



8月 献立表



令和元年

わかばの森保育園

日 曜	献立名				あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 木	小魚(1歳児用) 麦茶	タコライス 野菜スープ 海藻サラダ グレープフルーツ 麦茶	ゼリーポンチ ウェハース 牛乳	おにぎり 麦茶	豚肉 チーズ 牛乳 煮干し	米 油 砂糖 ごま ごま油 ウェハース	玉ねぎ にんにく キャベツ トマト ほうれん草 しめじ もやし きゅうり コーン わかめ グレープフルーツ オレンジジュース アガー パン缶 黄紙缶	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 料理酒 ほうれん草の葉 麦茶 鶏肉酢 麦茶
2 金	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 あじの漬け焼き 小松菜の梅和え オレンジ 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	味噌 あじ 油揚げ 牛乳	米 じゃが芋 ごま油 薄力粉 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ 白菜 たらこしょうが 小松菜 キャベツ 人参 焼きのり オレンジ パナナ	水 だし醤油 みりん 料理酒 ほうれん草の葉 麦茶 鶏肉酢 麦茶
3 土	ウェハース 麦茶	なすとチキンの和風スパゲティ コンソメスープ 大根サラダ バナナ 麦茶	チャーハン 麦茶	チャーハン 麦茶	鶏肉 豚肉 干しえび	スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま油 ウェハース	なす 玉ねぎ キャベツ えのき茸 コーン 大根 きゅうり トマト パナナ 人参 グリンピース	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 ほうれん草の葉 麦茶 鶏肉酢 麦茶
5 月	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 ズッキーニのスープ ポトとひき肉のチーズ焼き コールスローサラダ バイナップル 麦茶	ホットケーキ 牛乳	ポテト 麦茶	豚肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	ズッキーニ 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり バイナップル 南瓜	水 チキンスープの葉 鶏肉酢 麦茶 ほうれん草の葉 麦茶
6 火	蒸し人参 麦茶	麦ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌ヨーグルト焼き 切干大根サラダ バナナ 麦茶	じゃが芋ニョッキトマトソース 牛乳	おにぎり 麦茶	木綿豆腐 鶏肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	米 押し麦 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋 薄力粉 油	昆布 干しいたけ えのき茸 ほうれん草 切干大根 グリンピース 人参 パナナ 玉ねぎ にんにく ダイストマト パセリ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 トマトケチャップ ほうれん草の葉 麦茶
7 水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉ときのこの五目炒め煮 かぼちゃサラダ グレープフルーツ 麦茶	しらすチーズトースト 牛乳	せんべい 麦茶	味噌 豚肉 厚揚げ しらす チーズ 牛乳	米 小切粒 油 ノンエッグマヨネーズ 食パン 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 玉ねぎ ほうれん草 人参 グリンピース えのき茸 南瓜 きゅうり レーズン グレープフルーツ 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
8 木	クラッカー 麦茶	【立秋】昆布の混ぜご飯 すまし汁 さばの照り焼き 茄子とパプリカの味噌炒め スイカ 麦茶	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	油揚げ さば 味噌 牛乳	米 砂糖 油 せんべい クラッカー	塩昆布 昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 しょうが なす 玉ねぎ パプリカ すいか とうもろこし	水 こいくちしょうゆ だし醤油 みりん 麦茶
9 金	蒸しさつまい 麦茶	ご飯 味噌汁 ビーマンの肉詰め甘辛ソース 三色和え オレンジ 麦茶	ビーフン炒め 麦茶	ポテト 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 かつお節 干しえび	米 じゃが芋 パン粉 砂糖 片栗粉 ビーフン ごま油 さつまい	昆布 干しいたけ 万能ねぎ 玉ねぎ ビーンズ 人参 オレンジ キャベツ たらこ	水 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ほうれん草の葉 麦茶 チキンスープの葉 麦茶
10 土	せんべい 麦茶	焼肉丼 中華スープ ひじきサラダ バナナ 麦茶	蒸しパン 麦茶	蒸しパン 麦茶	豚肉 味噌	米 油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 せんべい	玉ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 コーン わかめ ひじき キャベツ きゅうり 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 ほうれん草の葉 麦茶
13 火	ボン菓子 麦茶	そうめん かき揚げ 小松菜の梅和え バナナ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	ポテト 麦茶	鶏肉 油揚げ 干しえび しらす きな粉 牛乳	そうめん じゃが芋 薄力粉 油 砂糖 マカロニ ボン菓子	オクラ 人参 長ねぎ 玉ねぎ ビーンズ 青のり 小松菜 白菜 ねぎのり パナナ	水 だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
14 水	ウェハース 麦茶	ご飯 コンソメスープ ツナカレー ビーフンサラダ オレンジ 麦茶	さつま芋蒸しパン 牛乳	せんべい 麦茶	ツナ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 さつまい ウェハース	チンゲン菜 長ねぎ コーン 玉ねぎ 人参 キャベツ オレンジ	水 チキンスープの葉 ほうれん草の葉 麦茶 ほうれん草の葉 麦茶
15 木	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 白身魚のコンマヨネーズ焼き 春雨サラダ バイナップル 麦茶	ピラフ 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	味噌 高野豆腐 たら 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 春雨 油	昆布 干しいたけ 大根 玉ねぎ コーン わかめ キャベツ バイナップル 人参 ビーマン パセリ	水 人参ドレッシング ほうれん草の葉 麦茶 チキンスープの葉 麦茶
16 金	せんべい 麦茶	わかめご飯 野菜スープ 照り焼きチキン スティックサラダ オレンジ 麦茶	カップケーキ 牛乳	おにぎり 麦茶	鶏肉 味噌 牛乳	米 じゃが芋 さつまい ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉 せんべい	炊き込みわかめ キャベツ 人参 パセリ オレンジ	水 チキンスープの葉 ほうれん草の葉 麦茶 ほうれん草の葉 麦茶
17 土	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 麩のチャンプルー なめ苜和え バナナ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	味噌 豚肉 干しえび かつお節	米 じゃが芋 小切粒 ほうれん草 ごま油 いちじやム クラッカー	昆布 干しいたけ 長ねぎ 人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草 人参 玉ねぎ 大根	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
