



# 8月 献立表



令和4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	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1月	ご飯 味噌汁 ミートローフ 人参ドレッシングサラダ オレンジ	フルーツパン 牛乳	味噌 油揚げ 豚ひき肉 木綿豆腐 ロースハム 牛乳	米 パン粉 片栗粉 フルーツパン	昆布 干しいたけ 大根 玉ねぎ 白菜 小松菜 オレンジ	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング
2火	丸パン コンソメスープ ポテトと玉子のチーズ焼き ブロッコリーのマヨサラダ オレンジ	サーターアングダー 牛乳	鶏卵 チーズ 牛乳	丸パン じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 薄力粉	玉ねぎ しめじ 小松菜 パセリ ブロッコリー 白菜 人参 オレンジ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ ペーキングパウダー
3水	焼肉丼 ワンタンスープ ナムル パナナ	ゆでとうもろこし 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ワンタン ごま	玉ねぎ しょうが にんにく 長ねぎ わかめ ほうれん草 もやし 人参 パナナ とうもろこし	水 こいちしようゆ チキンスープの素
4木	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅焼き キャベツのしらす和え チーズ	ひじきおにぎり 小魚	味噌 鶏肉 しらす チーズ 油揚げ 魚干し	米 小切粒 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 水菜 ねりうめ キャベツ ほうれん草 人参 ひじき	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 穀物酢 万能つゆ 塩
5金	【立秋】コーンと昆布の混ぜご飯 すまし汁 さばのみりん焼き 茄子の味噌炒め スイカ	オレンジゼリー	木綿豆腐 さば 味噌	米 砂糖 油	コーン 塩昆布 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ しょうが なす 玉ねぎ 人参 すいか オレンジジュース アガー	水 こいちしようゆ 塩 みりん
6土	ご飯 味噌汁 つくね焼き 春雨ときゅうりの和え物 オレンジ	豆乳ゼリー	味噌 高野豆腐 鶏肉 豆乳 きな粉	米 パン粉 片栗粉 春雨 ごま油 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり オレンジ アガー	水 塩 万能つゆ こいちしようゆ
8月	トコロライス コンソメスープ お芋のサラダ パナナ	ぶどうゼリー	豚ひき肉 チーズ	米 油 じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	にんにく キャベツ トマト コーン 小松菜 人参 パナナ ぶどうジュース アガー	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしようゆ カレー粉 チキンスープの素 塩
9火	そうめん ちくわのかき揚げ 白菜の梅和え オレンジ	レタスチャーハン	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 干しえび ロースハム	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 白菜 ほうれん草 ねりうめ オレンジ レタス 長ねぎ	万能つゆ こいちしようゆ 塩 水 チキンスープの素
10水	わかめとごぼう 味噌汁 ひき肉の玉子焼き キャベツサラダ パナナ	いちごジャム蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 いちごジャム	わかめごぼうの素 昆布 干しいたけ 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン パナナ	水 塩 トマトケチャップ 穀物酢 こいちしようゆ ペーキングパウダー
12金	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こじ焼き チンゲン菜の炒め煮 チーズ	野菜ブレックゼル 牛乳	味噌 鶏肉 さつま揚げ チーズ 牛乳	米 さつま芋 塩こじ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 パセリ	水 万能つゆ ペーキングパウダー 塩
13土	ご飯 味噌汁 麩のチャップルー もやしのマヨ和え パナナ	マカロニきな粉 牛乳	味噌 豚肉 干しえび かつお節 きな粉 牛乳	米 唐麩 ごま油 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 しめじ わかめ キャベツ 人参 もやし ほうれん草 パナナ	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 塩
15月	ご飯 ポークカレー 切干大根サラダ ぶどうゼリー	マフィン 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり ぶどうジュース アガー	水 カレールウ 穀物酢 こいちしようゆ ペーキングパウダー
16火	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり焼き ひじきの煮物 オレンジ	ジャムヨーグルト	味噌 鶏肉 油揚げ ヨーグルト スキムミルク	米 さつま芋 砂糖 油	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ にんにく しょうが ひじき しらす 人参 オレンジ りんごソース	水 こいちしようゆ 穀物酢 みりん 万能つゆ
