



8月献立表

2022年08月

竜之口保育園(一般)

日付	曜日	献立名	材料名			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		1食あたり	1食以上
1 22	月	魚の塩焼き、ゴーヤ入り チャンプルー、納豆、ご 飯	米、ごま油	○牛乳、さば、木綿豆 腐、納豆、豚肉(も も)、しらす干し、しょう ゆ、かつお節、◎牛乳	もやし、こまつな、に んじん、にがうり・ゴー ヤ、葉ねぎ、焼きのり	◎牛乳、◎ビスケッ ト、○牛乳、○スー パーカップバナナ	548	616
2	火	筑前煮、きゅうりの酢の 物、すいか、ご飯	米、じゃがいも、板こ んにやく、○白玉粉、 ○砂糖、砂糖、油、○ 片栗粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、○絹ごし豆腐、ちく わ、○しよゆ、しよゆ、し らす干し、ごま、◎牛乳	すいか、きゅうり、にんじん、れん こん、ごぼう、たけのこ(水煮 缶)、いんげん、干しいたけ、 カットわかめ、しよが	◎牛乳、◎ビスケッ ト、○牛乳、○みた らし団子	490	537
3	水	ポークビーンズ、もやし のごま塩サラダ、オレンジ 、ご飯	米、じゃがいも、○食 パン、ケチャップ、○ マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、 だいず水煮缶詰、○ ツナ水煮缶、ウイン ド、◎牛乳	もやし、たまねぎ、オレンジ・ ネーブル、にんじん、ほうれん そう、○コーン(冷凍)、ピーマ ン、エリンギ	◎牛乳、◎ビスケッ ト、○牛乳、○ツナ コートトースト	512	568
4 25	木	鶏肉のマリネ、とうがん スープ、グリーンポテト、 ご飯	米、じゃがいも、○小 麦粉、○砂糖、○マー ガリン、砂糖、油	○牛乳、鶏むね肉(皮付 き)、生揚げ、○卵、○ヨー グルト(無糖)、ベーコン、 しよゆ、○脱脂粉乳、ご ま、◎牛乳	とうがん、たまねぎ、○パイ ン缶、にんじん、チンゲン サイ、きゅうり、赤ピーマ ン、干しいたけ、あおの り、◎バナナ	◎牛乳、◎バナ ナ、○牛乳、○パイ ンケーキ	478	565
5	金	夏野菜のカレーライス、フ レンチサラダ、もも缶	米、じゃがいも、パー モンドカレー(甘口)、 ○ポップコーン、油、 砂糖	○牛乳、牛肉(もも・赤 肉)、脱脂粉乳、◎牛 乳	キャベツ、たまねぎ、 もも缶、かぼちゃ、に んじん、なす、トマト、 きゅうり、ピーマン	◎牛乳、◎ビスケッ ト、○牛乳、○ポッ プコーン	491	539
6 20	土	焼きそばパン、オレンジ	ロールパン、焼きそば めん、油	○牛乳、豚肉(もも)、 ◎牛乳	キャベツ、オレンジ・ ネーブル、たまねぎ、 ピーマン、にんじん	◎牛乳、◎ビスケッ ト、○牛乳、○ビス ケット	409	417
8 29	月	豚肉の冷しゃぶ、千草和 え、ひじきと大豆のじゃこ 煮、ご飯	米、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉(ロース)、○乳酸 菌飲料、しらす干し、油揚げ、だ いず水煮缶詰、しよゆ、ごま、白 みそ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、もやし、きゅ うり、○みかん缶、に んじん、ひじき	◎牛乳、◎ビスケッ ト、○牛乳、○カル ピスゼリー	439	479
9 30	火	魚の蒲焼き、春雨の酢の 物、トマト、ご飯	米、○ホットケーキ粉、 ○黒砂糖、片栗粉、は るさめ、油、砂糖、○ 油	○牛乳、いわし、○ 卵、ハム、しよゆ、○ しよゆ、◎牛乳	トマト、キャベツ、きゅ うり、にんじん、○干し ぶどう、コーン(冷凍)	◎牛乳、◎一口ゼ リー、○牛乳、○ マラーカオ	480	574
10	水	鶏肉のカレーじょうゆ焼 き、野菜のごま和え、か ぼちゃの豆乳汁、ご飯	米、○グラニュー糖、 砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆 乳、木綿豆腐、○卵、米みそ(淡 色辛みそ)、しよゆ、白みそ、ご ま、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、ほうれんそ う、かぼちゃ、たまね ぎ、にんじん、コーン (冷凍)、カットわかめ	◎牛乳、◎ビスケッ ト、○牛乳、○プリ ン	498	552
12	金	八宝菜、華風あえ、ご飯	米、片栗粉、ごま油、 砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、 さつま揚げ、いか、む きえび(冷凍)、しよ ゆ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、チンゲンサ イ、もやし、きゅうり、 黒きくらげ、干しいた け	◎牛乳、◎ビスケッ ト、○牛乳、○ビス ケット	448	490
