

8月 献立表

令和4年

白岡市立千駄野保育所

日付	曜日	主食	屋食<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・はなぶ・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	まかに ペンネ ばたー・さとう・あぶら・しょくばん	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・ごまあぶら・しろごま・こめ	とりにく・あぶらあげ・みそ・にほし	しょうが・きりほしだいこん・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 バナナケーキ	592	664
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	ふたにく・かにかま・よーぐると	たまねぎ・しめじ・ぐりんびーす・にんにく・ぶろっこりー・にんじん	牛乳 たまごポーロ	牛乳 クッキー	575	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・ぐりんびーす・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・ばんこ・あぶら・とうもろこし・さとう・こめ	とりさきみ・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	428	395
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・ごまあぶら・こめ	みーとほーる・こやうとうふ・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	牛乳 フライドポテト	574	672
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	野菜ジュース 焼そば	528	552
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・ごまあぶら・はるさめ	ふたひきにく・わかめ	ながねぎ・みつくすべじたぶる・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	さとう・ごまあぶら・とうもろこし・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	469	478
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	512	649
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・ぐりんびーす・きゅうり・もやし・ほうれんそう・ながねぎ	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	ほんこ・あぶら・まかに・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 かぼちゃケーキ	584	684
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・わかめ・あぶらあげ・にほし・みそ	きゅうり・にんじん・きゃべつ・たまねぎ	牛乳 たまごポーロ	麦茶 プリン クッキー	623	650
20	土	ごはん	チキンカレー ブロッコリーのサラダ ごはん	じゃがいも・あぶら・とうもろこし・さとう・ごまあぶら・こめ	とりにく	にんじん・たまねぎ・ぐりんびーす・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	ほんみりん・こむぎこ・あぶら・ごまあぶら・しろごま・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	麦茶 アイス せんべい	441	411
23	火	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・ごまあぶら・はるさめ	ふたにく・かにかま・わかめ・ペーこん	はくさい・しいたけ・にんじん・みずにだけこの・にんにく・こまつな・もやし・たまねぎ	ヨーグルト	ジョア ナポリタン	470	524
24	水	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	きりほしだいこん・にんじん・ほししいたけ・いんげん・なめこ・ながねぎ	牛乳 クッキー	牛乳 マカロニきな粉	587	617
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	ヨーグルト	牛乳 お麩のラスク	546	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	牛乳 せんべい	牛乳 お楽しみパン 	444	468
27	土	ごはん	豚丼 もやしの味噌汁	あぶら・さとう・こめ	ふたにく・わかめ・にほし・みそ	しょうが・たまねぎ・ぐりんびーす・もやし・ながねぎ		麦茶 せんべい	315	402
29	月	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・かれーるう・さとう	ふたひきにく・きゅうりにゅう・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 ビスケット	牛乳 カステラ	579	567
30	火	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・しろごま・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	ヨーグルト	麦茶 おかかおにぎり	536	607
31	水	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	牛乳 クラッカー	牛乳 マドレーヌ	592	609

※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。

※0歳児クラスの牛乳の飲めないお子様にはフォローアップミルクや他のおやつ等で栄養補給を行ないます。