

令和5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
		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	
1 火	コッペパン ローストチキン 五目サラダ コンソメスープ バナナ	コッペパン/マヨネーズ(全卵型)/有塩バター/水稲穀粒(精白米)/ごま油/きびざとう	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/ロースハム/豚モモ(脂身付き)	玉葱/しょうが/にんにく(りん茎)/にんじん/さやいんげん/キャベツ/きゅうり/とうもろこし缶詰(ゆで)/パセリ/バナナ/たけのこ(ゆで)/干し椎茸/グリーンピース(冷凍)	中華おこわ 牛乳 牛乳
2 水	麦ごはん あじフライ 野菜のごま酢和え ちんげん菜の味噌汁 すいか	おおむぎ(押麦)/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/薄力粉/パン粉(乾燥)/調合油/白ごま(いり)/きびざとう/ロールパン/マヨネーズ(全卵型)	牛乳/まあじ/卵/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/ベーコン	だいこん/にんじん/キャベツ/きゅうり/チンゲンツァイ/すいか/玉葱/とうもろこし缶詰(ゆで)	マヨコーンドッグ 牛乳 牛乳
3 木	チャーハン 中華サラダ きやべつチキンスープ なし	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/ごま油/きびざとう/薄力粉/オリブ油	牛乳/焼き豚/なると/卵/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/鶏若鶏肉ひき肉	ねぎ/生しいたけ(菌床栽培、生)/きゅうり/りよくとうもろこし/にんじん/えのきたけ/キャベツ/日本なし/パインアップル(缶詰)	パイナップルケーキ 牛乳 牛乳
4 金	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 おくらのおかか和え 豆腐とごぼうの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/かたくちいわし(煮干し)/きな粉(大豆)	牛乳/豚中型種モモ(脂肪なし)/かつお加工品(削り節)/木綿豆腐/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/きな粉(大豆)	しょうが/玉葱/赤ピーマン/青ピーマン/オクラ/はくさい/ごぼう/にんじん/バナナ	わらび餅 牛乳 りんごジュース
5 土	ツナとジャムのサンド フレンチサラダ ミネストローネ バナナ	食パン/マヨネーズ(全卵型)/きびざとう/調合油/マカロニ/じゃがいも	牛乳/まぐる缶詰(油漬ルーライト)/ロースハム/ベーコン/ヨーグルト	いちごジャム(低糖度)/キャベツ/ブロッコリー/にんじん/玉葱/セロリー/トマト缶詰(ホール)/パセリ/バナナ	ヨーグルト 麦ふあ 牛乳 牛乳
7 月	黒米入りごはん 鶏肉のさっぱり煮 春雨と小松菜の炒め物 かぼちゃの味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/きびざとう/緑豆はるさめ/ごま油/薄力粉/マヨネーズ(全卵型)	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/卵/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/豆乳/かたくちいわし(煮干し)/焼き竹輪/あおのり/かつお加工品(かつお節)	にんにく(りん茎)/しょうが/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/こまつな/日本かぼちゃ/玉葱/こねぎ/すいか/キャベツ	お好み焼き 牛乳 牛乳
8 火	コッペパン ポークチャップ えびのサラダ コンソメスープ バナナ	コッペパン/調合油/きびざとう/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/白ごま(いり)	牛乳/豚中型種モモ(脂肪なし)/むきえび	玉葱/ブロッコリー/キャベツ/にんじん/とうもろこし缶詰(ゆで)/セロリー/パセリ/バナナ/こねぎ	ためぎむすび 牛乳 牛乳
9 水	夏野菜チキンカレー きやべつとじゃこのサラダ ちんげん菜と卵のスープ なし	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/きびざとう/調合油/きびざとう/オリブ油/薄力粉/有塩バ	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/ちりめんじゃこ/焼きのり/卵	にんにく(りん茎)/しょうが/玉葱/日本かぼちゃ/なす/トマト/セロリー/さやいんげん/大根(福神漬)/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/チンゲンツァイ/ほんしめじ/日本なし	お好み焼き 牛乳 牛乳
