

## 献立表



暑さが続く中食欲も落ちてしまいがちですが、しっかりと食べて元気に楽しい夏を過ごしたいですね。また、ビタミンたっぷりの夏野菜(トマト・茄子・きゅうり・ピーマン)は、体から熱を出して、ほてった体を冷やすのでおすすめです。



2021年08月

※献立レシピはいつでも差し上げられますので声をかけて下さい。 太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
02月	御飯 かじきのカレーフライ ねばねばサラダ 味噌汁(トマト・卵)、麦茶	471.5(437.0) 22.6(21.3) 16.5(17.0)	米、油、パン粉 小麦粉、麦茶 餃子の皮	まかじき、チーズ 米みそ、卵、ベーコン かつお節、牛乳	きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、オクラ、トマト モロヘイヤ、ピーマン マジッククリーム缶 刻みこんぶ、にんじん	ケチャップ、しょうゆ 食塩、カレー粉 めんつゆ、スキムミルク	牛乳	薄皮ピザ 麦茶	
03火	御飯(雑穀入り) 豚肉の生姜焼き きゅうりとふの酢の物 味噌汁(油揚げ・大根)、麦茶	498.7(438.8) 15.3(15.3) 13.3(12.5)	米、上白糖、くず粉 三温糖、黒砂糖 焼ふ、油、雑穀、麦茶	豚肉、米みそ、きな粉 油揚げ、豆乳	たまねぎ、きゅうり だいこん、キャベツ しょうが、わかめ りしりこんぶ	しょうゆ、酢、みりん 食塩	豆乳	くずもち 麦茶	防犯訓練
04水	切干大根の混ぜ寿司 豆腐つくね ツナともやしのサラダ チンゲン菜のスープ、麦茶	433.3(354.8) 20.4(16.8) 11.3(9.2)	米、パン粉、三温糖 ごま、ごま油、麦茶	木綿豆腐、鶏ひき肉 ツナ水煮缶、油揚げ	大豆もやし、どろろこし にんじん、ねぎ、 チンゲンサイ、切り干しだいこん 干しいたけ、しょうが 焼きのり、きゅうり	しょうゆ、酢、本みりん 食塩、中華味	きゅうり漬け	どうもろこし 麦茶	
05木	冷やしたぬき パンピングサラダ ブルー、麦茶	463.3(385.7) 13.0(10.7) 7.6(6.1)	ゆでうどん、米 マヨネーズ、麦茶 揚げ玉、ゴマ	ハム、かまぼこ	日本かぼちゃ、きゅうり ブルー、たまねぎ しそ、にんじん、大葉	めんつゆ、食塩	茹人参	ゆかりおにぎり 麦茶	諸日納入日
06金	ピピンバ チョレギサラダ わかめスープ、麦茶	473.0(447.8) 15.0(16.5) 14.4(16.6)	米、小麦粉、ごま油 ごま、三温糖、オリーブ油 麦茶	豚ひき肉、チーズ 木綿豆腐、米みそ	大豆もやし、レタス ほうれんそう、きゅうり たまねぎ、にんじん、ねぎ にんにく、韓国のり、わかめ	しょうゆ、酢、食塩 おろしにんにく ベーキングパウダー 甜麺醬	ベビーチーズ	お豆腐パン 麦茶	
07土	焼きそば オレンジ 麦茶	283.3(221.1) 10.3(8.1) 7.7(6.0)	じゃがいも、油 焼きそば麺、麦茶	豚肉	オレンジ、キャベツ 大豆もやし、あおのり				
10火	豚丼 味噌汁(わかめ・ふ) 麦茶	555.6(544.2) 16.2(12.8) 15.9(12.7)	米、三温糖、焼ふ 油、じゃが芋、麦茶	豚肉、米みそ	たまねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ、みりん 和風だしの素		蒸しじゃが芋 麦茶	お盆保育
