2024年8月　予定献立表

すずらん保育園

日	曜	午前おやつ（乳児のみ）	昼食献立名 主食	昼食献立名 副食	午後おやつ	使用食材と体内での働き 力や体温になるもの 黄	使用食材と体内での働き 血や肉や骨になるもの 赤	使用食材と体内での働き 体の調子を整えるもの 緑	3色食品群以外の使用食材
1	木	麦茶 ビスケット	食パン	鶏肉のトマト煮込み マッシュポテト スープ(キャベツ・人参)	牛乳 スイカ おせんべい	食パン・油・砂糖・じゃが芋・バター・おせんべい	鶏肉・牛乳	玉葱・トマト水煮・グリンピース・キャベツ・人参・にんにく・スイカ	塩・コンソメ
2 金	お誕生会	麦茶 野菜せんべい	チキンライス	ひまわりオムライス キャベツとパインのサラダ クリームコーンシチュー	牛乳 乳:ストロベリームース 幼:アイスクリーム	米・油・マヨネーズ・砂糖	鶏肉・卵・ウインナー・牛乳・ストロベリームース(乳児)・アイスクリーム(幼児)	玉葱・人参・ピーマン・パイン缶・キャベツ・きゅうり・コーン	塩・コンソメ・ケチャップ・酢・シチュールウ
3	土	麦茶 小魚せんべい	中華麺	塩焼きそば 厚揚げといんげんの煮物 中華スープ(鶏肉・もやし)	牛乳 マフィン	中華麺・ごま油・油・砂糖・マフィン	えび・豚肉・厚揚げ・鶏肉・牛乳	キャベツ・人参・玉葱・ニラ・いんげん・もやし	中華だし・塩・和風だし・酒・醤油・みりん
4	日								
5	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん	カジキマグロの煮付け じゃが芋の味噌炒め すまし汁(お麩・わかめ)	牛乳 レモンケーキ	米・砂糖・片栗粉・じゃが芋・ごま油・お麩・ホットケーキミックス粉・バター	メカジキ・豚肉・牛乳	生姜・玉葱・人参・ピーマン・わかめ・レモン汁	酒・かつおだし・醤油・味噌・みりん・塩
6	火	麦茶 ゼリー	ごはん	タコライス風 枝豆 スープ(オクラ・えのき茸)	牛乳 ツナサンド	米・油・小麦粉・砂糖・食パン・マーガリン・マヨドレ	豚肉・チーズ・牛乳・ツナ	玉葱・人参・にんにく・キャベツ・トマト・枝豆・オクラ・えのき・パセリ	カレー粉・コンソメ・ソース・ケチャップ・塩
7	水	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	とんぺい焼き風卵焼き 冬瓜の煮物 味噌汁(なす・小松菜)	牛乳 マンゴーゼリーの フルーツポンチ	米・油・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・マンゴーゼリー	卵・豚肉・鶏肉・牛乳	キャベツ・もやし・万能ねぎ・青のり・冬瓜・人参・いんげん・なす・小松菜・ナタデココ・パイナップル・みかん缶・バナナ・キウイフルーツ	塩・ソース・かつおだし・醤油・みりん・味噌
8	木	麦茶 野菜せんべい	そうめん	冷やし豆乳担々そうめん 大学かぼちゃ フルーツ(黄桃缶)	牛乳 納豆ご飯おにぎり	そうめん・ごま油・砂糖・ごま・油・片栗粉・米	豚肉・豆乳・牛乳・フリーズドライ納豆	長葱・にんにく・生姜・きゅうり・人参・かぼちゃ・黄桃缶・万能ねぎ	酒・醤油・味噌・かつおだし・塩・みりん・和風だし
9	金	麦茶 ビスケット	ごはん	夏野菜カレー きゅうりとツナのマヨサラダ ヨーグルト	牛乳 焼きもろこし チーズ	米・じゃが芋・油・マヨネーズ・砂糖	鶏肉・牛乳・ツナ・ヨーグルト・チーズ	玉葱・人参・なす・ズッキーニ・ピーマン・パプリカ・きゅうり・とうもろこし	カレールウ・塩・醤油
10	土	麦茶 小魚せんべい	スパゲッティ	ナスのミートソーススパゲッティ 卵サラダ スープ(じゃが芋・しめじ)	牛乳 青菜ご飯	スパゲッティ・バター・油・小麦粉・砂糖・マヨネーズ・じゃが芋・米	豚肉・卵・牛乳	人参・玉葱・なす・グリンピース・トマト水煮・きゅうり・しめじ・青菜ふりかけ	塩・コンソメ・ケチャップ・ソース
