

令和3年 8月献立表 友田保育園

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	日/曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2	ごはん 鶏肉の照り焼き じゃが芋と昆布の煮物 もやしと人参の味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/きびざとう/じゃがいも/薄力粉/オリーブ油	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/刻み昆布/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/卵	にんじん/さやいんげん/りょくとうもやし/ねぎ/えのきたけ/すいか/リンナップル(缶詰)	パイナップルケーキ 牛乳		18	黒米入りごはん あじフライ 野菜のごま酢和え 冬瓜の味噌汁 なし	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/薄力粉/パン粉(乾燥)/調味油/白ごま(いり)/きびざとう/ロールパン/マヨネーズ(全卵型)	まあじ/卵/油揚げ/木綿豆腐/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/ベーコン/牛乳	野菜ジュース/だいこん/にんじん/キャベツ/きゅうり/とうがら/こねぎ/日本なし/玉葱/とうもろこし缶詰(ホ-ル)	マヨコーンドッグ 牛乳 野菜ジュース	
3	コッペパン なすのミートグラタン ほうれん草の醤油フレンチ コンソメスープ バナナ	コッペパン/調味油/きびざとう/水稲穀粒(精白米)	牛乳/豚ひき肉/ピザ用チーズ/しらす干し(微乾燥品)/ベーコン/油揚げ	なす/玉葱/にんじん/セロリ/青ピーマン/トマト缶詰(ホ-ル)/ほうれん草/キャベツ/バナナ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ごぼう	五目おこわ 牛乳		19	夏野菜カレー シーザーサラダ おくらと卵のスープ メロン	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/じゃがいも/調味油/食パン/きびざとう/薄力粉/マヨネーズ(全卵型)	豆乳/豚モモ(脂身付き)/ロースハム/粉チーズ/卵/焼き竹輪/あおのり/かつお加工品(かつお節)/牛乳	にんにく(りん茎)/しょうが/玉葱/日本かぼちゃ/なす/トマト/セロリ/きやいんげん/大根(福神漬)/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/きゅうり/オクラ/えのきたけ/にんじん/メロン(温室)	お好み焼き 牛乳 豆乳	
4	黒米入りごはん あじフライ 野菜のごま酢和え 冬瓜の味噌汁 なし	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/薄力粉/パン粉(乾燥)/調味油/白ごま(いり)/きびざとう/ロールパン/マヨネーズ(全卵型)	まあじ/卵/油揚げ/木綿豆腐/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/ベーコン/牛乳	野菜ジュース/だいこん/にんじん/キャベツ/きゅうり/とうがら/こねぎ/日本なし/玉葱/とうもろこし缶詰(ホ-ル)	マヨコーンドッグ 牛乳 野菜ジュース		20	ごはん 酢豚 小松菜の磯和え はんぺんのすまし汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調味油/きびざとう/有塩バター/薄力粉/上白糖/粉砂糖	豚中型種モモ(脂身付き)/焼きのり/はんぺん/ながこんぶ(素干し)/かつお加工品(削り節)/牛乳	りんご/濃縮還元ジュース/しょうが/にんじん/玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/青ピーマン/こまつな/りょくとうもやし/糸みつば/バナナ	ココアクッキー 牛乳 リンゴジュース	
5	夏野菜カレー シーザーサラダ おくらと卵のスープ メロン	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/じゃがいも/調味油/食パン/きびざとう/薄力粉/マヨネーズ(全卵型)	豆乳/豚モモ(脂身付き)/ロースハム/粉チーズ/卵/焼き竹輪/あおのり/かつお加工品(かつお節)/牛乳	にんにく(りん茎)/しょうが/玉葱/日本かぼちゃ/なす/トマト/セロリ/きやいんげん/大根(福神漬)/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/きゅうり/オクラ/えのきたけ/にんじん/メロン(温室)	お好み焼き 牛乳 豆乳		21	ハムとジャムサンド 大根サラダ(卵) マカロニスープ バナナ	食パン/マヨネーズ(全卵型)/きびざとう/調味油/ごま油/マカロニ/ケーキドーナツ	牛乳/ロースハム/卵/豚ひき肉	きゅうり/いちごジャム(低糖度)/だいこん/キャベツ/にんじん/玉葱/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/バナナ	ドーナツ 牛乳	
