

平成30年 8月献立表 友田保育園

| 日<br>曜 | 献立名   | 材 料 名   |  |   | おやつ                 | 午後<br>午前 | 日<br>曜 | 献立名   | 材 料 名   |  |   | おやつ                 | 午後<br>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  |                     |          |
| 1      | 黒米入りごはん<br>かに玉<br>切干大根のスタミナ炒め<br>きやべつの味噌汁<br>メロン    | 水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／ブレミックス粉(わかず用)／マヨネーズ(全卵型)                        | かに風味かまぼこ／木綿豆腐／卵／豚ひき肉／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳／まぐろ缶詰(油漬フレーク)                  | 野菜ジュース／にら／切干しいたご／にんじん／ねぎ／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／にんにく(りん茎)／しょうが／キャベツ／メロン(温室)／玉葱                           | ツナパン<br>牛乳          | 午後       | 17     | きびごはん<br>かじきの甘酢あんかけ<br>小松菜の磯和え<br>豆腐となめこの味噌汁<br>メロン   | きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／かたくちいわし／調合油／きびざとう／じゃがいも                           | ヨーグルト(ド-リツカク)／めかじき／焼きのり／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳                            | 玉葱／にんじん／青ピーマン／りよくとともやし／こまつな／なめこ／ねぎ／メロン(温室)  | フライドポテト<br>牛乳       | 午後       |
| 2      | ピラフ<br>マカロニサラダ<br>冬瓜のスープ<br>すいか                     | 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)／かたくちいわし／ハードビスケット                | 牛乳／ウィンナー   | 玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／きゅうり／とうが／ん／しょうが／すいか   | ぶどうゼリー<br>ビスコ<br>牛乳 | 午後       | 18     | スパゲティトマトソース<br>きやべつとハムのサラダ<br>ポテトスープ<br>バナナ           | スパゲッティ／調合油／きびざとう／じゃがいも／カステラ   | 豆乳／ベーコン／粉チーズ／ロースハム／牛乳  | 玉葱／にんじん／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／トマト缶詰(ホ-ル)／キャベツ／きゅうり／バナナ  | ロールカステラ<br>牛乳       | 午後       |
| 3      | きびごはん<br>かじきの甘酢あんかけ<br>小松菜の磯和え<br>豆腐となめこの味噌汁<br>メロン | きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／じゃがいも                                   | ヨーグルト(ド-リツカク)／めかじき／焼きのり／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳                            | 玉葱／にんじん／青ピーマン／りよくとともやし／こまつな／なめこ／ねぎ／メロン(温室)  | フライドポテト<br>牛乳       | 午後       | 20     | マーボーなす丼<br>五目おえ<br>えのき茸と麩のすまし汁<br>メロン                 | 水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／じゃがいも／焼きふ(振ふ)／蒸しパンミックス                          | 牛乳／豚ひき肉／米みそ(淡色辛みそ)／ロースハム／油揚げ／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)／サラダチーズ                         | なす／にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／りよくとともやし／えのきたけ／メロン(温室)  | チーズ蒸しパン<br>牛乳       | 午後       |
| 4      | スパゲティトマトソース<br>きやべつとハムのサラダ<br>ポテトスープ<br>バナナ         | スパゲッティ／調合油／きびざとう／じゃがいも／カステラ   | 豆乳／ベーコン／粉チーズ／ロースハム／牛乳  | 玉葱／にんじん／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／トマト缶詰(ホ-ル)／キャベツ／きゅうり／バナナ  | ロールカステラ<br>牛乳       | 午後       | 21     | コッペパン<br>鶏肉のパン粉焼き<br>かぼちゃサラダ<br>コンソメスープ<br>バナナ        | コッペパン(市販品)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／マヨネーズ(全卵型)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう               | 牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／卵／粉チーズ／ベーコン／干ひじき(スライス、乾)／油揚げ                                       | パセリ／日本かぼちゃ／きゅうり／玉葱／にんじん／キャベツ／バナナ  | ひじきむすび<br>牛乳        | 午後       |