11水	ナポリタン バナナ 麦茶	560.6(523.0) 21.5(21.0) 16.7(17.4)	米、マカロニ・スパゲティ オリーブ油、麦茶	ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ ピーマン、にんじん	ケチャップ		わかめおにぎり 麦茶	お盆保育
12木	焼きそば 中華スープ 麦茶	457.7(389.7) 19.0(16.0) 13.0(10.4)	じゃがいも、油 せんべい、麦茶	豚肉	キャベツ、大豆もやし ねぎ、黒きくらげ あおのり	中華スープ、食塩		せんべい 麦茶	お盆保育
13金	サラダうどん オレンジ 麦茶	435.7(400.1) 18.3(15.3) 15.9(13.8)	米、ゆでうどん、マヨネーズ 麦茶	ハム、かにかま(アラスカ)	オレンジ、きゅうり、レタス	めんつゆ		おかかおにぎり 麦茶	お盆保育
14土	サンドイッチ 牛乳	365.6(187.4) 13.7(7.5) 15.2(10.3)	食パン、マヨネーズ	牛乳、ツナ油漬缶	キャベツ、いちごジャム				
16月	ベーコンピラフ 野菜スープ 麦茶	439.8(384.9) 18.3(18.1) 6.8(6.9)	米、じゃがいも 油、麦茶	ベーコン	たまねぎ、キャベツ コーン	コンソメ、食塩		蒸しじゃが芋 麦茶	お盆保育
17火	御飯 鮭のレモン焼き マカロニサラダ ソーセージスープ、麦茶	435.7(400.1) 18.3(15.3) 15.9(13.8)	米、じゃがいも、麦茶 マヨネーズ、上白糖 マカロニ・スパゲティ 油、片栗粉、オリーブ油	べにさけ、生クリーム 魚肉ソーセージ、ハム コンデンスミルク	日本かぼちゃ、きゅうり にんじん、レタス、たまねぎ キャベツ、ねぎ、しょうが レモン果汁、ブルー	しょうゆ、食塩	ブルー	クリームパン キン 麦茶	
18水	御飯(雑穀入り) 厚揚げの味噌炒め 茄子の揚げびたし 清汁(ねぎ・わかめ)、麦茶	524.0(445.6) 18.7(15.3) 19.1(15.4)	米、油、上白糖 雑穀、麦茶	生揚げ、豚ひき肉 米みそ、かつお節 チーズ	すいか、なす、たまねぎ にんじん、ねぎ りしりこんぶ、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩 めんつゆ	ベビーチーズ	すいか 麦茶	
19木	麦御飯 肉じゃが 五目納豆 味噌汁(あおさのり・なめこ)、麦茶	581.1(473.1) 20.9(17.6) 17.5(14.8)	じゃがいも、米、押麦 油、三温糖 ホットケーキ粉 上白糖、麦茶	牛乳、納豆、豚肉 しらす干し、米みそ 卵、かつお節	たまねぎ、にんじん しらたき、りんご、なめこ オクラ、きゅうり、干しぶどう モロヘイヤ、あおさ、きゅうり	しょうゆ、みりん、食塩 めんつゆ	きゅうり漬け	フルーツドーナツ 牛乳	避難訓練
20金	黒糖コッペパン 和風チキン フレンチスパサラダ ミネストローネ、麦茶	560.6(523.0) 21.5(21.0) 16.7(17.4)	コッペパン、米 じゃがいも、油 サラダ用スパゲティ 麦茶	鶏もも肉、ベーコン ツナ水煮缶、バター 牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶 にんじん、レタス きゅうり、焼きのり	酢、食塩	牛乳	塩おにぎり 麦茶	
21土	冷やしたぬき バナナ 麦茶	269.6(228.0) 9.4(7.8) 2.7(2.2)	ゆでうどん、麦茶	ハム、かにかま(アラスカ)	バナナ、きゅうり	めんつゆ			