17水	玄米入りご飯 コンソメスープ まぐろフライ 味噌マヨサラダ チーズ	コーンバターご飯 小魚	まぐろフライ 味噌 チーズ 魚干し	米 玄米 じゃが芋 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター	人参 パセリ 大根 小松菜 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 こいちしようゆ
18木	ご飯 味噌汁 親子焼き オクラの和え物 パナナ	フルーツサンド 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 クリーム 牛乳	米 油 砂糖 食パン	昆布 干しいたけ なす ほうれん草 玉ねぎ 人参 キャベツ オクラ パナナ	水 塩 こいちしようゆ
19金	ご飯 マカロニスープ ミートローフホワイトソースがけ 白菜のマリネサラダ オレンジ	蒸し大学芋 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 マカロニ パン粉 薄力粉 無塩バター 油 砂糖 さつま芋 ごま	人参 チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 みりん こいちしようゆ
20土	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 小松菜の海苔和え パナナ	キャロット蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 長ねぎ 玉ねぎ しょうが 小松菜 もやし 人参 焼きのり パナナ	水 万能つゆ 料理酒 こいちしようゆ ペーキングパウダー
22月	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 オレンジ	塩焼きそば 牛乳	鶏肉 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 蒸し中華麺 ごま油	玉ねぎ ほうれん草 白菜 きゅうり 人参 オレンジ チンゲン菜	水 チキンスープの素 塩 こいちしようゆ 料理酒 トマトドレッシング
23火	【処暑】ご飯 味噌汁 ツナとチーズの玉子焼き 手作りなめたけ和え 梨	豆乳くずもち	味噌 鶏卵 ツナ チーズ 豆乳 きな粉	米 油 砂糖 片栗粉	昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ 万能ねぎ 玉ねぎ 白菜 小松菜 人参 えのき豆 梨	水 塩 トマトケチャップ 万能つゆ
24水	ご飯 わかめスープ 茄子と豚肉の味噌炒め 中華ドレッシング和え オレンジ	青のりポテト 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 じゃが芋	大根 干しいたけ わかめ なす 玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり コーン オレンジ 青のり	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 穀物酢 塩
25木	雑穀ご飯 味噌汁 かれのい香味焼き 春雨と野菜炒め パナナ	五平餅 牛乳	味噌 かわい 干しえび 牛乳	米 きび 黒米 小切粒 ごま油 ビーフン 油 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ キャベツ 人参 長ねぎ しょうが ほうれん草 パナナ	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 料理酒 塩 チキンスープの素
26金	ご飯 ドライカレー 大根サラダ ヨーグルト	マカロニソテー	豚ひき肉 ヨーグルト スキムミルク 鶏肉	米 油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 きゅうり パセリ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしようゆ カレールウ 穀物酢 塩 チキンスープの素
27土	ご飯 中華スープ 八宝菜 さつま芋サラダ パナナ	マシュマロおこし 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	白菜 もやし なら 玉ねぎ 人参 干しいたけ チンゲン菜 コーン パナナ	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん
29月	ご飯 味噌汁 あじの磯辺焼き 甘酢和え オレンジ	ココアちんすこう 牛乳	味噌 高野豆腐 あじ 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油	昆布 干しいたけ 南瓜 小松菜 焼きのり キャベツ 人参 きゅうり オレンジ	水 万能つゆ みりん 料理酒 穀物酢 こいちしようゆ 塩 ペーキングパウダー ココア
30火	冷やし中華 ペイクトポテト パナナ	ゆかりおにぎり 小魚	鶏肉 鶏卵 ベーコン 魚干し	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 米	きゅうり トマト 玉ねぎ パセリ パナナ ゆかり	水 穀物酢 こいちしようゆ 水 チキンスープの素 塩
31水	ご飯 味噌汁 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーの和え物 オレンジ	パンケーキ 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ もやし 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー 白菜 人参 オレンジ	水 料理酒 トマトケチャップ 塩 万能つゆ ペーキングパウダー

## ☆ 今月の平均給食栄養量 ☆

	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)
目標量	559	19.6	16.1	256	1.5
平均量	579	21.1	17.2	227	1.5
目標量	454	15.9	13.1	215	1.4
平均量	459	16.7	13.8	176	1.2

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。