10 木	ごはん 揚げさわらのねぎソース 厚揚げの煮物 冬瓜の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/かたくちいわし(煮干し)/きびざとう/食パン/ソフトタイプマーガリン	牛乳/さわら/生揚げ/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)/プロセスチーズ	ねぎ/にんじん/たけのこ(ゆで)/干し椎茸/さやえんどう/とうが/こねぎ/バナナ	チーズトースト 牛乳 牛乳
12 土	スパゲティ トマトソース ブロッコリーとハムのサラダ ポテトスープ バナナ	スパゲティ/調合油/マヨネーズ(全卵型)/じゃがいも	牛乳/ベーコン/粉チーズ/ロースハム	玉葱/にんじん/とうもろこし缶詰(ゆで)/トマト缶詰(ホール)/ブロッコリー/キャベツ/バナナ	パバロアパニラ 牛乳 牛乳
14 月	マーボーなす丼 ひじきときゅうりの和え物 豆腐とえのきのすまし汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/きびざとう/かたくちいわし(煮干し)/ごま油	牛乳/豚ひき肉/米みそ(淡色辛みそ)/しらす干し(半乾燥品)/木綿豆腐/ながこんぶ(煮干し)/かつお加工品(削り節)/アイスクリーム(普通脂肪)	なす/にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/えのきたけ/こねぎ/バナナ	アイスクリーム 牛乳 牛乳
15 火	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)/薄力粉/かたくちいわし(煮干し)/調合油/上白糖/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒	牛乳/まぐる缶詰(油漬ルーライト)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/卵/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)	きゅうり/しょうが/温州蜜柑缶詰(果肉)/パインアップル(缶詰)/もも(缶詰果肉)	ゆかりむすび 牛乳 牛乳
16 水	ふりかけごはん 肉じゃが きやべつのごま和え 卵の味噌汁 なし	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/じゃがいも/しらたき/調合油/きびざとう/白ごま(いり)/プレミックスマル(ゆで/生用)/ケーキシロップ/有塩バター	牛乳/豚モモ(脂身付き)/卵/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/こねぎ/日本なし	ホットケーキ 牛乳 牛乳

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

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	
17 木	ピラフ マカロニサラダ 野菜スープ バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/有塩バター/調合油/マカロニ/マヨネーズ(全卵型)/じゃがいも/コッペパン/上白糖/薄力粉	牛乳/ウィンナー/卵	玉葱/にんじん/マッシュルーム(水煮缶詰)/きゅうり/キャベツ/セロリー/パセリ/バナナ	カスタードサンド 牛乳 牛乳
18 金	麦ごはん さばの香味焼き 大根とさつま揚げの煮物 もやし味噌汁 バナナ	おおむぎ(押麦)/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/きびざとう/薄力粉/有塩バター/上白糖	牛乳/まさば/さつま揚げ/木綿豆腐/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/スキムミルク/卵	ねぎ/しょうが/だいこん/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/さやいんげん/りよくとうもろこし/えのきたけ/バナナ	ミルククッキー 牛乳 りんごジュース
19 土	ツナとジャムのサンド フレンチサラダ ミネストローネ バナナ	食パン/マヨネーズ(全卵型)/きびざとう/調合油/マカロニ/じゃがいも	牛乳/まぐる缶詰(油漬ルーライト)/ロースハム/ベーコン/ヨーグルト	いちごジャム(低糖度)/キャベツ/ブロッコリー/にんじん/玉葱/セロリー/トマト缶詰(ホール)/パセリ/バナナ	ヨーグルト 麦ふあ 牛乳 牛乳
21 月	黒米入りごはん 鶏肉のさっぱり煮 春雨と小松菜の炒め物 かぼちゃの味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/きびざとう/緑豆はるさめ/ごま油/薄力粉/マヨネーズ(全卵型)	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/卵/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/豆乳/かたくちいわし(煮干し)/焼き竹輪/あおのり/かつお加工品(かつお節)	にんにく(りん茎)/しょうが/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/こまつな/日本かぼちゃ/玉葱/こねぎ/すいか/キャベツ	お好み焼き 牛乳 牛乳
