

・平均栄養価・		
エネルギー	たんぱく質	
未満児 以上児	519Kcal 533Kcal	20.8g 21.2g



8月献立表



おがやの里しもだ保育園

2024年

日付	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	木	ロールパン ビシソワーズ ミートオムレツ ブロッコリーのマリネ	ロールパン・じゃが芋・バター・砂糖・油	牛乳・卵・豚挽き肉	玉葱・パセリ・ミックスベジタブル・ブロッコリー・人参・キャベツ	豆乳 バナナ	麦茶 アイスクリーム	アイス クリーム		
2	金	ごはん 野菜スープ 照り焼きハンバーグ インゲンの胡麻和え	米・パン粉・本みりん・砂糖・白胡麻	豚挽き肉・豆腐・牛乳・卵	ほうれん草・人参・玉葱・インゲン・キャベツ	牛乳 じゃが芋 スティック	麦茶 ☆ゆかりおにぎり (海苔)	米	海苔	ゆかり
5	月	ごはん チンゲン菜のスープ バーベキューチキン フレンチサラダ	米・砂糖・油・トウモロコシ	鶏肉	チンゲン菜・人参・にんにく・キャベツ・胡瓜	牛乳 せんべい	豆乳 ☆ココア蒸しパン	小麦粉・砂糖	豆乳・牛乳	
6	火	ごはん 南瓜の味噌汁 鱈の香味ソース スパゲッティサラダ	米・胡麻油・砂糖・スパゲッティ・マヨネーズ	味噌・鰹・ロースハム	南瓜・玉葱・長葱・生姜・胡瓜・人参	牛乳 さつま芋 スティック	牛乳 ☆コーンピザ	餃子の皮・トウモロコシ	牛乳・チーズ	玉葱
7	水	冷やし中華 さつま芋のバター煮 バナナ	中華麺・油・砂糖・胡麻油・さつま芋・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 ☆手作り野菜ポッキー	小麦粉・バター・砂糖	牛乳	人参
8	木	焼き鳥丼 なめこの味噌汁 大根の中華和え	米・本みりん・油・砂糖・片栗粉・胡麻油	鶏肉・油揚げ・味噌	玉葱・なめこ・大根・チンゲン菜・人参	豆乳 にんじん 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
9	金	タコライス ワカメとコーンのスープ 胡瓜のさっぱり和え オレンジ	米・油・砂糖・片栗粉・トウモロコシ・白胡麻	豚挽き肉・チーズ・ワカメ・かにかま	玉葱・人参・にんにく・キャベツ・トマト・胡瓜・もやし・オレンジ	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
13	火	麦ごはん ミニゼリー ツナカレー ほうれん草のサラダ	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 せんべい	牛乳 ☆マカロニきな粉	マカロニ・砂糖	牛乳・きな粉	
14	水	ごはん お麩の味噌汁 柳川煮 ひじきのマヨサラダ	米・小町麩・油・砂糖・本みりん・トウモロコシ・白胡麻・マヨネーズ	ワカメ・味噌・豚肉・卵・ひじき・ちくわ	玉葱・牛蒡・人参・干し椎茸・グリーンピース・胡瓜	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆ココア蒸しパン	小麦粉・砂糖	牛乳	
15	木	ごはん 野菜スープ 照り焼きハンバーグ インゲンの胡麻和え	米・パン粉・本みりん・砂糖・白胡麻	豚挽き肉・豆腐・牛乳・卵	ほうれん草・人参・玉葱・インゲン・キャベツ	豆乳 ビスケット	牛乳 ☆粉吹き芋 おしゃぶり昆布	じゃが芋	牛乳・青海苔・切り昆布	
16	金	焼き鳥丼 なめこの味噌汁 大根の中華和え	米・本みりん・油・砂糖・片栗粉・胡麻油	鶏肉・油揚げ・味噌	玉葱・なめこ・大根・チンゲン菜・人参	牛乳 せんべい	麦茶 ☆おかかおにぎり (海苔)	米・白胡麻	鰹節・海苔	
19	月	ごはん チンゲン菜のスープ バーベキューチキン フレンチサラダ	米・砂糖・油・トウモロコシ	鶏肉	チンゲン菜・人参・にんにく・キャベツ・胡瓜	牛乳 チーズ	豆乳 ☆手作り野菜ポッキー	小麦粉・バター・砂糖	豆乳	人参
20	火	ごはん 南瓜の味噌汁 鱈の香味ソース スパゲッティサラダ	米・胡麻油・砂糖・スパゲッティ・マヨネーズ	味噌・鰹・ロースハム	南瓜・玉葱・長葱・生姜・胡瓜・人参	牛乳 せんべい	牛乳 ☆コーンピザ	餃子の皮・トウモロコシ	牛乳・チーズ	玉葱
21	水	冷やし中華 さつま芋のバター煮 チーズ	中華麺・油・砂糖・胡麻油・さつま芋・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 じゃが芋 スティック	麦茶 ☆ゆかりおにぎり (海苔)	米	海苔	ゆかり
22	木	ロールパン ビシソワーズ ミートオムレツ ブロッコリーのマリネ	ロールパン・じゃが芋・バター・砂糖・油	牛乳・卵・豚挽き肉	玉葱・パセリ・ミックスベジタブル・ブロッコリー・人参・キャベツ	豆乳 さつま芋 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
23	金	タコライス ワカメとコーンのスープ 胡瓜のさっぱり和え オレンジ	米・油・砂糖・片栗粉・トウモロコシ・白胡麻	豚挽き肉・チーズ・ワカメ・かにかま	玉葱・人参・にんにく・キャベツ・トマト・胡瓜・もやし・オレンジ	牛乳 せんべい	麦茶 ☆ももゼリー せんべい	せんべい		黄桃缶
26	月	ごはん 卵とニラの味噌汁 カジキのオニオン焼き 小松菜のお浸し	米・油・砂糖	卵・味噌・めかじき・ちくわ・鰹節	玉葱・ニラ・にんにく・パセリ・小松菜・人参	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ☆マカロニきな粉	マカロニ・砂糖	牛乳・きな粉	
27	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 にんじん スティック	牛乳 ☆お好み焼き	小麦粉・油	牛乳・豚肉・卵・青海苔・鰹節	キャベツ
28	水	ピラフ コンソメスープ カレー唐揚げ 和風ポテトサラダ バナナ	米・バター・トウモロコシ・片栗粉・油・じゃが芋・マヨネーズ	ポークウィンナー・鶏肉	玉葱・人参・ピーマン・大根・小松菜・生姜・胡瓜・切干大根・バナナ	牛乳 キウイ	牛乳 ☆ヨーグルトケーキ	砂糖・小麦粉・バター	牛乳・卵・ヨーグルト	
29	木	ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 オクラとササミの和え物	米・春雨・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・人参・玉葱・長葱・グリーンピース・生姜・にんにく・オクラ・胡瓜	豆乳 じゃが芋 スティック	麦茶 ☆フルーツポンチ	砂糖		バナナ缶・バナナ・黄桃缶・みかん缶
30	金	ごはん お麩の味噌汁 柳川煮 ひじきのマヨサラダ	米・小町麩・油・砂糖・本みりん・トウモロコシ・白胡麻・マヨネーズ	ワカメ・味噌・豚肉・卵・ひじき・ちくわ	玉葱・牛蒡・人参・干し椎茸・グリーンピース・胡瓜	牛乳 せんべい	牛乳 ☆粉吹き芋 おしゃぶり昆布	じゃが芋	牛乳・青海苔・切り昆布	

※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。