

献立表



異例の梅雨明けとなり、日差しも強く、毎日の暑さに体力を消耗し、食欲も低下してしまいがちです。子どもたちが夏も元気に過ごせるよう、のどごしが良く涼やかなメニューなどを取り入れて、この夏を乗り切りたいと思います。



2022年8月

※献立レナビはいつでも差し上げられますのでお声掛け下さい。 太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ()は未満児	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			
01月	御飯(雑穀入り) アジの南蛮漬け 春雨サラダ 中華コーンスープ	527.9(452.7) 18.8(16.0) 18.6(15.0)	米、じゃがいも 三温糖、油、雑穀 はるさめ、片栗粉 餃子の皮	あじ ベーコン、ハム スキムルク、チーズ	玉葱、胡瓜、キャベツ 黄ピーマン、人参、コーン マッシュルーム缶、ピーマン あさつき、ブルーベリー	中華スープ、酢、しょうゆ ケチャップ、みりん 食塩	ブルーベリー	薄皮ピザ 麦茶	防犯訓練
02火	御飯 つるんチャイナ ツナと胡瓜のサラダ わかめスープ	502.1(435.6) 15.9(14.1) 11.9(10.3)	米、砂糖、はるさめ、油 三温糖、ごま油、じゃが芋 小麦粉、ホットケーキミックス	ツナ 牛乳、バター、練乳 豚肉	胡瓜、もやし、玉葱、人参 にら、たけのこ 干しいたけ、わかめ しょうが	しょうゆ、酢、食塩	蒸しじゃが芋	甘食 牛乳	
03水	御飯 鶏肉と夏野菜の甘辛炒め 冷しゃぶサラダ じゃことモロヘイヤのスープ	422.2(334.0) 19.3(15.2) 12.6(10.0)	米、三温糖、ごま	鶏もも肉、米みそ 豚肉 しらす干し	とうもろこし、たまねぎ ズッキーニ、赤ピーマン モロヘイヤ、レタス きゅうり、にんじん、水菜	みりん、しょうゆ 食塩、和風だしの素	茹人参	とうもろこし 麦茶	
04木	ロールパン かぼちゃコロッケ 大豆のコロコロサラダ 味噌汁(チンゲンサイ・人参)	638.8(553.6) 17.5(18.1) 21.9(22.1)	米、油 パン粉、小麦粉 ロールパン	米みそ、大豆 チーズ 豚ひき肉	かぼちゃ、キャベツ トマト、きゅうり、たまねぎ チンゲンサイ、人参、しそ	中濃ソース、食塩	ベビーチーズ	わかめおにぎり 麦茶	
05金	麦御飯 マーボー茄子 キャベツのナムル風サラダ 豆腐とねぎのスープ	371.6(292.9) 12.4(10.1) 6.0(5.0)	米、白玉粉、三温糖 押麦、ごま油、ごま	木綿豆腐、絹ごし豆腐 米みそ、かつお節 豚ひき肉 かにかま(アラスカ)	なす、キャベツ、たまねぎ パイン、ピーマン、人参 みかん、もも、ねぎ わかめ、きゅうり りんごジュース	しょうゆ、本みりん、酢、食塩	きゅうり漬け	フルーツ白玉 麦茶	諸日納入日
06土	ナポリタン 野菜スープ 麦茶	275.1(220.8) 9.2(7.4) 8.8(7.0)	オリーブ油 スパゲッティ	ベーコン 粉チーズ	たまねぎ、ピーマン、人参	ケチャップ、食塩			
08月	御飯(雑穀入り) 鮭のゆうあん焼き まっくろくろすけサラダ 味噌汁(玉葱・なす)	486.4(404.9) 23.1(19.4) 14.1(12.1)	米、三温糖、油、雑穀 小麦粉	べにさけ、米みそ 卵 練乳、牛乳	たまねぎ、レタス、にんじん きゅうり、なす、ひじき りしりこんぶ	しょうゆ、本みりん、酢	茹人参	マーラーカオ 牛乳	
