

# 献立表

2023年08月



夏の暑さで、食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐ為にも子どもたちが口にしやすいカレー粉や、レモンや梅など様々なスパイスや調味料を使い、食欲増進を目指します。



※献立表はいつでも差し上げられますのでお声掛けください。 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火	御飯(雑穀入り) タンドリーチキン 夏野菜サラダ 味噌汁(あおさのり・なめこ)	431.1(346.0) 19.5(16.0) 15.5(12.6)	米、油 三温糖 春巻きの皮	鶏もも肉、ヨーグルト チーズ、米みそ ベーコン	レタス、キャベツ、たまねぎ トマト、なめこ、とうもろこし いんげん、マッシュルーム缶 ピーマン、にんじん、あおさ、りりりこんぶ、だいこん	ケチャップ、食塩 しょうゆ、カレー粉	茹大根	薄皮ピザ 麦茶	防犯訓練
02水	御飯 マーボー豆腐 ねばねばサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	450.7(389.8) 20.7(17.0) 13.6(11.2)	米、片栗粉、三温糖 油、ごま油	木綿豆腐 米みそ、油揚げ かつお節 豚ひき肉	とうもろこし、きゅうり、ねぎ だいこん、オクラ、にら しいたけ、モロヘイヤ にんにく、しょうが、ブルー ン刻みこんぶ、にんじん	しょうゆ、食塩	ブルー	とうもろこし 麦茶	
03木	御飯 回鍋肉 かにかまサラダ わかめスープ	415.8(363.7) 7.2(8.7) 22.7(19.5)	米、じゃがいも、油 三温糖	豚肉、米みそ、豆乳 かにかまぼこ(アラスカ)	キャベツ、レタス、にんじん ねぎ、きゅうり、ピーマン しいたけ、わかめ	しょうゆ、酢、食塩 白こしょう	豆乳	じゃが芋チップス 麦茶	
04金	ロールパン 鶏肉のオニオントマト煮 マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	643.9(479.2) 22.8(17.5) 25.0(19.4)	ロールパン、米、マヨネーズ マカロニ・スパゲティ 油、三温糖、オリーブ油	鶏もも肉 ハム、ウインナー	たまねぎ、トマトピューレ きゅうり、にんじん チンゲンサイ、コーン缶 パセリ、きゅうり	ケチャップ、ウスター ソース中濃ソース、食塩 カレー粉、白こしょう	きゅうり漬け	洋風炊き込みおに ぎり 麦茶	
05土	ナポリタン すいか 麦茶	299.4(239.7) 9.5(7.6) 8.8(7.0)	スパゲティ、オリーブ油	ベーコン、粉チーズ	すいか、たまねぎ ピーマン、にんじん	ケチャップ、白こしょう			
07月	冷やしたぬき バナナ 飲むヨーグルト	497.2(429.4) 14.9(12.9) 1.8(1.5)	ゆでうどん、米 揚げボール	かまぼこ(アラスカ)	バナナ、きゅうり、わかめ 焼きのり、にんじん	めんつゆ、食塩	茹人参	塩おにぎり 麦茶	諸費納入日
08火	御飯 ブルコギ 青菜のサラダ 中華スープ	313.5(283.6) 11.7(12.2) 11.4(10.7)	米、すりごま 油、砂糖、ごま油	豆乳 豚肉 ゼラチン	たまねぎ、こまつな にんじん、万能ねぎ にら、きゅうり、コーン缶 にんにく、わかめ	しょうゆ、中華だしの素 みりん、食塩、白こしょう	豆乳	みかんゼリー 麦茶	