23月	御飯 鯖の青のり焼き 青菜とひじきの胡麻和え 味噌汁(なす・油揚げ)、麦茶	457.7(389.7) 19.0(16.0) 13.0(10.4)	米、上白糖、三温糖 すりごま、オリーブ油 ホットケーキ粉 じゃがいも、麦茶	さば、ヨーグルト 卵、米みそ、油揚げ	ほうれんそう、えのきたけ にんじん、なす、ひじき あおのり、きゅうり	しょうゆ、本みりん 食塩	蒸しじゃがいも	ヨーグルトケーキ 麦茶	
24火	サラダうどん じゃがソース ベビーチーズ、麦茶	524.0(445.6) 18.7(15.3) 19.1(15.4)	ゆでうどん、じゃがいも マヨネーズ、油 春巻きの皮、麦茶	チーズ、豚ひき肉 ハム、かにかまぼこ 大豆	きゅうり、レタス、コーン たまねぎ、トマトピューレ あおのり、にんにく にんじん	めんつゆ、中濃ソース ケチャップ、カレー粉 食塩、白こしょう	茹人参	豆カレーサモサ 麦茶	
25水	麦御飯 豆腐のうま煮 キャベツの千草漬け 味噌汁(あさつき・もやし)、麦茶	558.3(431.9) 21.7(17.5) 20.0(16.1)	米、フランスパン、押麦 三温糖、上白糖、片栗粉 グラニュー糖 油、麦茶	牛乳、木綿豆腐 豚肉、卵、米みそ バター	キャベツ、にんじん きゅうり、もやし、しめじ あさつき、しそ	和風だしの素、しょうゆ みりん、食塩	きゅうり漬け	フレンチトースト 牛乳	
26木	御飯(雑穀入り) パンピングコロケ かみかみナムル、オレンジ オクラと春雨のスープ、麦茶	606.1(511.1) 15.7(15.1) 24.2(20.5)	米、油、冰糖みつ パン粉、はるさめ 小麦粉、ごま、ごま油 麦茶	アイスクリーム 豚ひき肉、ウインナー ソフトサキイカ、豆乳	かぼちゃ、オレンジ もやし、たまねぎ きゅうり、キャベツ、オクラ しそ、りしりこんぶ	中濃ソース、食塩	豆乳	スペシャルかき氷 麦茶	誕生会
27金	麦御飯 マーボー茄子 おからサラダ みょうがと卵の清汁、麦茶	524.0(445.6) 18.7(15.3) 19.1(15.4)	米、小麦粉、マヨネーズ、片 栗粉、押麦、三温糖、 油、麦茶	豚ひき肉、おから 粉チーズ、豆乳、卵 米みそ、ハム、かつお節	なす、たまねぎ、にんじん きゅうり、ピーマン みょうが、パセリ りしりこんぶ、ブルー	しょうゆ、本みりん 食塩、和風だしの素	ブルー	人参ポッキー 麦茶	
28土	ナポリタン 巨峰 麦茶	300.0(236.0) 9.3(7.4) 8.8(7.0)	マカロニ・スパゲティ オリーブ油、麦茶	ベーコン、粉チーズ	ぶどう、たまねぎ ピーマン、にんじん	ケチャップ、白こしょう 味コンソメ			
30月	御飯 アジの南蛮漬け じゃが芋と挽肉のカレー炒め 味噌汁(キャベツ・えのき)、麦茶	479.8(424.9) 18.3(18.1) 6.8(6.9)	米、じゃがいも、三温糖 片栗粉、油、黒砂糖 麦茶	あじ、豚ひき肉 米みそ、こしあん 豆乳	かんてん、みかん缶 たまねぎ、キャベツ もも缶、ねぎ、にんじん えのきたけ、にんにく	酢、みりん、しょうゆ 食塩、カレー粉	豆乳	あんみつ 麦茶	
31火	麦御飯 オクラ入りハヤシ トマトとツナのサラダ バナナ、麦茶	615.0(565.7) 21.4(17.5) 35.6(28.6)	米、小麦粉、マヨネーズ 押麦、油、三温糖 麦茶	豚肉、卵、ベーコン ツナ油漬缶 とろけるチーズ かつお節	バナナ、たまねぎ きゅうり、レタス、トマト キャベツ、オクラ、コーン トマトピューレ、あおのり	ハヤシルウ、中濃ソース ケチャップ、食塩 中濃ソース	きゅうり漬け	洋風お好み焼き 麦茶	

※献立は都合により変更することがあります。