



8月 献立表

令和4年

白岡市立西保育所

日付	曜日	主食	昼食<乳児・幼児>おかず	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	乳幼児おやつ	エネルギー	
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			乳児	幼児
1	月	ごはん	鯖の西京焼き ほうれん草ソテー 花麩のすまし汁	ほんみりん・さとう・あぶら・ばたー・はなふ・こめ	さわら・みそ・わかめ・かつおぶし	ほうれんそう・しめじ・にんじん・ばんのうねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 ごまポテ	473	482
2	火	食パン	パンネのミートソース ツナサラダ 野菜スープ	まかろに ペンネ・ばたー・さとう・あぶら・しょくぼん	ふたひきにく・こなちーす・つな	にんにく・たまねぎ・にんじん・とまとみずに・きゃべつ・きゅうり・ほうれんそう・えのき	ヨーグルト	麦茶 おはぎ	473	528
3	水	ごはん	鶏肉の唐揚げ 切り干し大根サラダ チンゲン菜のみそ汁	かたくりこ・あぶら・さとう・こまあぶら・しろこま・こめ	とりにく・あぶらあげ・みそ・にほし	しょうが・きりぼしだいこん・きゅうり・にんじん・ちんげんさい・えのき	牛乳 ふがし	麦茶 フルーツポンチ	502	482
4	木	わかめごはん	和風オムレツ コールスローサラダ 大根のみそ汁	あぶら・さとう・こめ	たまご・つな・ろーすはむ・あぶらあげ・にほし・みそ・たきこみわかめ	たまねぎ・にんじん・しいたけ・むらさききゃべつ・きゅうり・だいこん・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 かぼちゃケーキ	585	688
5	金	ごはん	ハヤシライス ブロッコリーサラダ ヨーグルト	こめ・ばたー・あぶら・さとう	ふたひきにく・かにかま・よーぐると	たまねぎ・しめじ・ぐりんぴーす・にんにく・ぶろっこりー・にんじん	牛乳 たまごボーロ	牛乳 クッキー	568	594
6	土		麻婆豆腐丼 中華スープ	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・こまあぶら	ふたひきにく・とうふ・みそ・わかめ	ながねぎ・ぐりんぴーす・にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん		麦茶 ギンビス	315	393
8	月	ごはん	ササミフライ 胡瓜ともやしの和え物 なめこのみそ汁	こむぎこ・ほんこ・あぶら・とうもろこし・さとう・こめ	とりささみ・わかめ・とうふ・にほし・みそ	きゅうり・もやし・なめこ	牛乳 クラッカー	麦茶 バニラアイス せんべい	443	414
9	火	ごはん	ミートボール甘酢あん ほうれん草サラダ 高野豆腐のみそ汁	さとう・かたくりこ・とうもろこし・こまあぶら・こめ	みーとほーる・こやどふ・みそ・にほし	ほうれんそう・にんじん・こまつな・ながねぎ	ヨーグルト	野菜ジュース 焼そば	514	579
10	水	ごはん	タラの味噌マヨ焼き 南瓜のそぼろ煮 なるとのすまし汁	まよねーす・あぶら・ほんみりん・さとう・かたくりこ・こめ	たら・みそ・とりひきにく・なると・かつおぶし	かぼちゃ・しょうが・こまつな・ながねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 フライドポテト	588	645
11	木		山の日 							
12	金	ごはん	ツナカレー ブロッコリーサラダ ゼリー	こめ・じゃがいも・あぶら・かれーる・さとう・とうもろこし・さとう・ゼリー	つな	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・ぶろっこりー	牛乳 クラッカー	麦茶 クッキー	522	512
13	土	ごはん	チャーハン 中華スープ	こめ・あぶら・こまあぶら・はるさめ	ふたひきにく・わかめ	ながねぎ・みくすべじたぶる・もやし		麦茶 せんべい	258	325
15	月	ごはん	鯖の塩焼き ハムの中華サラダ 油揚げのみそ汁	ほんみりん・こむぎこ・あぶら・さとう・とうもろこし・こまあぶら・こめ	さば・ろーすはむ・とうふ・あぶらあげ・にほし・みそ	きゃべつ・にんじん・えのき	牛乳 ウエハース	麦茶 わかめおにぎり	463	471
