



8月 献立表



令和3年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか		きいろ		みどり		その他
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる		カや体温のもとになる		体の調子を整える		
2月	ご飯 ツナカレー 切干大根サラダ オレンジ	ぶどうゼリー	ツナ		米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 ごま		玉ねぎ 人参 切干大根 わかめ コーン オレンジ ぶどうジュース アガー		水 カレールー 穀物酢 こいくちしょうゆ
3火	丸パン コンソメスープ ポテトと玉子のチーズ焼き 白菜のフレンチサラダ オレンジゼリー	ごま塩おにぎり 小魚	鶏胸 チーズ 煮干し		丸パン じゃが芋 油 砂糖 米 ごま		玉ねぎ 人参 小松菜 パセリ 白菜 ロッコリ オレンジジュース アガー		チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 穀物酢
4水	ご飯 味噌汁 つくね焼き 手作りなめたけ和え オレンジ	サーターアングギー	味噌 高野豆腐 鶏肉 鶏卵		米 丸パン 片栗粉 砂糖 油 薄力粉		昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ごぼう しょうが 白菜 小松菜 えのき茸 オレンジ		水 塩 万能つゆ ベーキングパウダー
5木	タロライス コンソメスープ 大根のマヨサラダ パナナ	杏仁豆腐	豚ひき肉 チーズ 牛乳		米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖		にんにく キャベツ トマト 人参 えのき茸 小松菜 大根 きゅうり パナナ アガー 黄桃缶		水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩
6金	【立秋】コーンと昆布の混ぜご飯 すまし汁 さばの照り焼き 茄子とパプリカの味噌炒め パナナ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	さば 味噌 牛乳		米 さつま芋 小切麩 砂糖 油 薄力粉		コーン 塩昆布 昆布 干しいたけ ほうれん草 しょうが なす 玉ねぎ パプリカ パナナ 南瓜		水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん ベーキングパウダー
7土	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 小松菜の海苔和え チーズ	マカロニきな粉 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 油揚げ チーズ きな粉 牛乳		米 油 マカロニ 砂糖		昆布 干しいたけ しめじ 万能ねぎ 玉ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ 人参 焼きのり		水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 塩
10火	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き チンゲン菜と車麩の煮浸し パナナ	マシュマロおこし 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳		米 塩こうじ 車麩 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ		昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ ほうれん草 チンゲン菜 人参 パナナ		水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒
11水	そうめん ちくわのき揚げ キャベツの梅和え オレンジ	レタスチャーハン 小魚 牛乳	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 干しえび 豚ひき肉 煮干し 牛乳		そうめん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 米 ごま油		オクラ 人参 万能ねぎ 玉ねぎ ピーマン 青のり キャベツ きゅうり ねりうめ オレンジ レタス 長ねぎ		水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 チキンスープの素
12木	ご飯 味噌汁 あじのこま風味焼き 春雨とほうれん草の和え物 パナナ	中華風カステラ 牛乳	味噌 高野豆腐 あじ 鶏卵 牛乳		米 ごま 砂糖 春雨 無塩バター 薄力粉		昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ ほうれん草 人参 パナナ		水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 ベーキングパウダー
13金	麦わかめご飯 コンソメスープ ひき肉の玉子焼き スティックサラダ オレンジ	ジャムヨーグルト	鶏胸 豚ひき肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク		米 押し麦 じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖		わかめご飯の素 人参 コーン 小松菜 玉ねぎ きゅうり オレンジ りんごソース		水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ
14土	中華あんかけご飯 中華スープ ひじきとキャベツの和え物 チーズ	パンケーキ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳		米 ごま油 片栗粉 薄力粉 砂糖 油		白菜 チンゲン菜 人参 干しいたけ 大根 万能ねぎ ひじき キャベツ		水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん ベーキングパウダー
16月	ご飯 味噌汁 まぐろフライ 大根とわかめの甘酢和え オレンジ	蒸し大学芋 牛乳	味噌 まぐろフライ 牛乳		米 小切麩 油 片栗粉 砂糖 さつま芋 ごま		昆布 干しいたけ 南瓜 人参 大根 わかめ オレンジ		水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 みりん こいくちしょうゆ
17火	雑穀ご飯 味噌汁 ピーマンの肉詰め甘辛ソース 白菜の人参ドレッシングサラダ パナナ	ゆでとうもろこし 牛乳	味噌 油揚げ 豚ひき肉 牛乳		米 きび 黒米 じゃが芋 パン粉 薄力粉 砂糖 片栗粉		昆布 干しいたけ しめじ 玉ねぎ ピーマン 白菜 小松菜 人参 パナナ とうもろこし		水 塩 みりん こいくちしょうゆ 人参ドレッシング
