2023年8月

献　立　予　定　表（ばら・ゆり・すみれ）

栄 保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）元気に運動する力をつくるもの	元気な体をつくるもの	体の調子を整えるもの
1	火	鮭のパン粉焼き　いりこ じゃが芋と昆布の炒め煮 南瓜のみそ汁 バナナ	牛乳 ゆでとうもろこし	じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、さけ、豆腐、みそ、油揚げ、いりこ	とうもろこし、バナナ、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、いんげん、ねぎ、青のり、こんぶ
2	水	豚肉のチンジャオロース　パイン缶 春雨サラダ　いりこ にら玉スープ パイン缶	牛乳 おかか昆布おにぎり	米、じゃがいも、はるさめ、ごま、三温糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、ハム、かつお節、いりこ	パイン、きゅうり、にんじん、ピーマン、たまねぎ、コーン、にら、塩こんぶ、椎茸、しょうが
3	木	さばのみそ煮　いりこ オクラのおかかあえ きのこ汁 オレンジ	牛乳 チーズスコーン	小麦粉、三温糖、油	牛乳、さば、卵、みそ、かつお節、いりこ、バター、チーズ	オレンジ、にんじん、もやし、オクラ、しめじ、えのきたけ、しょうが、わかめ
4	金	親子丼　いりこ ひじきとほうれん草のごまサラダ なめこのみそ汁 バナナ	牛乳 キャロットホットケーキ	ホットケーキ粉、三温糖、ごま、ケーキシロップ	牛乳、卵、豆腐、鶏肉、みそ、いりこ	ほうれんそう、たまねぎ、バナナ、にんじん、なめこ、グリンピース、ひじき、ねぎ、椎茸
5	土	カレーライス キャベツのサラダ パイン缶 いりこ	フルーチェ	米、じゃがいも、油、三温糖、フルーチェ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、いりこ	たまねぎ、キャベツ、パイン、きゅうり、にんじん、コーン、グリンピース、トマトピューレ
6	日	休　日				
7	月	じゃが芋のそぼろ煮　いりこ 切干大根のごまネーズ和え ごぼうのみそ汁 バナナ	牛乳 ココアトースト	じゃがいも、食パン、マヨネーズ、マーガリン、グラニュー糖、三温糖、ごま、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、みそ、いりこ	にんじん、バナナ、きゅうり、たまねぎ、しめじ、ごぼう、切り干しだいこん、グリンピース
8	火	白身魚のカレーマヨ焼き　いりこ 五目大豆 なすのみそ汁 オレンジ	牛乳 すいか蒸しパン	ホットケーキ粉、こんにゃく、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、あかうお、大豆、みそ、油揚げ、いりこ	なす、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん、椎茸、わかめ
9	水	中華玉子焼き　いりこ 鶏レバーの甘辛煮 わかめスープ パイン缶	牛乳 鮭わかめおにぎり	米、ごま油、三温糖	牛乳、卵、鶏レバー、豚ひき肉、さけ、いりこ	パイン、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、椎茸、しょうが、わかめ
10	木	あじの磯辺揚げ　いりこ 小松菜の納豆あえ きのこのみそ汁 バナナ	棒アイス ビスコ	りんごジュース、小麦粉、油、ごま、三温糖	豆腐、あじ、納豆、みそ、いりこ	こまつな、バナナ、もやし、しめじ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、青のり
11	金	休　日				
12	土	具うどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	コーンフレーク	うどん、コーンフレーク、三温糖	牛乳、鶏肉、かまぼこ、いりこ	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、にんじん、わかめ、椎茸
13	日	休　日				
14	月	具だくさんそうめん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	フルーチェ	さつまいも、そうめん、三温糖、ごま	卵、牛乳、ハム、いりこ	みかん、きゅうり、オクラ、にんじん
15	火	さんまの卵とじ丼 豆腐すまし汁 パイン缶 いりこ	牛乳 クラッカー	三温糖、片栗粉	牛乳、さんま、豆腐、卵、いりこ	たまねぎ、パイン、にんじん、ねぎ、グリンピース、椎茸、わかめ
16	水	焼きそば　枝豆 アメリカンドッグ　すいか コーンソテー　いりこ フライドポテト	牛乳 レモンケーキ	ホットケーキ粉、フライドポテト、スパゲティ、三温糖、油	牛乳、魚肉ソーセージ、卵、豚肉、バター、かつお節、いりこ	すいか、コーン、えだまめ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、レモン、青のり