11	日			*山の日*					
12	月			*振替休日*					
13	火	麦茶 ヨーグルト	ふりかけごはん	パンプキンオムレツ スパゲッティサラダ トマトスープ	牛乳 プリン	米・油・スパゲッティ・マヨネーズ・砂糖	卵・ベーコン・牛乳・ツナ・プリン	かぼちゃ・玉葱・グリンピース・きゅうり・人参・トマト・ズッキーニ	ふりかけ・塩・コンソメ
14	水	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	焼肉 オクラの塩昆布和え すまし汁(豆腐・いんげん)	牛乳 鮭おにぎり	米・油・砂糖・ごま油・ごま	豚肉・豆腐・牛乳・鮭	玉葱・ピーマン・にんにく・生姜・塩昆布・オクラ・人参・きゅうり・いんげん	塩・醤油・みりん・かつおだし
15	木	麦茶 ゼリー	ごはん	豆腐入りコーン焼売 もやしとカニカマのナムル 春雨スープ	ヨーグルトドリンク メロンパン	米・ごま油・片栗粉・砂糖・ごま・春雨・メロンパン	豚肉・豆腐・カニカマ・ヨーグルトドリンク	玉葱・生姜・コーン・もやし・人参・きゅうり・水菜	塩・醤油・酢・中華だし
16	金	麦茶 野菜せんべい	ごはん	タンドリーチキン マセドアンサラダ オニオンスープ	牛乳 ブルーベリージャムパイ	米・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ・油・パイ皮	鶏肉・ヨーグルト・チーズ・牛乳	にんにく・玉葱・人参・枝豆・コーン・パセリ・ブルーベリージャム	塩・カレー粉・醤油・ケチャップ・酢・コンソメ
17	土	麦茶 ビスケット	ごはん	鮭の塩麹焼き ひじきの炒り煮 味噌汁(里芋・長葱)	牛乳 ヨーグルト	米・油・砂糖・里芋	鮭・豚肉・油揚げ・牛乳・ヨーグルト	ひじき・人参・グリンピース・長葱	塩麹・酒・かつおだし・醤油・みりん・味噌
18	日								
19	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	カジキマグロの煮付け じゃが芋の味噌炒め すまし汁(お麩・わかめ)	牛乳 レモンケーキ	米・砂糖・片栗粉・じゃが芋・ごま油・お麩・ホットケーキミックス粉・バター	メカジキ・豚肉・牛乳	生姜・玉葱・人参・ピーマン・わかめ・レモン汁	酒・かつおだし・醤油・味噌・みりん・塩
20	火	麦茶 ヨーグルト	ごはん	タコライス風 枝豆 スープ(オクラ・えのき茸)	牛乳 ツナサンド	米・油・小麦粉・砂糖・食パン・マーガリン・マヨドレ	豚肉・チーズ・牛乳・ツナ	玉葱・人参・にんにく・キャベツ・トマト・枝豆・オクラ・えのき・パセリ	カレー粉・コンソメ・ソース・ケチャップ・塩
21	水	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	とんぺい焼き風卵焼き 冬瓜の煮物 味噌汁(なす・小松菜)	牛乳 マンゴーゼリーの フルーツポンチ	米・油・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・マンゴーゼリー	卵・豚肉・鶏肉・牛乳	キャベツ・もやし・万能ねぎ・青のり・冬瓜・人参・いんげん・なす・小松菜・ナタデココ・パイナップル・みかん缶・バナナ・キウイフルーツ	塩・ソース・かつおだし・醤油・みりん・味噌
22	木	麦茶 ゼリー	そうめん	冷やし豆乳担々そうめん 大学かぼちゃ フルーツ(黄桃缶)	牛乳 納豆ご飯おにぎり	そうめん・ごま油・砂糖・ごま・油・片栗粉・米	豚肉・豆乳・牛乳・フリーズドライ納豆	長葱・にんにく・生姜・きゅうり・人参・かぼちゃ・黄桃缶・万能ねぎ	酒・醤油・味噌・かつおだし・塩・みりん・和風だし