09水	御飯 和風チキン チーズサラダ 野菜スープ	457.0(388.4) 16.3(13.8) 15.3(12.4)	米、マヨネーズ、じゃがいも ホットケーキ粉	鶏もも肉、牛乳	キャベツ、かぼちゃ、レタス きゅうり、コーン缶、にんじん	食塩	蒸しじゃがいも	南瓜入り蒸しパン 麦茶	希望保育
10木	御飯 豚肉のゴマネーズ焼き ひじき煮 味噌汁(玉ねぎ・なす)	649.5(523.8) 29.4(21.4) 35.4(26.1)	米、マヨネーズ、三温糖 すりごま、ごま、油、ごま油	ヨーグルト、米みそ 油揚げ、かつお節 豚肉	たまねぎ、レタス、もも缶 みかん缶、バナナ、ねぎ 板こんにゃく、にんじん しいたけ、なす、ひじき しょうが、にんにく、ブルー ン	しょうゆ、白こしょう 食塩みりん	ブルー	フルーツヨーグルト 麦茶	希望保育
12土	おにぎり 麦茶	172.7(138.5) 3.2(2.5) 0.5(0.4)	米		焼きのり				
14月	そうめん ちくわ磯辺揚げ バナナ	365.6(353.3) 10.4(10.6) 2.5(5.6)	米、小麦粉、油 そうめん	牛乳 ちくわ	バナナ、万能ねぎ 焼きのり、あおのり	めんつゆ	牛乳	おにぎり 麦茶	希望保育
15火	御飯 オクラ入りハヤシ すいか麦茶	455.7(362.2) 12.4(9.9) 13.0(10.4)	じゃがいも、米 油、三温糖	豚肉	すいか、たまねぎ、オクラ トマトピューレ、だいこん	ハヤシルウ、ケチャップ 食塩、中濃ソース	茹大根	蒸しじゃがいも 麦茶	希望保育
16水	焼きそば オレンジ 麦茶	456.1(422.2) 13.4(15.1) 8.2(11.6)	米、じゃがいも、油 焼きそば麺	チーズ 豚肉	オレンジ、キャベツ 大豆もやし、焼きのり あおのり	ソース、塩	ベビーチーズ	おにぎり 麦茶	希望保育
17木	豚肉とエビの混ぜご飯 トマトのサラ 味噌汁(わかめ・玉葱)	375.6(324.4) 14.7(12.0) 10.8(8.0)	米、油、三温糖、ごま油 ホットケーキ粉	牛乳、米みそ、チーズ 豚肉 えび 卵	トマト、たまねぎ、レタス きゅうり、にんじん、わかめ たけのこ、コーン缶 しいたけ、ねぎ、ブルー ン	酢、しょうゆ 和風だしの素、食塩 こしょう	ブルー	チーズホットケーキ 麦茶	希望保育
18金	御飯 鶏肉の唐揚げ 南瓜煮 味噌汁(人参・キャベツ)	456.9(376.2) 18.2(15.8) 19.5(15.8)	米、油、片栗粉 三温糖、砂糖 小麦粉	鶏もも肉、米みそ、豆乳	きゅうり、かぼちゃ キャベツ、にんじん しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、白こしょう	豆乳	きゅうり漬け 麦茶	希望保育
19土	サラダうどん バナナ 麦茶	280.4(235.7) 7.8(6.3) 6.0(4.8)	マヨネーズ うどん	ハム	バナナ、きゅうり、レタス	めんつゆ			
21月	御飯 鮭のオーロラソース コーンサラダ トマトと卵のスープ	421.3(389.0) 19.4(19.2) 11.4(13.6)	米、マヨネーズ そうめん	べにさげ、チーズ 卵	キャベツ、トマト、きゅうり レタス、にんじん 万能ねぎ、パセリ	めんつゆ、ケチャップ 食塩、白こしょう	ベビーチーズ	そうめん 麦茶	
22火	御飯 ハンバーグ まっくろくろすけサラダ 味噌汁(油揚げ・チンゲン菜)	480.9(447.4) 18.6(18.4) 15.7(16.5)	米、三温糖、オリーブ油 ざらめ糖、油、黒ごま 小麦粉、パン粉	牛乳、木綿豆腐、米みそ 牛乳、油揚げ 豚ひき肉 卵	たまねぎ、チンゲンサイ レタス、にんじん、きゅうり ひじき	ケチャップ、ウスター ソースしょうゆ、酢 食塩、白こしょう	牛乳	お豆腐パン 麦茶	