17	木	さばのおろし煮　いりこ かぼちゃのサラダ じゃが芋のみそ汁 バナナ	牛乳 小松菜ふりかけおにぎり	米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、ごま、三温糖、ごま油	牛乳、さば、みそ、油揚げ、しらす干し、いりこ	かぼちゃ、だいこん、バナナ、きゅうり、えのきたけ、コーン、ねぎ、こまつな、しょうが
18	金	なすとトマトのカレー　いりこ ほうれん草のごまサラダ 玉子スープ オレンジ	牛乳 くろがねもち	片栗粉、三温糖、黒砂糖、ごま	牛乳、豚肉、卵、きな粉、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、ほうれんそう、トマト、オレンジ、なす、もやし、にんじん、キャベツ、えのきたけ、トマトピューレ、グリンピース
19	土	ミートスパゲティー きのこスープ パイン缶 いりこ	牛乳 ビスケット	スパゲティ、油、ビスケット	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、いりこ	たまねぎ、パイン、にんじん、しめじ、えのきたけ、グリンピース
20	日	休　日				
21	月	牛肉と納豆の旨煮　いりこ ひじきとえのきの酢あえ 南瓜のみそ汁 バナナ	牛乳 かりんと風トースト	食パン、黒砂糖、三温糖、マーガリン	牛乳、納豆、豆腐、牛肉、みそ、油揚げ、いりこ	たまねぎ、バナナ、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、いんげん、ねぎ、ひじき、椎茸
22	火	白身魚の味噌マヨ焼き　いりこ 豆腐サラダ 麩のすまし汁 オレンジ	牛乳 メロンパンクッキー	ホットケーキ粉、グラニュー糖、三温糖、麩、マヨネーズ	牛乳、あかうお、豆腐、卵、バター、みそ、いりこ	こまつな、オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ
23	水	鶏肉のマーマレード焼き　いりこ 洋風炒り豆腐 トマトとたまごのスープ バナナ	冷やしこぎつねうどん	うどん、マーマレード、片栗粉、油、三温糖	鶏肉、豆腐、卵、油揚げ、ベーコン、バター、いりこ	たまねぎ、トマト、バナナ、えのきたけ、にんじん、コーン、いんげん
24	木	あじの香味焼き　いりこ ほうれん草の磯和え 五目みそ汁 パイン缶	牛乳 もちもちチーズパン	白玉粉、三温糖、油、ごま	牛乳、あじ、チーズ、みそ、油揚げ、いりこ	ほうれんそう、パイン、かぼちゃ、もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ、のり、しょうが、にんにく
25	金	ハヤシライス　いりこ キャベツとツナのサラダ レタスのスープ オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	じゃがいも、マカロニ、三温糖、油	牛乳、牛肉、ツナ缶、きな粉、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、レタス、トマトピューレ、グリンピース
26	土	夏　ま　つ　り				
27	日	休　日				
28	月	塩麻婆豆腐　いりこ もやしとわかめの甘酢和え サンラータンスープ バナナ	牛乳 玉子サンド	ロールパン、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、豆腐、卵、豚ひき肉、いりこ	もやし、たまねぎ、バナナ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、椎茸、しょうが、わかめ
29	火	鮭の竜田揚げ　いりこ ひじきと大豆の炒り煮 五目ビーフン汁 オレンジ	牛乳 麩の黒糖ラスク	ビーフン、油、グラニュー糖、片栗粉、麩、黒砂糖、三温糖	牛乳、さけ、大豆、油揚げ、バター、いりこ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、いんげん、ねぎ、ひじき、椎茸、しょうが
30	水	スペイン風オムレツ　いりこ 切干ナポリタン キャベツスープ バナナ	牛乳 ココアちんすこう	米、じゃがいも、押麦、油、小麦粉、油、三温糖、ココア	牛乳、卵、ウインナー、ハム、いりこ	たまねぎ、バナナ、トマト、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、切り干しだいこん
31	木	さばのタンドリー焼き　いりこ ジャーマンポテト 押し麦のスープ パイン缶	牛乳 おかかチーズおにぎり	じゃがいも、押麦、はるさめ	牛乳、さば、ヨーグルト、ベーコン、いりこ、かつお節、チーズ	パイン、たまねぎ、にんじん、ねぎ、椎茸、レモン、パセリ

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）			
エネルギー	413kcal	鉄	2.3mg
たんぱく質	20.7g	カルシウム	280mg
脂質	17.2g	ビタミンC	22mg
塩分	2.4g	食物繊維	4.9g

★都合により献立を変更する場合があります。