



8 月 献 立 表



2023年08月

竜之口保育園(一般)

日付	曜日	献立名	材料名			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	栄養価(kcal)	
			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		3歳未満	3歳以上
1 15	火	鶏肉のゆかり焼き、五目きんぴら、納豆、ご飯	米、じゃがいも、板こんにゃく、○片栗粉、○黒砂糖、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、納豆、さつま揚げ、○きな粉、しらす干し、しょうゆ、ごま、いわし(煮干し)、◎牛乳	にんじん、ごぼう、ピーマン、葉ねぎ、焼きのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○牛乳もち(1日)、ビスケット(15日)	509	563
2 16	水	豚肉の味噌炒め、わかめのすまし汁、小魚佃煮、ご飯	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、焼ふ(車ふ)	○牛乳、豚肉(もも)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、○卵、しょうゆ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごぼう、しいたけ、こんぶ佃煮、○いちごジャム・低糖度、にんにく、しょうが、カットわか	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ジャムクッキー	509	567
3 17	木	筑前煮、キャベツの甘酢味、すいか、ご飯	○たこ焼き、米、じゃがいも、板こんにゃく、○油、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、しらす干し、しょうゆ、◎牛乳	すいか、キャベツ、にんじん、れんこん、きゅうり、いんげん、干しいたけ	◎牛乳、◎フルーツチェ、○牛乳、○揚げたこ焼き	466	527
4 18	金	魚の塩焼き、ゴーヤ入りチャンプルー、トマト、ご飯	米、○パイ生地、○ケチャップ、ごま油	○牛乳、ペにさけ、木綿豆腐、豚肉(もも)、◎ウィンナー、○卵、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	トマト、もやし、こまつな、にんじん、にがうり・ゴーヤ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ソーゼージパイ	494	547
5 19	土	ぶっかけひやむぎ、焼きポテト	干しひやむぎ、じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、しょうゆ、ごま、◎牛乳	にんじん、きゅうり、干しいたけ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	469	429
7 21	月	鶏肉のマーメレード焼き、野菜のごま和え、かぼちゃの豆乳汁、ご飯	米、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン・ソフトタイプ	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、木綿豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○ヨーグルト(無糖)、白みそ、○脱脂粉乳、しょうゆ、いわし(煮干し)、ご	もやし、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、○パン缶、にんじん、マーメレード、どうもろこし(冷凍)、カットわかめ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○パイシケキ	490	549
8 22	火	夏野菜のカレーライス、オレンジ、フレンチサラダ	米、じゃがいも、パモンドカレー(甘口)、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ・ネーブル、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、トマト、なす、きゅうり、ピーマン、バナナ(22日)	◎牛乳、◎かき氷(8日)、バナナ(22日)○牛乳、○ビスケット	432	508
9 23	水	魚のおろしあんかけ、ご飯、春雨の酢の物、トマト	米、○わらび餅粉、片栗粉、はるさめ、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○きな粉、ハム、しょうゆ、◎牛乳	トマト、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、どうもろこし(冷凍)	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○わらび餅	502	555
10 24	木	豚肉の冷しゃぶ、千草和え、ひじきのじゃこ煮、ご飯	米、○食パン、○マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、豚肉(ロース)、しらす干し、油揚げ、しょうゆ、ごま、かつお節、白みそ、◎牛乳	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、○レモン、ひじき	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○レモントースト	491	565
12 26	土	冷麺、バナナ	ゆで中華めん、砂糖、ごま油	○牛乳、焼き豚、しょうゆ、ごま、◎牛乳	トマト、バナナ、もやし、きゅうり、にんじん、黒きくらげ、干しいたけ、レモン	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	438	450
14 28	月	高野豆腐の五目煮、切干し大根の酢の物、もも缶、ご飯	米、じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、凍り豆腐、しらす干し、しょうゆ、いわし(煮干し)、◎牛乳	もも缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、いんげん、切り干しだいこん、干しいたけ	◎牛乳、◎一口ゼリー、○牛乳、○ビスケット	522	633
25	金	鶏肉と野菜のケチャップ味、コールスローサラダ、オレンジ、ご飯	米、じゃがいも、○小麦粉、ケチャップ、○油、○砂糖、○コーンフレーク、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、りんご、オレンジ・ネーブル、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、しめじ、○干しぶどう、いんげん	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○レーズンスコーン	523	581
29	火	揚げ餃子、華風あえ、みそ汁、ご飯	米、○焼きそばめん、じゃがいも、油、ごま油、○油、砂糖	○牛乳、ギョーザ(冷凍)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ハム、○ちくわ、いわし(煮干し)、○かつお節、しょうゆ、◎牛乳	○キャベツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、○ピーマン、カットわかめ、○あおのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○焼きそば	469	531
30	水	鶏そばろ井、すまし汁、梨	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○コーンスターチ、○グラニュー糖、油	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○生クリーム、しょうゆ、○絹ごし豆腐、ごま、◎牛乳	なし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、干しいたけ、しょうが	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ココアメロンパン	489	550
31	木	八宝菜、粉ふきいも、小魚ごま風味、ご飯	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、さつま揚げ、いか、○卵、しらす干し、○バター、しょうゆ、ごま、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、○かぼちゃ、黒きくらげ、干しいたけ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○かぼちゃ蒸しパン	485	530

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。