

2020年08月



## 献 立 表

おそき保育園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	さんしょくまぜごはん チングンサイのあえもの だいこんとなめこのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう シュガートースト	米、食パン、砂糖、グラニユー糖、油、ごま油、ごま油漬缶、卵、淡色みそ、無塩バター	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、卵、淡色みそ、無塩バター	パナナ、チングンサイ、もやし、だいこん、ほうれんそう、にんじん、なめこ、ひじき	
2	日						
3	月	※あずきごはん チキンカツ ごぼうときゅうりのサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう クロックムッシュ	米、食パン、パン粉、小麦粉、油、すりごま(白)、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム、とろけるチーズ、かにかまぼこ、あずき(乾)、バター	切りにんじん、切りごぼう、もやし、トマト、きゅうり、ひじき	
4	火	えだまめとわかめのごはん あじのなんばんづけ おくらのこんぶあえ とうふとにんじんのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ※ゆでとうもろこし	米、油、砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、淡色みそ	パナナ、とうもろこし、オクラ、にんじん、えだまめ、切り干しだいこん、ふじっこ昆布(塩昆布)	
5	水	わふうあんかけどん プロッコリーとパプリカのサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ミルク スティックパン	米、ロールパン、油、片栗粉、砂糖、すりごま(白)	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かまぼこ	すいか、ほうれんそう、たまねぎ、プロッコリー、にんじん、とうがん、ねぎ、生わかめ、赤ビーマン	
6	木	みぞれうどん じゃがいものもの ミニフィッシュ	むぎちや やきおにぎり	うどん(学校給食用ゆでめん)、じゃがいも、米、砂糖	木綿豆腐、豚肉(はら)、かまぼこ、ミニフィッシュ(味付け小魚)	メロン、だいこん、にんじん、なめこ、いんげん、糸こんにゃく、葉ねぎ	
7	金	うめぼしとひじきのたきこみごはん さばのたつたあげ かぼちゃサラダ モロヘイヤとにんじんのみそしる	やさしいジュース こくとう ホットケーキ	米、片栗粉、マヨネーズ、黒砂糖、油、砂糖	さば、調製豆乳、淡色みそ、野菜ジュース、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ズッキーニ、切り干しだいこん、モロヘイヤ、しょうが、うめ干し、ひじき、こんぶ(だし用)		
8	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん ほうれんそうのおひたし はるさめスープ	ぎゅうにゅう じゅこトースト	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉(はら)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、粉チーズ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、ねぎ、生わかめ、しょうが、あおのり	
9	日						
10	月	山の日					
11	火	なつやさいカレー プロッコリーのツナマヨネーズ とうふとモロヘイヤのみそしる	ぎゅうにゅう りんご デニッシュパン	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、淡色みそ、ツナ油漬缶	すいか、プロッコリー、たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、いんげん、モロヘイヤ	
12	水	バターロール さけのレモンソースかけ ジャーマンポテト コーンスープ	むぎちや えだまめチーズ おにぎり	ロールパン、じゃがいも、米、小麦粉、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、牛乳、さけ、ベーコン、生クリーム(乳脂肪)、チーズ、無塩バター、バター、粉チーズ	たまねぎ、クリームコーン缶、コンソメ、えだまめ、レモン果汁	
13	木	ゆかりごはん たまごピザ キャベツのわふうサラダ わかめのみそしる	むぎちや ※アイスクリーム ビスケット	米、砂糖、油	アイスクリーム、卵、木綿豆腐、ピザ用ミックスチーズ、ワイン、淡色みそ、牛乳	メロン、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、エリンギ、生わかめ、ビーマン	
14	金	にんじんごはん かじきのみそマヨネーズやき ごぼうとひじきのもの ぶどうレタススープ	ぎゅうにゅう ホワイトプレーン クッキー	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油、粉糖	牛乳、かじき、無塩バター、卵、白みそ	ふどう、レタス、切りごぼう、とうがん、ねぎ、切りにんじん、にんじん、いのしわけ、ひじき、こんぶ(だし用)、オレンジ	
15	土	さんしょくまぜごはん チングンサイのあえもの だいこんとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう シュガートースト	米、食パン、砂糖、グラニユー糖、油、ごま油、ごま油漬缶、卵、淡色みそ、無塩バター	バナナ、チングンサイ、もやし、だいこん、ほうれんそう、にんじん、なめこ、ひじき		
16	日						

牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	月	ざっこくまいごはん チキンカツ ごぼうときゅうりのサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう チーズむしパン	米、ババロア、砂糖、小麦粉、油、強化米、すりごま(白)、きび(精白粒)	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、卵、クリーミチーズ、かにかまぼこ	切りにんじん、切りごぼう、もやし、トマト、きゅうり、ひじき	
18	火	えだまめとわかめのごはん あじのなんばんづけ おくらのこんぶあえ(末→オレンジ) とうふとにんじんのみそしる	ぎゅうにゅう じゅがバター	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、あじ、木綿豆腐、淡色みそ、バター	ぶどう、オクラ、にんじん、えだまめ、切り干しだいこん、ぶじっこ昆布(塩昆布)、オレンジ	
19	水	わふうあんかけどん プロッコリーとパプリカのサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ミルク スティックパン	米、ロールパン、油、片栗粉、砂糖、すりごま(白)	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かまぼこ	なしほれんそう、たまねぎ、プロッコリー、にんじん、とうがん、ねぎ、生わかめ、赤ビーマン	
20	木	みぞれうどん じゃがいものもの ミニフィッシュ	むぎちや やきおにぎり	うどん(学校給食用ゆでめん)、じゃがいも、米、砂糖	木綿豆腐、豚肉(はら)、かまぼこ、ミニフィッシュ(味付け小魚)	メロン、だいこん、にんじん、なめこ、いんげん、糸こんにゃく、葉ねぎ	
21	金	うめぼしとひじきのたきこみごはん さばのたつたあげ かぼちゃサラダ モロヘイヤとにんじんのみそしる	やさしいジュース こくとう ゼリー	米、片栗粉、マヨネーズ、黒砂糖、油、砂糖	さば、調製豆乳、淡色みそ、野菜ジュース、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ズッキーニ、切り干しだいこん、モロヘイヤ、しょうが、うめ干し、ひじき、こんぶ(だし用)	野菜ジュース、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ズッキーニ、切り干しだいこん、モロヘイヤ、しょうが、うめ干し、ひじき、こんぶ(だし用)	
22	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん ほうれんそうのおひたし はるさめスープ	ぎゅうにゅう じゅこトースト	米、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉(はら)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、粉チーズ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、ねぎ、生わかめ、しょうが、あおのり	
23	日						
24	月	ごはん とりにくのさいきょうやき ほうれんそうともやしののりあえ とうふとわかめのすまじる	ジョア トマトパスタ	米、オリーブ油、ごま油、ごま(乾)、三温糖、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)	もやし、ほうれんそう、にんじん、トマト、なす、生わかめ、糸こんにゃく、味付けのり、ににく	
25	火	なつやさいカレー プロッコリーのツナマヨネーズ モロヘイヤのみそしる	ぎゅうにゅう りんご デニッシュパン	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、淡色みそ、ツナ油漬缶	なし、プロッコリー、たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、いんげん、モロヘイヤ	
26	水	バター ポール(天然酵母パン) さけのレモンソースかけ ジャーマンポテト コーンスープ	むぎちや えだまめチーズ おにぎり	ロールパン、じゃがいも、米、小麦粉、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、牛乳、さけ、ベーコン、生クリーム(乳脂肪)、チーズ、無塩バター、バター、粉チーズ	たまねぎ、クリームコーン缶、コンソメ、えだまめ、レモン果汁	
27	木	ゆかりごはん たまごピザ キャベツのわふうサラダ わかめのみそしる	むぎちや ※アイスクリーム ビスケット	米、砂糖、油	アイスクリーム、卵、木綿豆腐、ピザ用ミックスチーズ、ワイン、淡色みそ、牛乳	メロン、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、エリンギ、生わかめ、ビーマン	
28	金	にんじんごはん かじきのみそマヨネーズやき ごぼうとひじきのもの ぶどうレタススープ	ぎゅうにゅう ホワイトプレーン クッキー	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、白みそ	牛乳、かじき、無塩バター、卵、白みそ	ぶどう、レタス、切りごぼう、とうがん、ねぎ、切りにんじん、にんじん、いのしわけ、ひじき、こんぶ(だし用)、オレンジ	
29	土	さんしょくまぜごはん チングンサイのあえもの だいこんとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう シュガートースト	米、食パン、砂糖、グラニユー糖、油、ごま油、ごま油漬缶、卵、淡色みそ、無塩バター	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、卵、淡色みそ、無塩バター	バナナ、チングンサイ、もやし、だいこん、ほうれんそう、にんじん、なめこ、ひじき	
30	日						
31	月	ざっこくまいごはん チキンカツ ごぼうときゅうりのサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう クロックムッシュ	米、食パン、パン粉、小麦粉、油、強化米、すりごま(白)、きび(精白粒)、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム、とろけるチーズ、かにかまぼこ、バター	切りにんじん、切りごぼう、もやし、トマト、きゅうり、ひじき	
1ヶ月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				エネルギー	569 kcal	鉄	2.4 mg
				たんぱく質	20.3 g	カルシウム	228 mg
				脂 質	16.5 g	ビタミンC	29 mg
				塩 分	2.3 g	食物繊維	4 g

表記→※行事・季節献立

\*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

水分補給には【水】や【麦茶】がおすすめです。麦茶は刺激が少なく、カフェインも含まれていないので、乳幼児でも安心して飲むことができます。また、スポーツ飲料は日頃の水分補給としては糖分を摂りすぎてしまうので、子どもが飲む場合には、水で2倍ほどに薄めて飲むのがおすすめです。



牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルトなどです。内容は展示ケースをご覧ください。