22 火	コッペパン ポークチャップ えびのサラダ コンソメスープ バナナ	コッペパン/調合油/きびざとう/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/白ごま(いり)	牛乳/豚中型種モモ(脂肪なし)/むきえび	玉葱/ブロッコリー/キャベツ/にんじん/とうもろこし缶詰(ゆで)/セロリー/パセリ/バナナ/こねぎ	ためぎむすび 牛乳 牛乳
23 水	夏野菜チキンカレー きやべつとじゃこのサラダ ちんげん菜と卵のスープ なし	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/きびざとう/調合油/きびざとう/オリブ油/薄力粉/有塩バ	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/ちりめんじゃこ/焼きのり/卵	にんにく(りん茎)/しょうが/玉葱/日本かぼちゃ/なす/トマト/セロリー/さやいんげん/大根(福神漬)/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/チンゲンツァイ/ほんしめじ/日本なし	マドレーヌ 牛乳 牛乳
24 木	ごはん 揚げさわらのねぎソース 厚揚げの煮物 冬瓜の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/かたくちいわし(煮干し)/きびざとう/食パン/ソフトタイプマーガリン	牛乳/さわら/生揚げ/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)/プロセスチーズ	ねぎ/にんじん/たけのこ(ゆで)/干し椎茸/さやえんどう/とうが/こねぎ/バナナ	チーズトースト 牛乳 牛乳
25 金	三色丼 ナムル 大根とえのきの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/かたくちいわし(煮干し)/きびざとう/ごま油/薄力粉/グラニュー糖/有塩バター/ケーキシロップ	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/卵/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)	さやいんげん/ほうれんそう/にんじん/りよくとうもろこし/しょうが/だいこん/えのきたけ/バナナ	スコーン 牛乳 りんごジュース
26 土	スパゲティ トマトソース ブロッコリーとハムのサラダ ポテトスープ バナナ	スパゲティ/調合油/マヨネーズ(全卵型)/じゃがいも	牛乳/ベーコン/粉チーズ/ロースハム	玉葱/にんじん/とうもろこし缶詰(ゆで)/トマト缶詰(ホール)/ブロッコリー/キャベツ/バナナ	パバロアパニラ 牛乳 牛乳
28 月	ごはん 豚の唐揚げ ひじきの炒め煮 はんぺんのがこんぶ すまし汁 すいか	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/かたくちいわし(煮干し)/きびざとう/調合油/板こんにやく/きびざとう/パイ友	牛乳/豚中型種モモ(脂身付き)/さつま揚げ/はんぺん/ながこんぶ(煮干し)/かつお加工品(削り節)	しょうが/にんじん/糸みつば/すいか/いちごジャム(低糖度)	いちごのジャムパイ 牛乳 牛乳
29 火	コッペパン ローストチキン 五目サラダ コンソメスープ バナナ	コッペパン/マヨネーズ(全卵型)/有塩バター/水稲穀粒(精白米)/ごま油/きびざとう	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/ロースハム/豚モモ(脂身付き)	玉葱/しょうが/にんにく(りん茎)/にんじん/さやいんげん/キャベツ/きゅうり/とうもろこし缶詰(ゆで)/パセリ/バナナ/たけのこ(ゆで)/干し椎茸/グリーンピース(冷凍)	中華おこわ 牛乳 牛乳
30 水	麦ごはん あじフライ 野菜のごま酢和え ちんげん菜の味噌汁 すいか	おおむぎ(押麦)/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/薄力粉/パン粉(乾燥)/調合油/白ごま(いり)/きびざとう/ロールパン/マヨネーズ(全卵型)	牛乳/まあじ/卵/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/ベーコン	だいこん/にんじん/キャベツ/きゅうり/チンゲンツァイ/すいか/玉葱/とうもろこし缶詰(ゆで)	マヨコーンドッグ 牛乳 野菜ジュース
31 木	チャーハン 中華サラダ きやべつチキンスープ なし	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/ごま油/きびざとう/薄力粉/オリブ油	牛乳/焼き豚/なると/卵/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/鶏若鶏肉ひき肉	ねぎ/生しいたけ(菌床栽培、生)/きゅうり/りよくとうもろこし/にんじん/えのきたけ/キャベツ/日本なし/パインアップル(缶詰)	パイナップルケーキ 牛乳 牛乳

月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 556Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 20.3g 食塩相当量 2.0g  
3歳未満児 エネルギー 494Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 19.2g 食塩相当量 1.7g