09火	御飯 野菜の肉巻き 五目納豆 味噌汁(えのき・ねぎ)	737.4(626.1) 16.5(16.3) 49.0(40.8)	米、砂糖	納豆、米みそ、ゼラチン かつお節、豆乳 豚肉 牛乳、生クリーム しらす干し	にんじん、いんげん ねぎ、えのきたけ オクラ オレンジジュース	めんつゆ、しょうゆ	豆乳	オレンジババロア 麦茶	
10水	麦御飯 ブルコギ トマト 中華スープ	480.7(440.7) 15.4(15.6) 21.7(21.1)	米、押麦、オリーブ油 すりごま、ごま油、油 スパゲッティ	和牛 豚肉 牛乳	たまねぎ、もやし、人参 キャベツ、万能ねぎ、にら にんにく、わかめ、トマト	中濃ソース、しょうゆ 中華だしの素、食塩 みりん	牛乳	焼スパゲッティ 麦茶	
12金	豚丼 野菜サラダ 麦茶	461.9(369.6) 15.2(12.4) 17.6(14.0)	米、三温糖、油、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、レタス きゅうり、トマト	しょうゆ、みりん 和風だしの素、食塩		蒸しじゃが芋 麦茶	希望保育
13土	おにぎり 味噌汁(麩・たまねぎ) 麦茶	194.3(160.1) 4.5(3.9) 0.7(0.6)	米 焼ふ	米みそ	たまねぎ、焼きのり				希望保育
15月	カレー 野菜スープ 麦茶	316.7(254.2) 6.2(5.0) 11.0(8.8)	じゃがいも、油、黒糖 ホットケーキミックス	豚肉	たまねぎ、にんじん コーン缶、にんにく	食塩 カレールウ		黒糖蒸しパン 麦茶	希望保育
16火	そうめん 天ぷら 麦茶	447.1(341.4) 10.6(7.9) 8.5(6.7)	米、油、ごま そうめん、小麦粉	かつお節	ピーマン、かぼちゃ なす、きゅうり、焼きのり あおのり	しょうゆ、みりん		おにぎり 麦茶	希望保育
17水	御飯(雑穀入り) 鮭の塩焼き 刻み昆布煮 味噌汁(豆腐・わかめ)	317.9(254.7) 18.6(15.3) 6.0(5.0)	米、三温糖、雑穀	さけ、木綿豆腐、米みそ 油揚げ、大豆、かつお節	すいか、にんじん 刻みこんぶ、わかめ りしりこんぶ、きゅうり	しょうゆ、本みりん、食塩	きゅうり漬け	すいか 麦茶	希望保育
18木	麦御飯 和風チキン マカロニサラダ オクラと春雨のスープ	446.6(410.6) 18.0(17.6) 19.7(19.6)	米、マヨネーズ、はるさめ 押麦、オリーブ油、砂糖 焼ふ、マカロニ	鶏もも肉 ウインナー(シャウエッセン) ハム 牛乳	きゅうり、レタス にんじん、オクラ、あおのり	食塩	牛乳	麩ラスク (青のり) 麦茶	希望保育 避難訓練
19金	御飯 肉じゃが きゅうりとふの酢の物 味噌汁(あおさのり・なめこ)	367.8(301.6) 10.2(8.5) 7.1(5.8)	じゃが芋、米、三温糖、油 焼ふ	米みそ、かつお節 ヨーグルト 豚肉	たまねぎ、きゅうり、人参 しらたき、みかん、バナナ パイン、なめこ、わかめ あおさ	しょうゆ、酢 みりん、食塩	茹人参	フルーツヨーグルト 麦茶	希望保育
20土	サラダうどん オレンジ 麦茶	239.1(194.7) 9.3(7.5) 5.0(4.0)	マヨネーズ ゆでうどん	ツナ	オレンジ、きゅうり、レタス	めんつゆ			
22月	御飯 かじきのカレームニエル おからサラダ オニオンスープ	560.2(463.4) 21.2(17.5) 19.2(16.1)	米、白玉粉、マヨネーズ ホットケーキミックス、小麦粉	かじき、おから、豆乳 ハム バター、牛乳	たまねぎ、かぼちゃ レタス、にんじん きゅうり	食塩、カレー粉	茹人参	もちもち南瓜パン 牛乳	
