

8月のこんだて

2014年
ひかり保育園

園長	主任	担当

日付	行事	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (%)は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
				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		
1	金	避難訓練 麦御飯(乳児のみ) みそ汁(かぼちゃ・なす) 赤魚の煮付け じゃがベーコンのチーズ焼き きゅうりの昆布あえ パイナップル缶	687.6(568.1) 22.4(17.6) 23.2(18.6) 1.6(1.3)	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、○黒砂糖、油、○油、三温糖、押麦	○牛乳、ぎんざら、○卵、○おから、米みそ(甘みそ)、ベーコン、とろけるチーズ、いわし(煮干し)、○アーモンド(乾)	パイナップル、かぼちゃ、パイナップル濃縮果汁、きゅうり、たまねぎ、なす、パセリ、塩こぶ、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩	ビスケット	おから蒸しパン 牛乳
4	月	麦御飯(乳児のみ) ミネストローネスープ 煮込みハンバーグ 温野菜 オレンジ	515.1(647.0) 18.3(12.9) 13.0(9.6) 1.4(1.0)	米、じゃがいも、パン粉、マカロニスパゲティ、油、○砂糖、オリブ油、砂糖、押麦	豚ひき肉、牛ひき肉、ひよこまめ(ゆで)、卵、牛乳、○きな粉	たまねぎ、ブロッコリー、○かぼちゃ、オレンジ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、にんじん、○干しぶどう、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、こしょう、○食塩	手作りゼリー	かぼちゃの きな粉団子 牛乳
5	火	御飯 みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) たらこの磯部揚げ 小松菜の納豆あえ	586.8(475.6) 23.8(18.6) 20.2(15.4) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、○食パン、小麦粉、油、○砂糖	○牛乳、たら、○生クリーム、挽きわり納豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、かつお節	○もも缶、ねぎ、こまつな、にんじん、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ	せんべい	フルーツロール 牛乳
6	水	スイカ割り タコライス(雑穀米) わかめスープ かぼちゃといんげんのサラダ 手作りゼリー	621.3(492.3) 19.4(15.2) 19.6(15.8) 2.2(1.6)	米、マヨネーズ、押麦、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、とろけるチーズ、アーモンド(乾)	◎すいか、かぼちゃ、たまねぎ、レタス、コーン缶、いんげん、にんじん、ねぎ、しいたけ、干しぶどう、にんにく、カットわかめ	ケチャップ、ナツメグ、食塩、中濃ソース、中華だし、の素、こしょう	すいか	菓子 牛乳
7	木	スイセンジャー 御飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) ホッケ焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 ミニトマトのめんつゆマリネ	520.2(367.2) 23.6(16.6) 14.7(10.4) 2.7(1.9)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	○牛乳、たら、○ツナ水煮缶、ちくわ、だいず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ、ごま	ミニトマト、たまねぎ、にんじん、切り干しだいごこん、○たまねぎ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ、にんにく	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ・ストレート、みりん、食塩、○パセリ粉	ビスケット	ツナパン 牛乳
8	金	移動図書 麦御飯(乳児のみ) かき玉汁(にら) チンジャオロウスー えびしゅうまい きゅうりの塩麹あえ バナナ	513.7(368.8) 19.5(13.8) 14.9(10.2) 2.1(1.4)	米、片栗粉、油、砂糖、押麦	○アイスクリーム、豚肉(もも)、木綿豆腐、卵	バナナ、ピーマン、きゅうり、にんじん、たけのこ、にら、◎トマト	かつおだし汁、しょうゆ、酒、オイスターソース、食塩、中華だし、の素	トマト	アイス
11	月	防災おにぎりの日	67.0(104.1) 4.3(3.9) 0.2(0.5) 0.2(0.1)		○ヨーグルト(加糖)			せんべい	ヨーグルト
12	火	御飯 中華スープ マーボーなす ほうれん草ともやしのナムル きゅうり漬物 パイナップル缶	461.7(357.6) 15.7(11.4) 8.9(6.3) 1.8(1.3)	米、○片栗粉、○砂糖、○黒砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○きな粉	パイナップル、きゅうり、ほうれん草、なす、もやし、ねぎ、しいたけ、にら、いんげん、にんじん、にんにく、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、カレー粉、食塩、○食塩	バナナ	わらび餅 ほうじ茶
13	水	お弁当の日	112.0(121.4) 1.6(1.2) 6.8(5.0) 0.1(0.1)		○ラクトアイス	◎りんご濃縮果汁		リンゴジュース	アイス
18	月	麦御飯(乳児のみ) コーンスープ(わかめ) 鶏肉のカレー風味焼き ラタトゥイユ すいか	421.7(392.9) 20.0(15.9) 9.5(6.8) 1.6(1.6)	米、油、オリブ油、押麦	鶏むね肉、○アーモンドフィッシュ8g、ベーコン	すいか、○えだまめ、たまねぎ、かぼちゃ、コーン缶、にんじん、トマトペースト、スズキニ、赤ピーマン、しょうが、カットわかめ、にんにく	ワイン(白)、食塩、コンソメ、カレー粉、○食塩、こしょう	せんべい	塩ゆで枝豆 & 小魚 小魚せんべい (乳児) ほうじ茶
