

# 8月 献立表



令和5年

白岡市立高岩保育所

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	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの			乳児	幼児
1	火	ごはん	ハヤシライス ポテトサラダ ゼリー	こめ・ばたー・じゃがいも・とうもろこし・まよねーず・せりー	ぶたにく	たまねぎ・しめじ・ぐりんびーず・にんにく・きゅうり・にんじん	ヨーグルト	麦茶 フルーツポンチ	542	611
2	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	牛乳 かぼちゃケーキ	487	462
3	木	わかめ ごはん	和風オムレツ コールスローサラダ 豚汁	あぶら・さとう・こめ	たまご・つな・ろーずはむ・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・きゃべつ・きゅうり・だいこん・ながねぎ	ヨーグルト	麦茶 おはぎ	571	653
4	金	食パン	パンネのミートソース ツナサラダ 野菜スープ	まからに べんね・ばたー・さとう・あぶら・しょくばん	ぶたひきにく・こなちーず・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	牛乳 たまごボーロ	牛乳 ギンビス	505	480
5	土	ごはん	麻婆豆腐丼 中華スープ	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら	ぶたひきにく・とうふ・みそ・わかめ	ながねぎ・ぐりんびーず・にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん		麦茶 せんべい	283	353
7	月	ごはん	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・こめ	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 クラッカー	野菜ジュース 焼そば	528	512
8	火	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	ぶたにく・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・ぐりんびーず・きゅうり・もやし・ほうれんそう・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 フライドポテト	551	622
9	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	まよねーず・あぶら・ほんみりん・さとう・かたくりこ・こめ	たら・みそ・とりにく・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	麦茶 バニラアイス	517	526
10	木	ごはん	バーベキューチキン ひじきのサラダ 茄子のみそ汁	さとう・あぶら・こめ	とりにく・ろーずはむ・ひじき・あぶらあげ・にほし・みそ	にんにく・にんじん・きゅうり・なす・たまねぎ	ヨーグルト	牛乳 サッポロポテト	452	491
11	金									
12	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	ぶたひきにく・わかめ	ながねぎ・みくすべじたぶる・もやし		麦茶 せんべい	245	310
14	月	ごはん	ミートボール甘酢あん ほうれん草サラダ じゃが芋のみそ汁	さとう・かたくりこ・とうもろこし・ごまあぶら・じゃがいも・こめ	みーとぼーる・わかめ・みそ・にほし	ほうれんそう・にんじん・ながねぎ	牛乳 ウエハース	麦茶 わかめおにぎり	450	463
15	火	ごはん	ツナカレー 花野菜サラダ ゼリー	こめ・じゃがいも・あぶら・かれーるう・まよねーず・せりー	つな	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・ぶろっこりー・かりふらわー	ヨーグルト	牛乳 ドーナツ	592	634
16	水	ごはん	ササミフライ 小松菜の和え物 高野豆腐のみそ汁	こむぎこ・ばんこ・あぶら・さとう・こめ	とりにく・さきみ・ちくわ・こうやとうふ・みそ・にほし	こまつな・にんじん・かぼちゃ	牛乳 ギンビス	麦茶 味噌ポテト	439	418
17	木	ごはん	鯖の塩焼き ハムの中中華サラダ 油揚げのみそ汁	さとう・ごまあぶら・こめ	さば・ろーずはむ・とうふ・あぶらあげ・にほし・みそ	きゃべつ・きゅうり・にんじん・えのき	ヨーグルト	牛乳 バナナケーキ	516	559
18	金	ごはん	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ なめこのみそ汁	ばんこ・あぶら・まからに・まよねーず・こめ	ぶたひきにく・とうふ・ろーずはむ・わかめ・とうふ・にほし・みそ	たまねぎ・きゅうり・にんじん・なめこ	牛乳 たまごボーロ	麦茶 プリン せんべい	551	541
19	土	ごはん	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ	こめ・ばたー・とうもろこし・さとう・ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ・しめじ・ぐりんびーず・にんにく・ぶろっこりー・にんじん		麦茶 せんべい	481	600
21	月	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・まよねーず・こめ	ぶたにく・ぶろせすちーず	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 クラッカー	ショア ナポリタン	541	524
22	火	ごはん	中華丼 小松菜の中中華和え 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	ぶたにく・かにかま・わかめ・ペーこん	はくさい・しいたけ・にんじん・みずにたけのこ・にんにく・こまつな・もやし・たまねぎ	ヨーグルト	牛乳 マカロニきな粉	492	548
23	水	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 クッキー	麦茶 アイス せんべい	494	487
24	木	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	ヨーグルト	牛乳 お麩のラスク	527	596
25	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・すらいすちーず・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 せんべい	牛乳 メロンパン	518	506
26	土	ごはん	豚丼 もやしの味噌汁	あぶら・さとう・こめ	ぶたにく・わかめ・にほし・みそ	しょうが・たまねぎ・ぐりんびーず・もやし・ながねぎ		麦茶 せんべい	301	378
28	月	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 ビスケット	牛乳 人参ケーキ	607	632
29	火	ロールパン	ポテトコロケ 大根サラダ チキンスープ	ころっけ・あぶら・ごまあぶら・さとう・ばたー・ろーる	とりにく	だいこん・きゅうり・にんじん・ぶろっこりー・たまねぎ	ヨーグルト	麦茶 おかかおにぎり	456	490
30	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・かれーるう・さとう	ぶたひきにく・きゅうりにゅう・かにかま・よーぐるど	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	麦茶 フルーチェ せんべい	493	460
31	木	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	牛乳 カステラ	378	414

※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。