| 6      | マーボーなす丼<br>五目おえ<br>えのき茸と麩のすまし汁<br>メロン               | 水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／じゃがいも／焼きふ(振ふ)／蒸しパンミックス                          | 牛乳／豚ひき肉／米みそ(淡色辛みそ)／ロースハム／油揚げ／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)／サラダチーズ                         | なす／にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／りよくとともやし／えのきたけ／メロン(温室)  | チーズ蒸しパン<br>牛乳       | 午後       | 22     | ごはん<br>ブロッコリーチャンプル<br>ポパイサラダ<br>しめじとわかめの味噌汁<br>すいか    | 水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／マヨネーズ(全卵型)／薄力粉  | 豚中型種モモ(脂身付き)／木綿豆腐／卵／かに風味かまぼこ／わかめ／米みそ(淡色辛みそ)／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)／牛乳 | 野菜ジュース／ブロッコリー／にんじん／ほうれんそう／ほんしめじ／ねぎ／すいか／キャベツ   | お好み焼き<br>牛乳         | 午後       |
| 7      | コッペパン<br>鶏肉のパン粉焼き<br>かぼちゃサラダ<br>コンソメスープ<br>バナナ      | コッペパン(市販品)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／マヨネーズ(全卵型)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう               | 牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／卵／粉チーズ／ベーコン／干ひじき(スライス、乾)／油揚げ                                       | パセリ／日本かぼちゃ／きゅうり／玉葱／にんじん／キャベツ／バナナ  | ひじきむすび<br>牛乳        | 午後       | 23     | ごはん<br>かじきの竜田揚げ<br>大根とさつま揚げの煮物<br>かぼちゃの味噌汁<br>メロン     | おむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／かたくちいわし／調合油／きびざとう／食パン(市販品)／ソフトタイプマーガリン／グラニュー糖 | 牛乳／かじき／さつま揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／豆乳／かたくちいわし(煮干し)  | 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／日本かぼちゃ／玉葱／こねぎ／メロン(温室)                                       | シュガートースト<br>牛乳      | 午後       |
| 8      | ごはん<br>ブロッコリーチャンプル<br>ポパイサラダ<br>しめじとわかめの味噌汁<br>すいか  | 水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／マヨネーズ(全卵型)／薄力粉  | 豚中型種モモ(脂身付き)／木綿豆腐／卵／かに風味かまぼこ／わかめ／米みそ(淡色辛みそ)／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)／牛乳 | 野菜ジュース／ブロッコリー／にんじん／ほうれんそう／ほんしめじ／ねぎ／すいか／キャベツ   | お好み焼き<br>牛乳         | 午後       | 24     | 夏野菜チキンカレー<br>小魚サラダ<br>おくらと卵のスープ<br>すいか                | 水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／じゃがいも／調合油／薄力粉／有塩バター／上白糖                                   | ヨーグルト(ド-リツカク)／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／しらす干し(微乾燥品)／干ひじき(スライス、乾)／卵／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／さやいんげん／大根(福神漬)／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／にんじん／オクラ／えのきたけ／すいか／もも(缶詰果実) | ピーチケーキ<br>牛乳        | 午後       |
| 9      | ごはん<br>かじきの竜田揚げ<br>大根とさつま揚げの煮物<br>かぼちゃの味噌汁<br>メロン   | おむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／かたくちいわし／調合油／きびざとう／食パン(市販品)／ソフトタイプマーガリン／グラニュー糖 | 牛乳／かじき／さつま揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／豆乳／かたくちいわし(煮干し)  | 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／日本かぼちゃ／玉葱／こねぎ／メロン(温室)                                       | シュガートースト<br>牛乳      | 午後       | 25     | ポテトドッグ<br>豚しゃぶサラダ<br>大根のコンソメスープ<br>バナナ                | ロールパン／じゃがいも／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／ごま油／カステラ   | 豆乳／ロースハム／豚中型種モモ(脂身付き)／ベーコン／牛乳  | にんじん／きゅうり／りよくとともやし／だいこん／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／バナナ   | バームクーヘン<br>牛乳       | 午後       |
| 10     | 夏野菜チキンカレー<br>小魚サラダ<br>おくらと卵のスープ<br>すいか              | 水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／じゃがいも／調合油／薄力粉／有塩バター／上白糖                                   | ヨーグルト(ド-リツカク)／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／しらす干し(微乾燥品)／干ひじき(スライス、乾)／卵／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／さやいんげん／大根(福神漬)／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／にんじん／オクラ／えのきたけ／すいか／もも(缶詰果実) | ピーチケーキ<br>牛乳        | 午後       | 27     | 豚丼<br>ひじきときゅうりの和え物<br>もやしの味噌汁<br>バナナ                  | 水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／白ごま(いり)／ごま油／薄力粉／メープルシロップ                            | 牛乳／豚モモ(脂身付き)／干ひじき(スライス、乾)／しらす干し(半乾燥品)／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵               | 玉葱／にんじん／きゅうり／りよくとともやし／ねぎ／えのきたけ／バナナ  | バナナマフィン<br>牛乳       | 午後       |