19	火	御飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) さわらの香草パン粉焼き きんぴらごぼう きゅうりめんつゆあえ	558.0(393.1) 25.0(17.5) 16.9(11.9) 2.2(1.6)	米、○食パン、じゃがいも、○砂糖、オリブ油、パン粉、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、木綿豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、ごま	きゅうり、にんじん、ごぼう、たまねぎ、いんげん、パセリ、にんにく	しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	ビスケット	フレンチトースト 牛乳
20	水	冷やし中華 ちくわ磯辺揚げ トマト バナナ	547.4(448.2) 20.5(17.3) 12.2(9.1) 2.5(1.9)	生中華めん、○米、油、小麦粉、砂糖、ごま油	ちくわ、卵、ハム、○さけ(塩)、◎ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、トマト、きゅうり、○焼きのり、あおのり	かつおだし汁、酢、しょうゆ、みりん、○酒	飲むヨーグルト	十穀鮭おにぎり ほうじ茶
21	木	御飯 カレースープ 豚かつ スパゲティのサラダ	624.5(452.7) 21.4(15.4) 20.6(14.5) 1.6(1.2)	米、○小麦粉、スパゲティ、マヨネーズ、パン粉、○砂糖、油、小麦粉、オリブ油	○牛乳、豚肉(ヒレ)、ハム、チーズ、○卵、卵、○無塩バター、ベーコン	きゅうり、にんじん、オクラ、○いちごジャム、ヤングコーン、◎オレンジ	ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	オレンジ	スコーン 牛乳
22	金	麦御飯(乳児のみ) みそ汁(切干し・かぼちゃ) 千草焼き 納豆 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮	490.5(412.2) 21.8(15.4) 17.5(13.3) 2.7(1.9)	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、押麦	卵、生揚げ、挽きわり納豆、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かに水煮缶、油揚げ	○きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、さやえんどう、切り干しだいごこん、干ししいたけ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ・ストレート、○食塩、みりん	手作りゼリー	きゅうりの 一本漬け (幼児) 菓子・牛乳 (乳児)
25	月	麦御飯(乳児のみ) 春雨スープ パンパンジー 豆腐ボール 生パイナップル	705.5(556.6) 20.7(15.8) 25.2(17.8) 2.5(2.1)	米、○食パン、油、小麦粉、○マヨネーズ、はるさめ、砂糖、ごま油、押麦	木綿豆腐、鶏ささ身、卵、○とろけるチーズ、干しえび	パイナップル、にんじん、チンゲンサイ、○コーン缶、たまねぎ、きゅうり、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、中華だし、の素、食塩	せんべい	コーンチーズ トースト 菓子
26	火	御飯 みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) 鮭の西京焼き 野菜の肉みそかけ トマト	652.0(464.9) 24.1(17.1) 10.7(7.5) 3.1(2.5)	○米、米、じゃがいも、三温糖、油、砂糖	さけ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し	なす、トマト、かぼちゃ、ねぎ、黄ピーマン、ピーマン、しょうが、◎野菜ジュース	煮干だし汁、みりん、酒	野菜ジュース	わかめおにぎり ほうじ茶
27	水	雑穀御飯 キーマカレー 梅ドレッシングサラダ キウイフルーツ 麦茶	585.0(480.4) 20.6(18.8) 15.9(16.2) 2.1(1.9)	米、○ぶどうパン、油、押麦、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、◎チーズ	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、グリーンアスパラガス、グリーンピース(冷凍)、にんじん、トマトピューレ、コーン缶、ゆめ干し、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、ウスターソース、食塩、カレー粉	チーズ	パン 牛乳
28	木	御飯 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 手作りさつま揚げ きゅうりとわかめの酢の物	414.0(297.4) 16.5(11.8) 5.4(3.8) 1.8(1.2)	米、片栗粉、油、○砂糖、砂糖	たら、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○ゼラチン	かぼちゃ、きゅうり、○みかん缶、○バナナ、たまねぎ、○もも缶、○パイナップル、にんじん、ねぎ、ごぼう、ひじき、カットわかめ、◎トマト	煮干だし汁、酢、食塩	トマト	フルーツゼリー
29	金	麦御飯(乳児のみ) かき玉汁 冷やし豚 かぼちゃのサラダ キウイ	602.8(465.1) 22.6(16.5) 21.9(16.5) 2.0(1.5)	米、マヨネーズ、片栗粉、押麦	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、卵、ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、キウイフルーツ、きゅうり、トマト、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ウエハース	菓子 牛乳
※保育料は期日内に納入しましょう。				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g
☀️ は、幼児組完全給食の日です。			月平均 未満児	419	14.5	11.1	140	1.6	1.4
			以上児	508	19.0	14.4	160	2.2	2.0

※食材入荷の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※ 給食用のはし コップ は毎日持ってきてください。