

2018年度

# 8月献立表 同胞こども園



日	曜	昼食	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	おやつ	使用食材	
1	水	ご飯 鯖の西京焼き 大根と胡瓜の梅肉和え さつまいものみそ汁	鯖 西京みそ 鰹節 みそ	ご飯 三温糖 三温糖 さつまいも	大根 胡瓜 梅肉 玉葱	※フルーツヨーグルト和え	プレーンヨーグルト バナナ りんご フルーツ缶詰各種	
2	木	ご飯 和風ミートローフ 切干大根煮 みそ汁	合挽ミンチ 卵 油揚げ みそ	ご飯 パン粉 三温糖 三温糖	ひじき 玉葱 人参 コーン 切干し大根 人参 大根 わかめ ねぎ	幼児: ちらす揚げ 乳児: ビスコ オレンジ 牛乳	幼児: ちらす揚げ 乳児: ビスコ オレンジ 牛乳	
3	金	ご飯 肉じゃが オクラ納豆	牛モモ肉 納豆 鰹節	ご飯 じゃがいも しらたき 三温糖 なたね油 三温糖	玉葱 人参 オクラ	※海苔入り鮭おにぎり	ご飯 ごま 鮭 海苔	
4	土	冷やし中華	焼き豚	中華麺 タレ	胡瓜 もやし みかん缶詰	おかし	おかし	
6	月	ふりかけご飯 鰹のごま焼き 具沢山汁	鰹 豚バラ肉 みそ	ご飯 ふりかけ ごま じゃがいも なたね油	生姜 冬瓜 人参 玉葱 ねぎ	※ポップコーン 厚切りバウム 牛乳	とうもろこし なたね油 塩 厚切りバウム 牛乳	
7	火	麦入りご飯 チンジャオロース 春雨入り中華スープ	牛モモ肉	ご飯 押麦 タレ なたね油 はるさめ	青ピーマン 赤ピーマン 筍 人参 玉葱 コーン ねぎ	※チーズトースト 牛乳	食パン マヨネーズ パルメザンチーズ 牛乳	
8	水	二色ごはん 紅白なます 清汁	鶏ミンチ ジャコ	ご飯 三温糖 なたね油 三温糖	ほうれん草 大根 人参 えのき草 わかめ ねぎ	◎※つぶつぶオレンジゼリー ハッピーターン 牛乳	オレンジジュース 果肉 セラチン ハッピーターン 牛乳	
9	木	ロールパン カレースープ ブロッコリーのマヨネーズ和え	豚肩ロース	ロールパン じゃがいも マカロニ なたね油 マヨネーズ	玉葱 人参 ブロッコリー	※わかめおにぎり	ご飯 わかめ	
10	金	ご飯 油淋鶏 コンニャクサラダ スープ	鶏モモ肉 ロースハム	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま しらたき マヨネーズ ごま	ねぎ 人参 胡瓜 わかめ 玉葱	バナナ マリービスケット 牛乳	バナナ マリービスケット 牛乳	
11	土	<b>山の日</b>						
13	月	 <b>夏季特別保育(お弁当持参)</b>						
14	火							
15	水							
16	木	ご飯 ポークビーンズ キャベツのゆかり和え	大豆水煮 豚肩ロース	ご飯 なたね油 三温糖	玉葱 人参 ケチャップ キャベツ ゆかり	※フレンチトースト 牛乳	食パン 牛乳 卵 三温糖 マーガリン 牛乳	
17	金	ご飯 けんちん汁 もつしぐれ煮	鶏モモ肉 豆腐 油揚げ 鶏肝臓	ご飯 さといも こんにやく なたね油 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ 生姜	※とうもろこし 野菜カステラ 牛乳	とうもろこし 塩 野菜カステラ 牛乳	
18	土	◎ジャージャー麺	豚ミンチ 大豆水煮 みそ	中華麺 三温糖	玉葱 しめじ レタス 生姜	おかし	おかし	
20	月	ご飯 鶏肉のごま味噌チーズ焼き 胡瓜の土佐和え スープ	鶏モモ肉 みそ チーズ 鰹節	ご飯 三温糖 ごま 三温糖	胡瓜 キャベツ 人参	◎※磯部チーズいももち 牛乳	じゃがいも 片栗粉 塩 チーズ なたね油 醤油 三温糖 海苔 牛乳	