19 月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のハーベキューソース炒め キャベツのかりかりしらす和え オレンジ 麦茶	チーズマフィン 牛乳	せんべい 麦茶	味噌 豚肉 しらす 牛乳 チーズ	米 油 砂糖 ごま油 ごま 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 南瓜 白菜 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり 人参 オレンジ 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 ほうれん草の葉 麦茶
20 火	せんべい 麦茶	冷やし肉うどん コンソメスープ ポトツナサラダ グレープフルーツ 麦茶	コーンバターご飯 小魚(1歳児用) 麦茶	ポテト 麦茶	油揚げ 豚肉 ツナ 煮干し	うどん じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米 無塩バター せんべい	きゅうり 長ねぎ キャベツ 小松菜 えのき茸 人参 グリンピース グレープフルーツ コーン パセリ	水 だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 チキンスープの葉 麦茶
21 水	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 つくね焼き オクラ納豆和え バナナ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 鶏肉 納豆 牛乳 かつお節	米 さつまい 小切粒 パン粉 ごま コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 人参 ごぼう しょうが 白菜 オクラ 焼きのり パナナ	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
22 木	小魚(1歳児用) 麦茶	玄米入りご飯 ビーフンスープ マーボー豆腐 ナムル バイナップル 麦茶	豆乳くずもち 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 豆乳 きな粉 煮干し	米 玄米 ごま油 ビーフン 砂糖 片栗粉 ごま	人参 たらこ さやいんげん 長ねぎ しょうが にんにく もやし チンゲン菜 バイナップル	水 チキンスープの葉 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
23 金	蒸しじゃが芋 麦茶	【処暑】あじときゅうりの混ぜ寿司 すまし汁 麩のチャンプルー キャベツの味噌和え 梨 麦茶	キューブクッキー 牛乳	おにぎり 麦茶	あじ 豚肉 干しえび かつお節 味噌 スキムミルク 牛乳	米 砂糖 塩 砂糖 ごま油 無塩バター じゃが芋	しょうが きゅうり 焼きのり 昆布 干しいたけ 大根 しめじ わかめ キャベツ 人参 ほうれん草 梨	水 鶏肉酢 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ほうれん草の葉 麦茶
24 土	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の生妻炒め かぼちゃのごま和え バナナ 麦茶	ジャムサンド 麦茶	ジャムサンド 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 チーズ	米 油 ごま 砂糖 食パン いちじやム	昆布 干しいたけ 白菜 人参 玉ねぎ ビーマン しょうが 南瓜 きゅうり パナナ	水 だし醤油 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
26 月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅焼き 白菜の和え物 バイナップル 麦茶	誕生日ケーキ 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 鶏肉 クリーム 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ごま 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 長ねぎ わかめ ねぎのり 白菜 小松菜 人参 バイナップル 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 ほうれん草の葉 麦茶
27 火	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 まぐろフライ キャベツの塩昆布和え バナナ 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	ポテト 麦茶	味噌 高野豆腐 まぐろフライ 牛乳	米 油 片栗粉 薄力粉 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ なす 玉ねぎ キャベツ 人参 塩昆布 パナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 ほうれん草の葉 麦茶
28 水	ボン菓子 麦茶	ご飯 わかめスープ ドライカレー 大根とコーンのサラダ りんごジャムヨーグルト 麦茶	塩焼きそば 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク かつお節	米 油 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 煮し中華糖 ごま油 ボン菓子	わかめ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 小松菜 コーン りんごソース キャベツ	水 チキンスープの葉 ほうれん草の葉 麦茶 トマトケチャップ ほうれん草の葉 麦茶
29 木	蒸しさつまい 麦茶	丸パン コンソメスープ クリスピーチキン トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	【食育】ひんやりデザート 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	鶏肉	丸パン じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 コーンフレーク 油 砂糖 さつまい	ほうれん草 しめじ にんにく キャベツ きゅうり トマト オレンジ ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの葉 ほうれん草の葉 麦茶 料理酒 トマトドレッシング 麦茶
30 金	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 きせい豆腐 野菜のおかか和え グレープフルーツ 麦茶	クッキー 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 干しえび かつお節 牛乳	米 砂糖 油 薄力粉	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 切干大根 人参 万能ねぎ もやし 白菜 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ほうれん草の葉 麦茶
31 土	せんべい 麦茶	マーボー茄子丼 わかめスープ 中華ドレッシング和え バナナ 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	豚肉 味噌 木綿豆腐 きな粉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま マカロニ せんべい	なす 長ねぎ しょうが にんにく 人参 わかめ 大根 小松菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ トマトケチャップ チキンスープの葉 鶏肉酢 麦茶

☆ 今月の平均給食栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (μg)	ビタミン			食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)		
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)			C(mg)	
幼児	目標準量	585	20.5	16.9	87.8	270	2.5	225	0.32	0.36	18	1.8	4.4
幼児	平均量	602	21	17.3	88.7	251	2.5	224	0.37	0.33	46	1.8	5.2
乳児	目標準量	475	16.6	13.7	71.3	225	2.3	200	0.25	0.3	18	1.5	3.6
乳児	平均量	506	17.2	13.9	75.5	216	2.3	206	0.3	0.27	39	1.5	4.6

※補食は変更することがあります

☆園の給食ではおいしい「金芽米」を使用しています。