6	ごはん 酢豚 小松菜の磯和え はんぺんのすまし汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調味油/きびざとう/有塩バター/薄力粉/上白糖/粉砂糖	豚中型種モモ(脂身付き)/焼きのり/はんぺん/ながこんぶ(素干し)/かつお加工品(削り節)/牛乳	野菜ジュース/しょうが/にんじん/玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/青ピーマン/こまつな/りょくとうもやし/糸みつば/バナナ	ココアクッキー 牛乳 野菜ジュース		23	ごはん 鶏肉の照り焼き じゃが芋と昆布の煮物 もやしと人参の味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/きびざとう/じゃがいも/薄力粉/オリーブ油	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/刻み昆布/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/卵	にんじん/さやいんげん/りょくとうもやし/ねぎ/えのきたけ/すいか/リンナップル(缶詰)	パイナップルケーキ 牛乳	
7	ハムとジャムサンド 大根サラダ(卵) マカロニスープ バナナ	食パン/マヨネーズ(全卵型)/きびざとう/調味油/ごま油/マカロニ/ケーキドーナツ	牛乳/ロースハム/卵/豚ひき肉	きゅうり/いちごジャム(低糖度)/だいこん/キャベツ/にんじん/玉葱/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/バナナ	ドーナツ 牛乳		24	コッペパン 鮭のピザ風 五目サラダ かぼちゃのポタージュ バナナ	コッペパン/薄力粉/調味油/マヨネーズ(全卵型)/有塩バター	牛乳/しろさげ/ピザ用チーズ/ロースハム/クリーム(植物性脂肪)	玉葱/パセリ/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/さやいんげん/キャベツ/きゅうり/日本かぼちゃ/バナナ/温州蜜柑缶詰(果肉)	みかんゼリー アスパラガス 牛乳	
10	コッペパン 鮭のピザ風 五目サラダ かぼちゃのポタージュ バナナ	コッペパン/薄力粉/調味油/マヨネーズ(全卵型)/有塩バター	牛乳/しろさげ/ピザ用チーズ/ロースハム/クリーム(植物性脂肪)	玉葱/パセリ/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/さやいんげん/キャベツ/きゅうり/日本かぼちゃ/バナナ/温州蜜柑缶詰(果肉)	みかんゼリー アスパラガス 牛乳		25	ぎつねうどん 鶏の唐揚げ バナナ	うどん(ゆで)/きびざとう/かたくちいわし/薄力粉/調味油/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/マヨネーズ(全卵型)	牛乳/なすと/ながこんぶ(素干し)/かつお加工品(かつお節)/油揚げ/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/まぐろ缶詰(油漬70%以上)	ねぎ/ほうれん草/しょうが/とうがら/バナナ	ツナマヨむすび 牛乳	
11	サラダうどん 鶏の唐揚げ フルーツポンチ	干しうどん(ゆで)/マヨネーズ(全卵型)/かたくちいわし/薄力粉/調味油/上白糖/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)	豆乳/まぐろ缶詰(油漬70%以上)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/卵/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/かつお加工品(かつお節)/牛乳	きゅうり/しょうが/温州蜜柑缶詰(果肉)/リンナップル(缶詰)/もも(缶詰果肉)	おおかむすび 牛乳 豆乳		26	ごはん さばの香味焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 実だくさん味噌汁 きよほう	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/きびざとう/さといも/コッペパン/調味油/グラニュー糖	豆乳/まさば/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/牛乳	ねぎ/しょうが/とうがら/にんじん/干し椎茸/グリーンピース(冷凍)/だいこん	揚げパン 牛乳 豆乳	
