



# 8月献立表



令和4年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 月	ご飯 鶏肉の梅焼き キャベツのしらす和え りんご 麦茶 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	鶏肉 しらす干し ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 せんべい	ねりうめ キャベツ チンゲン菜 人参 りんご
2 火	玄米入りご飯 ボテと玉子のチーズ焼き フロッコリーのマヨサラダ バイナップル 麦茶	豆乳ゼリー かじり干し 麦茶	鶏卵 チーズ 豆乳 きな粉 煮干し	米 玄米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	パセリ フロッコリー 白菜 人参 バイナップル アガー
3 水	焼肉丼 ナムル パナナ 麦茶 ヨーグルト	パウンドケーキ かじり干し 牛乳	豚肉 味噌 ヨーグルト 鶏卵 煮干し 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 ごま油 ごま 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 もやし 人参 パナナ
4 木	塩焼きそば ワンタンスープ 切干大根のサラダ チーズ 麦茶	マシュマロおこし かじり干し りんごジュース	ロースハム チーズ 煮干し	蒸し中華種 ごま油 ワンタン キャノーラ油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 干しいたけ にら 切干大根 きゅうり りんごジュース
5 金	【立秋】コーンと昆布の混ぜご飯 さばのみりん焼き 茄子とパプリカの味噌炒め スイカ 麦茶 ヨーグルト	フルーツパン かじり干し 麦茶	さば 味噌 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 キャノーラ油 フルーツパン	コーン 塩昆布 しょうが なす 玉ねぎ パプリカ すいか
6 土	焼きうどん キャベツの甘酢和え チーズ オレンジ 麦茶	ウエハース 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	うどん キャノーラ油 砂糖 ウエハース	キャベツ 玉ねぎ 人参 にら きゅうり わかめ オレンジ
8 月	ご飯 鶏肉のさっぱり焼き ひじきの煮物 りんご 麦茶 ヨーグルト	ビスケット かじり干し 麦茶	鶏肉 油揚げ ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 キャノーラ油 ビスケット	にんにく しょうが ひじき しらたき 人参 グリンピース りんご
9 火	そうめん 天ぷら(ちくわ・さつま芋) 白菜の梅和え パナナ 麦茶	ピーチゼリー かじり干し 麦茶	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 煮干し	そうめん さつま芋 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖	オクラ 人参 万能ねぎ 白菜 ほうれん草 ねりうめ パナナ 黄桃缶 アガー
10 水	タコライス お芋のサラダ バイナップル 麦茶 ヨーグルト	お豆腐ドーナツ かじり干し 牛乳	豚肉 チーズ ヨーグルト 絹ごし豆腐 鶏卵 煮干し 牛乳	米 キャノーラ油 じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉 無塩バター 油	にんにく キャベツ トマト 人参 バイナップル
12 金	ご飯 ポークカレー 大根サラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	シュガートースト かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり オレンジ
13 土	あんかけ焼きそば 中華ドレッシング和え チーズ パナナ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 チーズ	蒸し中華種 ごま油 片栗粉 砂糖 せんべい	キャベツ もやし チンゲン菜 人参 グリンピース きゅうり コーン パナナ
15 月	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き チンゲン菜の炒め煮 りんご 麦茶 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	鶏肉 焼き竹輪 ヨーグルト 煮干し	米 塩こうじ キャノーラ油 砂糖 せんべい	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 りんご
16 火	雑穀ご飯 かわいいの香味焼き ピーフンと野菜炒め パナナ 麦茶	ぶどうゼリー かじり干し 麦茶	かだい 煮干し	米 雑穀 ごま油 ビーフン キャノーラ油 砂糖	長ねぎ しょうが ほうれん草 パプリカ パナナ ぶどうジュース アガー
17 水	ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め 中華ドレッシング和え パナナ 麦茶 ヨーグルト	ショートブレッド かじり干し 牛乳	豚肉 味噌 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 ごま油 薄力粉 上新粉 無塩バター	なす 玉ねぎ ビーマン もやし きゅうり コーン パナナ
18 木	塩焼きそば ワンタンスープ 切干大根のサラダ チーズ 麦茶	マカロニきな粉 かじり干し りんごジュース	ロースハム チーズ きな粉 煮干し	蒸し中華種 ごま油 ワンタン キャノーラ油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 干しいたけ にら 切干大根 きゅうり りんごジュース
19 金	焼肉丼 ナムル オレンジ 麦茶 ヨーグルト	フルーツサンド かじり干し 麦茶	豚肉 味噌 ヨーグルト クリーム 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 ごま油 ごま 食パン	玉ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 もやし 人参 オレンジ パナナ
20 土	焼きうどん キャベツの甘酢和え チーズ オレンジ 麦茶	ボン菓子 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	うどん キャノーラ油 砂糖 ボン菓子	キャベツ 玉ねぎ 人参 にら きゅうり わかめ オレンジ
22 月	ご飯 鶏肉の梅焼き キャベツのしらす和え りんご 麦茶 ヨーグルト	バームクーヘン かじり干し 麦茶	鶏肉 しらす干し ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 バウムクーヘン	ねりうめ キャベツ チンゲン菜 人参 りんご
23 火	丸パン マカロニグラタン 白菜のマリネサラダ バイナップル 麦茶	青りんごゼリー かじり干し 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ 煮干し	丸パン マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 砂糖	玉ねぎ パセリ 白菜 きゅうり 人参 バイナップル りんごジュース アガー
24 水	【処暑】冬瓜と大葉の混ぜご飯 ツナとチーズの玉子焼き なめたけ和え 梨 麦茶 ヨーグルト	マフィン かじり干し 牛乳	鶏卵 ツナ チーズ ヨーグルト 牛乳 煮干し	米 ごま キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉	とうがん しそ 玉ねぎ キャベツ 人参 小松菜 なめ茸 梨
25 木	冷やし中華 バイクドボテ チーズ 麦茶	フライドボテ かじり干し りんごジュース	鶏肉 鶏卵 ベーコン チーズ 煮干し	中華種 キャノーラ油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋	きゅうり トマト 玉ねぎ パセリ りんごジュース
26 金	タコライス お芋のサラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	キャラット蒸しパン かじり干し 麦茶	豚肉 チーズ ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	にんにく キャベツ トマト 人参 オレンジ
27 土	あんかけ焼きそば 中華ドレッシング和え チーズ パナナ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 チーズ	蒸し中華種 ごま油 片栗粉 砂糖 せんべい	キャベツ もやし チンゲン菜 人参 グリンピース きゅうり コーン パナナ
29 月	ご飯 あじの磯辺焼き 甘酢和え りんご 麦茶 ヨーグルト	ビスケット かじり干し 麦茶	あじ ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 ビスケット	焼きのり キャベツ 人参 きゅうり りんご
30 火	そうめん 天ぷら(ちくわ・さつま芋) 白菜の梅和え バイナップル 麦茶	オレンジゼリー かじり干し 麦茶	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 煮干し	そうめん さつま芋 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖	オクラ 人参 万能ねぎ 白菜 ほうれん草 ねりうめ バイナップル オレンジジュース アガー
31 水	ご飯 ドライカレー 大根サラダ パナナ 麦茶 ヨーグルト	コーンフレーククッキー かじり干し 牛乳	豚肉 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 きゅうり パナナ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	559	19.6	16.1	258	1.5
児 平均量	569	19.8	16.2	263	1.5