23水	麦御飯 キーマカレー ゆで卵 きゅうりの昆布和え ベビーチーズ	602.9(554.6) 19.3(19.6) 29.9(27.6)	米、じゃがいも マヨネーズ、押麦、油 小麦粉 揚げボール	チーズ、かつお節 豚肉、豚ひき肉 干しえび 卵	たまねぎ、きゅうり にんじん、キャベツ 塩こんぶ、にんにく ブルー、あおのり	カレーウ、中濃ソース カレー粉、食塩	ブルー	お好み焼き 麦茶	
24木	御飯 春巻き 五目納豆 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	474.3(378.5) 15.4(12.9) 14.9(11.0)	米、油、三温糖 ごま油、砂糖 春巻きの皮	納豆、米みそ、油揚げ 鶏がらスープ 豚ひき肉、ゼラチン しらす干し	キャベツ、もも缶、ねぎ モロヘイヤ、しょうが ほうれん草、みかん缶 たけのこ、きゅうり、にんじん オクラ、しいたけ、きゅうり	しょうゆ、みりん めんつゆ オイスターソース、食塩	きゅうり漬け	フルーツゼリー 麦茶	避難訓練
25金	御飯(雑穀入り) なすの味噌炒め 冷しゃぶサラダ オクラと春雨のスープ	677.4(547.4) 25.3(20.9) 33.7(27.2)	米、はるさめ、油 砂糖、三温糖、ごま 小麦粉	牛乳、米みそ コンデンスミルク 豚ひき肉、豚肉 ウインナー 卵	なす、ピーマン、オクラ レタス、きゅうり、にんじん りりりこんぶ	みりん、しょうゆ、食塩 和風だしの素 白こしょう	茹人参	マーラーカオ 牛乳	
26土	焼きそば グレープフルーツ 麦茶	294.9(232.7) 10.5(8.3) 7.7(6.1)	じゃがいも、油 焼きそば麺	豚肉	グレープフルーツ キャベツ、大豆もやし あおのり				
28月	冷やし中華 オレンジ ベビーチーズ	551.0(471.2) 19.4(16.8) 11.1(10.0)	米、油 中華麺	チーズ 卵 ハム	オレンジ、きゅうり にんじん	みりん、しょうゆ、食塩 和風だしの素 白こしょう	茹人参	わかめおにぎり 麦茶	
29火	御飯 鶏肉のマーレード焼き 胡瓜ともやしの和え物 ポテトスープ	409.1(362.6) 19.5(19.0) 8.7(8.7)	米、白玉粉、じゃがいも 三温糖、ごま油	鶏もも肉、絹ごし豆腐 豆乳 ベーコン	きゅうり、緑豆もやし レタス、もも缶、みかん缶 マーレード	しょうゆ、食塩、白こしょう	豆乳	フルーツ白玉 麦茶	
30水	牛丼 きゅうりとしらすの酢の物 味噌汁(人参・オクラ)	606.4(540.1) 22.4(20.1) 20.4(17.4)	米、三温糖、じゃがいも 食パン	牛乳、和牛、米みそ しらす干し 豚肉、ハム	たまねぎ、きゅうり しらす、にんじん、オクラ わかめ	しょうゆ、酢、みりん 食塩、和風だしの素	蒸しじゃがいも	ハムチーズトースト 牛乳	
31木	御飯(雑穀入り) 鮭のフライ カレーパササラダ すいか 味噌汁(豆腐・わかめ)	565.3(479.1) 21.8(17.9) 19.5(15.3)	米、油、冰糖みつ サラダ用スパゲティ パン粉、小麦粉	さけ、アイスクリーム 木綿豆腐、米みそ ツナ水煮缶、かつお節 りりりこんぶ	すいか、ブルー ンキャベツ、きゅうり にんじん、乾燥わかめ りりりこんぶ	カレー粉、食塩	ブルー	スペシャルかき氷 麦茶	誕生会 プール納め

※献立は都合により変更する場合があります