23	金	麦茶 野菜せんべい	ごはん	夏野菜カレー きゅうりとツナのマヨサラダ ヨーグルト	牛乳 焼きもろこし チーズ	米・じゃが芋・油・マヨネーズ・砂糖	鶏肉・牛乳・ツナ・ヨーグルト・チーズ	玉葱・人参・なす・ズッキーニ・ピーマン・パプリカ・きゅうり・とうもろこし	カレールウ・塩・醤油
24	土	麦茶 ビスケット	スパゲッティ	ナスのミートソーススパゲッティ 卵サラダ スープ(じゃが芋・しめじ)	牛乳 青菜ご飯	スパゲッティ・バター・油・小麦粉・砂糖・マヨネーズ・じゃが芋・米	豚肉・卵・牛乳	人参・玉葱・なす・グリンピース・トマト水煮・きゅうり・しめじ・青菜ふりかけ	塩・コンソメ・ケチャップ・ソース
25	日								
26	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	ほっけのバター醤油焼き 里芋の鶏そぼろ煮 味噌汁(卵・モロヘイヤ)	牛乳 冷製たぬきうどん	米・小麦粉・油・バター・里芋・砂糖・片栗粉・うどん・揚げ玉	ほっけ・鶏肉・卵・牛乳・かまぼこ	人参・グリンピース・モロヘイヤ・絹さや	塩・酒・醤油・かつおだし・味噌・みりん
27	火	麦茶 ヨーグルト	ふりかけごはん	パンプキンオムレツ スパゲッティサラダ トマトスープ	牛乳 プリン	米・油・スパゲッティ・マヨネーズ・砂糖	卵・ベーコン・牛乳・ツナ・プリン	かぼちゃ・玉葱・グリンピース・きゅうり・人参・トマト・ズッキーニ	ふりかけ・塩・コンソメ
28	水	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	焼肉 オクラの塩昆布和え すまし汁(豆腐・いんげん)	牛乳 鮭おにぎり	米・油・砂糖・ごま油・ごま	豚肉・豆腐・牛乳・鮭	玉葱・ピーマン・にんにく・生姜・塩昆布・オクラ・人参・きゅうり・いんげん	塩・醤油・みりん・かつおだし
29	木	麦茶 ゼリー	ごはん	豆腐入りコーン焼売 もやしとカニカマのナムル 春雨スープ	ヨーグルトドリンク メロンパン	米・ごま油・片栗粉・砂糖・ごま・春雨・メロンパン	豚肉・豆腐・カニカマ・ヨーグルトドリンク	玉葱・生姜・コーン・もやし・人参・きゅうり・水菜	塩・醤油・酢・中華だし
30	金	麦茶 野菜せんべい	ごはん	タンドリーチキン マセドアンサラダ オニオンスープ	牛乳 ブルーベリージャムパイ	米・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ・油・パイ皮	鶏肉・ヨーグルト・チーズ・牛乳	にんにく・玉葱・人参・きゅうり・枝豆・コーン・パセリ・ブルーベリージャム	塩・カレー粉・醤油・ケチャップ・酢・コンソメ
31	土	麦茶 ビスケット	ごはん	鮭の塩麹焼き ひじきの炒り煮 味噌汁(里芋・長葱)	牛乳 ヨーグルト	米・油・砂糖・里芋	鮭・豚肉・油揚げ・牛乳・ヨーグルト	ひじき・人参・グリンピース・長葱	塩麹・酒・かつおだし・醤油・みりん・味噌

＊食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

8月旬の食材

・銀鮭・めかじき・ほっけ・いんげん・枝豆・オクラ・かぼちゃ・きゅうり・里芋・ズッキーニ・冬瓜・とうもろこし・トマト・なす

・にんにく・パプリカ・ピーマン・モロヘイヤ・パイナップル・ブルーベリー・マンゴー・桃

今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1～2歳	455	16.4	15.4	60.2	1.7
3～5歳	580	21.3	20.2	75.3	2.3