| 13     | 豚丼<br>ひじきときゅうりの和え物<br>もやしの味噌汁<br>バナナ                | 水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／白ごま(いり)／ごま油   | 牛乳／豚モモ(脂身付き)／干ひじき(スライス、乾)／しらす干し(半乾燥品)／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／アイスクリーム(普通脂肪)   | 玉葱／にんじん／きゅうり／りよくとともやし／ねぎ／えのきたけ／バナナ  | アイスクリーム<br>牛乳       | 午後       | 28     | コッペパン<br>鮭フライ<br>ブロッコリーとハムのサラダ<br>きやべつとベーコンスープ<br>バナナ | コッペパン(市販品)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／マヨネーズ(全卵型)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)                     | しろさけ／卵／粉チーズ／ロースハム／ベーコン／かつお加工品(かつお節)／牛乳   | 野菜ジュース／パセリ／ブロッコリー／キャベツ／にんじん／玉葱／バナナ  | おかかむすび<br>牛乳        | 午後       |
| 14     | サラダうどん<br>じゃが芋といんげんの煮物<br>フルーツポンチ                   | 干しうどん(乾)／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／きびざとう／上白糖／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)                       | 牛乳／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／卵／ロースハム／かつお加工品(かつお節)                                | きゅうり／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／にんじん／さやいんげん／温州蜜柑缶詰(果肉)／パイナップル(缶詰)／もも(缶詰果実)                                   | おかかむすび<br>牛乳        | 午後       | 29     | 黒米入りごはん<br>かに玉<br>切干大根のスタミナ炒め<br>きやべつの味噌汁<br>メロン      | 水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／ブレミックス粉(わかず用)／マヨネーズ(全卵型)                        | かに風味かまぼこ／木綿豆腐／卵／豚ひき肉／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳／まぐろ缶詰(油漬フレーク)                  | 野菜ジュース／にら／切干しいたご／にんじん／ねぎ／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／にんにく(りん茎)／しょうが／キャベツ／メロン(温室)／玉葱                           | ツナパン<br>牛乳          | 午後       |
| 15     | 黒米入りごはん<br>かに玉<br>切干大根のスタミナ炒め<br>きやべつの味噌汁<br>メロン    | 水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／ブレミックス粉(わかず用)／マヨネーズ(全卵型)                        | かに風味かまぼこ／木綿豆腐／卵／豚ひき肉／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳／まぐろ缶詰(油漬フレーク)                  | 野菜ジュース／にら／切干しいたご／にんじん／ねぎ／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／にんにく(りん茎)／しょうが／キャベツ／メロン(温室)／玉葱                           | ツナパン<br>牛乳          | 午後       | 30     | ピラフ<br>マカロニサラダ<br>冬瓜のスープ<br>すいか                       | 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)／かたくちいわし／ハードビスケット                | 牛乳／ウィンナー   | 玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／きゅうり／とうが／ん／しょうが／すいか   | ぶどうゼリー<br>ビスコ<br>牛乳 | 午後       |
| 16     | ピラフ<br>マカロニサラダ<br>冬瓜のスープ<br>すいか                     | 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)／かたくちいわし／ハードビスケット                | 牛乳／ウィンナー   | 玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／きゅうり／とうが／ん／しょうが／すいか   | ぶどうゼリー<br>ビスコ<br>牛乳 | 午後       | 31     | きびごはん<br>かじきの甘酢あんかけ<br>小松菜の磯和え<br>豆腐となめこの味噌汁<br>メロン   | きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／かたくちいわし／調合油／きびざとう／じゃがいも                           | ヨーグルト(ド-リツカク)／めかじき／焼きのり／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳                            | 玉葱／にんじん／青ピーマン／りよくとともやし／こまつな／なめこ／ねぎ／メロン(温室)  | フライドポテト<br>牛乳       | 午後       |