15	月	豚肉のみそ炒め、わかめ のすまし汁、手作りふりか け、ご飯	米、じゃがいも、油	○牛乳、豚肉(もも)、しらす干 し、しよゆ、米みそ(赤色辛み そ)、いわし(煮干し)、干しえび、 かつお節、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、干しいた け、カットわかめ、しよ ゆ	◎牛乳、◎ビスケッ ト、○牛乳、○ビス ケット	445	488
16	火	高野豆腐の五目煮、切り 干し大根の酢の物、パイ ン缶、ご飯	米、じゃがいも、砂 糖、○砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、凍り豆 腐、しよゆ、○つぶしあん (砂糖添加)、しらす干し、 いわし(煮干し)、◎牛乳	パイナップル、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、◎ビスケッ ト、○牛乳、○水よ うかん	434	468
17	水	鶏肉のゆかり焼き、五目 きんぴら、納豆、ご飯	米、じゃがいも、○小 麦粉、板こんにやく、 ○油、○砂糖、○コー ンフレーク、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、納 豆、さつま揚げ、ご ま、しよゆ、いわし (煮干し)、◎牛乳	にんじん、ごぼう、 ピーマン、○干しぶど う、葉ねぎ、ほしのり	◎牛乳、◎ビスケッ ト、○牛乳、○レー ズンスコーン	505	561
18	木	魚の野菜あんかけ、もや しのごま塩サラダ、オレンジ 、ご飯	米、○マシマロ、片 栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、赤魚、しよ ゆ、ごま、◎牛乳	もやし、オレンジ・ネー ブル、こまつな、ほうれんそ う、にんじん、たまねぎ、え のきたけ	◎牛乳、◎ビスケッ ト、○牛乳、○マ シマロサンドクラッ カー	402	436
19	金	夏野菜のカレーライス、フ レンチサラダ、もも缶	米、じゃがいも、パー モンドカレー(甘口)、 油、砂糖	○牛乳、牛肉(もも・赤 肉)、脱脂粉乳、◎牛 乳	キャベツ、たまねぎ、も も缶、かぼちゃ、にんじん、 なす、トマト、きゅうり、ピー マン	◎牛乳、◎フルー チェ、○牛乳、○ビス ケット	513	573
23	火	筑前煮、きゅうりの酢の 物、ご飯、パインアップル	米、じゃがいも、板こ んにやく、○白玉粉、 ○砂糖、砂糖、油、○ 片栗粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、○絹ごし豆腐、ちく わ、○しよゆ、しよゆ、し らす干し、ごま、◎牛乳	パインアップル、きゅうり、にんじ ん、れんこん、ごぼう、たけのこ (水煮缶)、いんげん、干しい たけ、カットわかめ、しよが	◎牛乳、◎ビスケッ ト、○牛乳、○みた らし団子	534	602
24	水	厚揚げのそぼろ煮、ハム とキャベツの和え物、トマ ト、ご飯	米、○食パン、○マヨ ネーズ、砂糖、油、片 栗粉	○牛乳、生揚げ、豚ひ き肉、○ツナ水煮缶、 ハム、しよゆ、◎牛 乳	トマト、キャベツ、にんじ ん、れんこん、たまねぎ、 きゅうり、○コーン(冷凍)、 グリーンピース、カットわかめ	◎牛乳、◎ビスケッ ト、○牛乳、○ツナ コートトースト	466	513
26	金	八宝菜、華風あえ、小魚 ごま風味、ご飯	米、片栗粉、ごま油、 砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、さつ ま揚げ、いか、むきえび (冷凍)、しらす干し、しよ ゆ、ごま、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、チンゲンサイ、もやし、 きゅうり、黒きくらげ、干し しいたけ	◎牛乳、◎ビスケッ ト、○牛乳、○ビス ケット	517	549
27	土	ハヤシライス、バナナ	米、じゃがいも、パー メントハヤシ、ケチャッ プ、油	○牛乳、牛肉(もも・赤 肉)、◎牛乳、しよゆ	たまねぎ、バナナ、に んじん	◎牛乳、◎ビスケッ ト、○牛乳、○ビス ケット	496	550
31	水	鶏肉のカレーじょうゆ焼 き、野菜のごま和え、か ぼちゃの豆乳汁、ご飯	米、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、豆腐、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、しよ ゆ、白みそ、ごま、いわし (煮干し)、◎牛乳	もやし、ほうれんそ う、かぼちゃ、たまね ぎ、にんじん、コーン (冷凍)、カットわかめ	◎牛乳、◎ビスケッ ト、○牛乳、○ビス ケット	469	550

※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。ご了承ください。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。