18水	ゆかりご飯 味噌汁 高野豆腐の玉子とじ 三色おかか和え オレンジ	ショートブレッド 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏卵 かつお節 牛乳		米 薄力粉 上新粉 砂糖 無塩バター		ゆかり 昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 長ねぎ 玉ねぎ 人参 えのき茸 小松菜 キャベツ プロッコリ オレンジ		水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩
19木	マーボー茄子丼 中華スープ ナムル チーズ	フルーツサンド	豚ひき肉 味噌 チーズ クリーム		米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま 食パン		なす 長ねぎ ピーマン しょうが にんにく 小松菜 わかめ 人参 もやし チンゲン菜 パナナ 黄桃缶		水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩
20金	冷やし中華 ベイクドポテト りんごゼリー	わかめおにぎり 小魚	鶏肉 鶏卵 ベーコン 煮干し		中華麺 油 ごま油 砂糖 じゃが芋 米		きゅうり トマト 玉ねぎ パセリ りんごジュース アガー わかめご飯の素		穀物酢 こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 塩
21土	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー風味炒め ほうれん草のマヨ和え パナナ	ココア蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 牛乳		米 油 ごま ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖		昆布 干しいたけ 白菜 人参 玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく ほうれん草 もやし パナナ		水 カレー粉 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー ココア
23月	【処暑】あじときゅうりの混ぜ寿司 すまし汁 鶏肉の梅焼き キャベツの味噌和え オレンジ	ミルクくずもち 麦茶	あじ 鶏肉 味噌 牛乳 きな粉		米 砂糖 片栗粉		しょうが きゅうり 焼きのり 昆布 干しいたけ 玉ねぎ 切干大根 わかめ ねりうめ キャベツ 小松菜 人参 オレンジ		水 穀物酢 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
24火	ご飯 コンソメスープ チーズハンバーグ 白菜のマリネサラダ パナナ	コーンバターご飯 小魚	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ 煮干し		米 丸パン 片栗粉 油 砂糖 無塩バター		人参 しめじ チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 きゅうり パセリ パナナ コーン		水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ
25水	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 しらすとよやし和え物 オレンジ	粉ふき芋 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 しらす 牛乳		米 油 砂糖 じゃが芋		昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 大根 人参 もやし ほうれん草 オレンジ 青のり		水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩
26木	おかかご飯 味噌汁 ひじきとねぎの玉子焼き キャベツのマヨサラダ チーズ	バナナ蒸しパン 牛乳	かつお節 味噌 鶏卵 干しえび チーズ 牛乳		米 さつま芋 小切麩 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉		昆布 干しいたけ 玉ねぎ ひじき 長ねぎ 人参 キャベツ コーン パナナ		水 こいくちしょうゆ 塩 ベーキングパウダー
27金	玄米入りご飯 チキンカレー 大根サラダ ヨーグルト	塩焼きそば	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 豚肉		米 玄米 じゃが芋 油 砂糖 蒸し中華麺 ごま油		玉ねぎ 人参 大根 きゅうり キャベツ		水 カレールー 穀物酢 塩 料理酒 チキンスープの素
28土	焼肉丼 わかめスープ 中華ドレッシング和え パナナ	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 味噌 牛乳		米 油 砂糖 ごま油 ごま クラッカー いちごジャム		玉ねぎ しょうが にんにく もやし 干しいたけ わかめ 白菜 ほうれん草 人参 パナナ		水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢
30月	ご飯 味噌汁 たらの香味焼き 野菜炒め オレンジ	マフィン 牛乳	味噌 高野豆腐 たら 鶏卵 牛乳		米 じゃが芋 ごま油 油 無塩バター 砂糖 薄力粉		昆布 干しいたけ たら 万能ねぎ キャベツ チンゲン菜 パプリカ オレンジ		水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 ベーキングパウダー
31火	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のコーンフレーク焼き トマトドレッシングサラダ パナナ	マカロニソーテー 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳		米 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク マカロニ 油		人参 しめじ ほうれん草 白菜 きゅうり パナナ 玉ねぎ ピーマン		水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
目標準	585	20.5	16.9	270	1.6
平均量	607	21.4	17.4	270	1.6
目標準	475	16.6	13.7	225	1.5
平均量	482	16.9	13.7	208	1.3

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。