



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	
2	月	ハッシュドビーフ ハム入りコールスロー	牛もも肉 ハム	ご飯 なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ 胡瓜	※チーズ入り蒸しパン 牛乳	HM粉 三温糖 牛乳 チーズ 牛乳	
3	火	ご飯 ◎れんこん入り花しゅうまい もやしとハムのサラダ わかめスープ	豚ミンチ 卵 ハム	ご飯 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 三温糖 ごま	玉ねぎ れんこん しょうが もやし わかめ	※わらび餅(幼児) はらぺこあおむしビスケット(乳児) サラダ薄焼き 牛乳	わらび餅粉 砂糖 きな粉 ビスケット せんべい 牛乳	
4	水	ロールパン クリームシチュー かぼちゃサラダ	鶏もも肉 牛乳	ロールパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 南瓜 胡瓜 人参	※麦入り若菜ごまおにぎり	ご飯 押麦 ごま 若菜ごはんの素	
5	木	ご飯 肉じゃが こぶあえ	牛もも肉	ご飯 じゃがいも しらたき 三温糖 なたね油	玉ねぎ 人参 胡瓜 大根 キャベツ 塩昆布	ヨーグルト ソルティーバター	ヨーグルト クッキー	
6	金	ご飯 カレイの唐揚げ けんちん汁	カレイ 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 片栗粉 里芋 こんにやく なたね油	大根 人参 ごぼう ねぎ	※ゼリー入りフルーツポンチ 牛乳	もも・パイン・みかん缶 りんご缶 ゼリー 牛乳	
7	土	豚どんぶり	豚肩ロース肉 ちくわ	ご飯 三温糖 なたね油	玉ねぎ 人参 ねぎ	おかし	おかし	
9	月	山の日 振替休日						
10	火	照り焼きどんぶり みそ汁	鶏もも肉 みそ	ご飯 三温糖 ごま 片栗粉 さつまいも	ねぎ しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ	きらず揚げ(幼児) おとうふ屋さんのビスケット(乳児) バナナ 牛乳	きらず揚げ ビスケット バナナ 牛乳	
11	水	ご飯 ポークビーンズ キャベツとウインナーの蒸し煮	豚肩ロース肉 大豆 ウインナー	ご飯 三温糖 なたね油 なたね油	玉ねぎ 人参 ケチャップ キャベツ 玉ねぎ コーン	※きな粉トースト 牛乳	食パン マーガリン 三温糖 きな粉 牛乳	
12	木	夏期特別保育(お弁当持参)						
13	金							
14	土							
16	月	ひじきご飯 胡瓜のみ 具沢山汁	油揚げ ジャコ 豚バラ肉 みそ	ご飯 三温糖 なたね油 三温糖 なたね油	ひじき 人参 胡瓜 わかめ 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	※お好み焼き 牛乳	豚バラ肉 キャベツ 長芋 卵 小麦粉 ソース かつお節 青のり 牛乳	
17	火	ご飯 鯖の味噌マヨ焼き 彩り納豆和え 清汁	納豆 ちくわ 油揚げ かつお節 かまぼこ	ご飯 マヨネーズ 三温糖 ごま 三温糖	小松菜 人参 冬瓜 ねぎ	※コーンツナマヨトースト 牛乳	食パン コーン クリームコーン マヨネーズ ツナ 牛乳	
18	水	ご飯 鶏の香味フライ ブロッコリーのマヨネーズ和え スープ	鶏むね肉 卵 チーズ	ご飯 小麦粉 パン粉 なたね油 マヨネーズ	パセリ バジル ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ	オレンジ エントリー 牛乳	オレンジ クッキー 牛乳	
19	木	ご飯 回鍋肉 中華スープ	豚バラ肉	ご飯 なたね油 タレ	キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ 人参 わかめ	※抹茶プリン あんぱんまんせんべい 牛乳	卵不使用プリンの素 牛乳 三温糖 抹茶 ホイップ せんべい 牛乳	
20	金	麦入りご飯 筑前煮 即席漬け 黒糖パン コーンクリームスープ	鶏もも肉 ちくわ	ご飯 押麦 こんにやく 三温糖 なたね油	れんこん ごぼう 大根 人参 いんげん 胡瓜 大根 キャベツ	粒あんミニデニッシュ 牛乳	餡入りデニッシュパン 牛乳	
21	土	黒糖パン コーンクリームスープ	ウインナー 牛乳	黒糖パン じゃがいも	玉ねぎ 人参 ブロッコリー クリームコーン	おかし	おかし	
23	月	夏野菜カレー(麦入りご飯) コーンサラダ	牛もも肉	ご飯 押麦 なたね油 マヨネーズ	南瓜 なす オクラ 玉ねぎ キャベツ コーン	梨 バタークラッカー 牛乳	梨 クラッカー 牛乳	
24	火	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き もつとしぐれ煮 みそ汁	鮭 鶏肝臓 みそ	ご飯 小麦粉 マヨネーズ 三温糖 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ 人参 わかめ	※ジャムチーズサンドイッチ 牛乳	食パン いちごジャム チーズ 牛乳	
25	水	なす入りミートスパゲティ ジャコサラダ	合挽ミンチ チーズ ジャコ	スパゲティ マーガリン 三温糖 なたね油 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 なす トマト缶 ケチャップ レタス 胡瓜 ミニトマト コーン	※いもおにぎり 牛乳	ご飯 さつまいも ごま塩	
26	木	鶏そぼろご飯 紅白なます 清汁	鶏ミンチ ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 三温糖 ふ	ほうれん草 人参 大根 人参 ねぎ	※パン耳スティック みかん 牛乳	食パン なたね油 きな粉 三温糖 みかん缶詰 牛乳	
27	金	ご飯 ササミチーズフライ スイートポテトサラダ みそ汁	鶏ささみ肉 卵 チーズ みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 なたね油 さつまいも マヨネーズ	胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ 人参 わかめ	黒糖饅頭 牛乳	まんじゅう 牛乳	
28	土	冷やし中華	焼き豚	中華麺 タレ	胡瓜 もやし	おかし	おかし	
30	月	中華丼 胡瓜の中華漬け	豚肩ロース肉 かまぼこ	ご飯 三温糖 なたね油 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま油	白菜 たけのこ 人参 干しいたけ 胡瓜	※栄養満点ホットケーキ 牛乳	HM粉 高野豆腐 卵 牛乳 シロップ 牛乳	
31	火	ご飯 豚のしょうが焼き ほうれん草ともやしのナムル みそ汁	豚肩ロース肉 みそ	ご飯 三温糖 なたね油 三温糖 ごま油	玉ねぎ しょうが ほうれん草 もやし 玉ねぎ 南瓜	※ポテトのチーズ焼き 牛乳	じゃがいも チーズ 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。

また、ロールパンも卵不使用のノンエッグロールを使用しており、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、いんげん、オクラ、南瓜、胡瓜、里芋、冬瓜、コーン、トマト、なす、パプリカ、ピーマン、レタス、梨です。

《 神様に感謝していただきましょう 》



☆今月の平均給食と栄養量☆

乳児	蛋白質	17.4g	カルシウム	215mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	339 μg	ビタミンB2	0.36mg	エネルギー	
	脂肪	15.0g	鉄	1.5mg	ビタミンB1	0.24mg	ビタミンC	20mg	454kcal	
幼児	蛋白質	20.5g	カルシウム	200mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	401 μg	ビタミンB2	0.36mg	エネルギー	
	脂肪	16.9g	鉄	1.9mg	ビタミンB1	0.29mg	ビタミンC	25mg	554kcal	