦	冷や麦・本みりん		胡瓜・長葱・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。