23火	御飯 豆腐のチャンプルー きゃべつと油揚げのごま酢和え 味噌汁(じゃが芋・あさつき)	391.8(331.7) 13.7(11.7) 10.7(8.8)	米、じゃがいも、三温糖 油、ごま油、ごま 庄内ふ	木綿豆腐、米みそ、油揚げ 牛乳 豚肉	キャベツ、もやし ズッキーニ、こまつな にんじん、あさつき きゅうり	しょうゆ、酢、食塩 ブルーチェ	きゅうり漬け	ブルーチェ 麦茶	
24水	御飯 鶏肉のゴマネーズ焼き もやしとかにかまのサラダ ミネストローネ	719.3(592.5) 26.1(19.7) 42.6(32.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ ごま、すりごま、ごま油 油、三温糖 小麦粉	鶏もも肉、かつお節 ベーコン かにかま(アラスカ) とろけるチーズ	もやし、たまねぎ、葱 トマトピューレ、レタス、トマト きゅうり、キャベツ、人参 コーン、しょうが、にんにく ブルーベリー、あおのり	中濃ソース、醤油、食塩	ブルーベリー	洋風お好み焼き 麦茶	
25木	御飯(雑穀入り) ハンバーグ トマトとツナのサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ)、すいか	576.3(494.5) 20.5(19.5) 22.3(19.3)	米、氷糖みつ、マヨネーズ ざらめ糖、雑穀 パン粉、ビスケット スパゲッティ	木綿豆腐、ツナ 米みそ、豆乳 アイスクリーム 豚肉	すいか、たまねぎ、レタス トマト、ねぎ、りしりこんぶ	ケチャップ ウスターソース 食塩	豆乳	スペシャルかき氷 麦茶	誕生会
26金	麦御飯 豚肉の生姜焼き 鶏肉とセロリの炒め物 味噌汁(玉葱・南瓜)	758.2(689.9) 32.9(31.0) 34.9(32.6)	米、片栗粉、油、押麦 砂糖、三温糖 食パン	鶏むね肉、米みそ 鶏がらスープ 牛乳、チーズ 豚肉、ハム	たまねぎ、かぼちゃ セロリ、キャベツ トマト、しょうが	酢、しょうゆ みりん、食塩	牛乳	ハムチーズトースト 麦茶	
27土	焼きそば 野菜スープ 麦茶	273.4(210.3) 10.0(7.8) 7.7(6.1)	じゃがいも、油 焼きそば麺	豚肉	キャベツ、もやし たまねぎ、にんじん あおのり	食塩			
29月	麦御飯 アジフライ ひじき煮 味噌汁(ねぎ・なす)	554.4(449.4) 17.0(14.0) 22.6(18.4)	米、オートミール、油、ごま 三温糖、押麦、ざらめ糖 小麦粉、パン粉 ホットケーキミックス	あじ、おから、米みそ 油揚げ、かつお節 牛乳、バター	たまねぎ、なす、キャベツ こんにやく、にんじん しいたけ、ひじき	しょうゆ、中濃ソース 食塩、みりん	茹人参	おからのクッキー 牛乳	
30火	御飯 鶏肉と厚揚げの煮物 のりとじゃこのサラダ 味噌汁(キャベツ・じゃがいも)	495.8(401.8) 17.8(14.7) 21.6(17.3)	米、じゃがいも、砂糖 油、ごま	生揚げ、鶏むね肉、米みそ しらす干し ヨーグルト、牛乳、生クリーム	レタス、人参、胡瓜、キャベツ しらたき、小松菜、コーン ブルーベリージャム 焼きのり、レモン果汁	しょうゆ、酢、みりん 和風だしの素、食塩	きゅうり漬け	ヨーグルトムース 麦茶	
31水	冷やし中華 かぼちゃのそぼろ煮 バナナ	559.0(494.0) 17.4(16.8) 8.5(8.2)	米、油、砂糖、片栗粉 中華麺	鶏ひき肉、豆乳 卵 ハム	バナナ、かぼちゃ きゅうり、しそ、しょうが	しょうゆ、食塩	豆乳	ゆかりおにぎり 麦茶	プール納め

※献立は都合により変更することがあります。