12	コーンピラフ マカロニスープ トマトスープ メロン	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/有塩バター/調味油/マカロニ/マヨネーズ(全卵型)/じゃがいも	ロースハム/ベーコン/アイスクリーム(普通脂肪)/牛乳	野菜ジュース/玉葱/にんじん/マッシュルーム(水漬缶詰)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/きゅうり/ほんしめじ/トマト缶詰(ホ-ル)/メロン(温室)	アイスクリーム 牛乳 野菜ジュース		27	他人井 刻み昆布ときゅうりの和え じゃが芋と油揚げの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/きびざとう/ごま油/じゃがいも/蒸しパンミックス/白ごま(いり)	豚モモ(脂身付き)/卵/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/刻み昆布/かに風味かまぼこ/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/牛乳	しょうが/玉葱/赤ピーマン/青ピーマン/オクラ/モロヘイヤ(茎葉)/ほんしめじ/ねぎ/日本なし	ごま入り蒸しパン 牛乳 野菜ジュース	
13	他人井 刻み昆布ときゅうりの和え じゃが芋と油揚げの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/きびざとう/ごま油/じゃがいも/蒸しパンミックス/白ごま(いり)	牛乳/豚モモ(脂身付き)/卵/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/刻み昆布/かに風味かまぼこ/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)	玉葱/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/こねぎ/バナナ	ごま入り蒸しパン 牛乳		28	たらこスパゲティ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲティ/有塩バター/きびざとう/調味油/じゃがいも/カステラ	牛乳/たらこ/焼きのり/ロースハム/ベーコン	ブロッコリー/キャベツ/にんじん/玉葱/バナナ	ロールカステラ 牛乳	
14	たらこスパゲティ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲティ/有塩バター/きびざとう/調味油/じゃがいも/カステラ	牛乳/たらこ/焼きのり/ロースハム/ベーコン	ブロッコリー/キャベツ/にんじん/玉葱/バナナ	ロールカステラ 牛乳		30	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 ネパネパサラダ しめじとわかめの味噌汁 なし	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/かたくちいわし/薄力粉/ごま油/きびざとう/プレミックス粉(ホ-ル4用)/有塩バター	牛乳/豚中型種モモ(脂身なし)/かつお加工品(削り節)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/卵/ウィンナー	しょうが/玉葱/赤ピーマン/青ピーマン/オクラ/モロヘイヤ(茎葉)/ほんしめじ/ねぎ/日本なし	ウィンナーマフィン 牛乳	
16	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 ネパネパサラダ しめじとわかめの味噌汁 なし	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/かたくちいわし/薄力粉/ごま油/きびざとう/プレミックス粉(ホ-ル4用)/有塩バター	牛乳/豚中型種モモ(脂身なし)/かつお加工品(削り節)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/卵/ウィンナー	しょうが/玉葱/赤ピーマン/青ピーマン/オクラ/モロヘイヤ(茎葉)/ほんしめじ/ねぎ/日本なし	ウィンナーマフィン 牛乳		31	コッペパン なすのミートグラタン ほうれん草の醤油フレンチ コンソメスープ バナナ	コッペパン/調味油/きびざとう/水稲穀粒(精白米)	牛乳/豚ひき肉/ピザ用チーズ/しらす干し(微乾燥品)/ベーコン/油揚げ	なす/玉葱/にんじん/セロリ/青ピーマン/トマト缶詰(ホ-ル)/ほうれん草/キャベツ/バナナ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ごぼう	五目おこわ 牛乳	
17	コッペパン なすのミートグラタン ほうれん草の醤油フレンチ コンソメスープ バナナ	コッペパン/調味油/きびざとう/水稲穀粒(精白米)	牛乳/豚ひき肉/ピザ用チーズ/しらす干し(微乾燥品)/ベーコン/油揚げ	なす/玉葱/にんじん/セロリ/青ピーマン/トマト缶詰(ホ-ル)/ほうれん草/キャベツ/バナナ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ごぼう	五目おこわ 牛乳		<p>月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 574kcal たんぱく質 21.5g 脂質 18.9g 食塩相当量 2.2g</p> <p>3歳未満児 エネルギー 496kcal たんぱく質 18.7g 脂質 17.0g 食塩相当量 1.7g</p> 						

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。