16	火	ごはん	バーベキューチキン ひじきのサラダ 麩のみそ汁	さとう・あぶら・ふ・こめ	とりにく・ろーすはむ・ひじき・あぶらあげ・にほし・みそ	にんにく・にんじん・いんげん・たまねぎ	ヨーグルト	牛乳 ドーナツ	508	592
17	水	ごはん	豚肉の柳川風煮 ワカメと胡瓜の酢の物 ほうれん草のみそ汁	あぶら・さとう・ほんみりん・こめ	ふたひきにく・たまご・かにかま・わかめ・あぶらあげ・にほし・みそ	ごぼう・にんじん・ほししいたけ・ぐりんぴーす・きゅうり・もやし・たまねぎ	牛乳 ギンビス	麦茶 芋餅	502	499
18	木	ごはん	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ じゃが芋のみそ汁	ばんこ・あぶら・まかろに・まよねーす・じゃがいも・こめ	ふたひきにく・とうふ・ろーすはむ・わかめ・みそ・にほし	たまねぎ・きゅうり・にんじん・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 バナナケーキ	591	696
19	金	ごはん	ハンペンチーズフライ 納豆和え ワカメのみそ汁	こむぎこ・ばんこ・あぶら・こめ	はんぺん・すらいすちーす・たまご・なっとう・かつおぶし・あぶらあげ・にほし・みそ	きゅうり・にんじん・きゃべつ・ほうれんそう・ながねぎ	牛乳 たまごボーロ	牛乳 お楽しみパン 	605	643
20	土	ごはん	チキンカレー ブロッコリーのサラダ	じゃがいも・あぶら・とうもろこし・さとう・こまあぶら・こめ	とりにく	にんじん・たまねぎ・ぐりんぴーす・にんにく・しょうが・ぶろっこりー		麦茶 パイ菓子	362	452
22	月	ごはん	鯖のインディアン焼き もやしの和え物 茄子のみそ汁	こまあぶら・しろこま・こめ	さば・あぶらあげ・にほし・みそ	もやし・ほうれんそう・にんじん・なす・たまねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 マカロニきな粉	582	604
23	火	ごはん	鶏肉の照り焼き 切干大根煮 豆腐のみそ汁	ほんみりん・さとう・あぶら・こめ	とりにく・さつまあげ・にほし・とうふ・みそ	きりぼしだいこん・にんじん・ほししいたけ・いんげん・なめこ・ながねぎ	ヨーグルト	麦茶 アイス せんべい	387	424
24	水	ごはん	中華丼 小松菜の中華和え 春雨スープ	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・こまあぶら・はるさめ	ふたひきにく・かにかま・わかめ・ペーこん	はくさい・しいたけ・にんじん・みずにたけのこ・にんにく・こまつな・もやし・たまねぎ	牛乳 クッキー	ショア ナポリタン	529	524
25	木	ごはん	豚肉のスタミナ炒め チーズサラダ 野菜スープ	はるさめ・あぶら・さとう・まよねーす・こめ	ふたひきにく・ぶろせすちーす	にんじん・にら・たまねぎ・にんにく・しょうが・きゃべつ・きゅうり	牛乳 せんべい	牛乳 お麩のラスク	580	634
26	金	ごはん	赤魚の煮付け 胡瓜とオクラの和え物 豆腐のみそ汁	ほんみりん・さとう・とうもろこし・こめ	あかうお・とうふ・にほし・みそ	しょうが・きゅうり・おくら・なめこ・ながねぎ	ヨーグルト	麦茶 プリン クッキー	392	430
27	土	ごはん	豚丼 もやしのみそ汁	あぶら・さとう・こめ	ふたひきにく・わかめ・にほし・みそ	しょうが・たまねぎ・ぐりんぴーす・もやし・ながねぎ		麦茶 せんべい	315	402
29	月	ロールパン	鮭フライ キャベツのごま和え 豆乳スープ	こむぎこ・ばんこ・あぶら・さとう・ばたーろーる	あきさけ・たまご・ペーこん・とうにゅう・みそ	きゃべつ・もやし・にんじん・ほうれんそう・しめじ	牛乳 ビスケット	麦茶 おかかおにぎり	594	607
30	火	ごはん	鶏肉のトマト煮 コーンサラダ ジャーマンスープ	あぶら・さとう・とうもろこし・じゃがいも・こめ	とりにく・ペーこん	たまねぎ・にんじん・とまと・なす・とまとみずに・きゃべつ・きゅうり	ヨーグルト	牛乳 カステラ	513	591
31	水	ごはん	キーマカレー かにかまサラダ ヨーグルト	こめ・あぶら・かれーる・さとう	ふたひきにく・きゅうにゅう・かにかま・よーぐると	たまねぎ・にんじん・なす・びーまん・とまとみずに・にんにく・しょうが・きゃべつ・きゅうり	牛乳 クラッカー	牛乳 マドレーヌ	600	621

※食材の都合により、献立の一部を変更することもあります。

※土曜日の給食は千駄野保育所での提供になります。