21	火	麦入りご飯 野菜たっぷり回鍋肉 わかめスープ	豚バラ肉	ご飯 押麦 タレ なたね油 ごま	キャベツ ピーマン 人参 わかめ	※ジャコ若菜おにぎり	ご飯 ジャコ 若菜	
22	水	マーボーどんぶり もやしとハムのサラダ	合挽ミンチ 豆腐 みそ ロースハム	ご飯 三温糖 片栗粉 なたね油 三温糖	玉葱 人参 生姜 ねぎ もやし	※イタリアン 牛乳	薄力粉 卵 キャベツ ベーコン コーン 青のり 削り節 チーズ ソース 牛乳	
23	木	ご飯 イワシのカレーフライ 大豆入りひじき煮 みそ汁	イワシ 卵 牛乳 大豆水煮 油揚げ みそ	ご飯 パン粉 薄力粉 なたね油 三温糖	パセリ ひじき 人参 玉葱 人参 ねぎ	※ほうれん草ケーキ 牛乳	HM粉 ほうれん草 三温糖 マーガリン 卵 牛乳 牛乳	
24	金	炊き込みご飯 かぼちゃの甘辛揚げ 清汁	鶏モモ肉 油揚げ 豆腐	ご飯 なたね油 三温糖 オリーブ油 ごま 三温糖	干し椎茸 人参 ごぼう かぼちゃ 三つ葉	アップルデニッシュパン 牛乳	アップルデニッシュパン 牛乳	
25	土	冷やし中華	ロースハム	中華麺 タレ	胡瓜 もやし みかん缶詰	おかし	おかし	
27	月	ご飯 鯖の塩焼き 彩り納豆和え みそ汁	鯖 焼き竹輪 油揚げ 鰹節 納豆 みそ	ご飯 三温糖	小松菜 人参 大根 わかめ ねぎ	※コーンフレーククッキー 牛乳	コーンフレーク HM粉 牛乳 マーガリン 三温糖 牛乳	
28	火	麦入りご飯 筑前煮 胡瓜もみ	鶏モモ肉 焼き竹輪 ジャコ	ご飯 押麦 こんにやく 三温糖 なたね油 三温糖	人参 ごぼう 大根 蓮根 さやいんげん 胡瓜 わかめ	※わらび餅 サラダうす焼 牛乳	わらび粉 きな粉 三温糖 サラダうす焼 牛乳	
29	水	中華丼 胡瓜の中華漬け	豚肩ロース	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 三温糖 ごま油	人参 干し椎茸 筍 白菜 胡瓜	※りんごジャムサンド 牛乳	食パン りんごジャム 牛乳	
30	木	なす入りミートスパゲティ ジャコサラダ	合挽ミンチ パルメザンチーズ ジャコ	スパゲティ なたね油 三温糖 和風ドレッシング	なす 人参 玉葱 ケチャップ ホール缶 レタス 胡瓜 ミントマト コーン	※ゆかりおにぎり	ご飯 ゆかり	
31	金	夏野菜カレー 大根サラダ 幼児: ももゼリー	牛モモ肉 まぐろ水煮	ご飯 なたね油 マヨネーズ ももゼリー	南瓜 なす 玉葱 オクラ 大根 胡瓜 ケチャップ	梨 たべっ子どうぶつ 牛乳	梨 たべっ子どうぶつ 牛乳	

※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。

当園では、無添加のハム・ベーコン・ウインナーを使用しており、小麦、乳、卵アレルギーでも食べることができます。

今月の給食の旬の食材は、鰯、冬瓜、いんげん、オクラ、南瓜、胡瓜、トマト、なす、ピーマン、レタス、梨、とうもろこしです。

《 神様に感謝していただきますよう 》

☆今月の平均給与栄養量☆

乳児	蛋白質	16.7 g	カルシウム	198 mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	371 μg	ビタミンB2	0.35 mg	エネルギー	
	脂肪	14.2 g	鉄	1.6 mg	ビタミンB1	0.21 mg	ビタミンC	17 mg	447 Kcal	
幼児	蛋白質	19.0 g	カルシウム	182 mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	441 μg	ビタミンB2	0.35 mg	エネルギー	
	脂肪	15.6 g	鉄	2.1 mg	ビタミンB1	0.24 mg	ビタミンC	20 mg	519 Kcal	

