



令和6年 8月献立表 そが中央保育園



日 曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			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 木	ご飯 回鍋肉 野菜のナムル 中華風スープ オレンジ	牛乳 マーラーカオ	精白米/調合油/上白糖/片栗粉/ごま油/三温糖/ごま/薄力粉	牛乳/豚こま肉/米みそ/木綿豆腐/卵	にんにく/キャベツ/青ピーマン/赤ピーマン/にら/きゅうり/にんじん/りょくとうもやし/乾燥わかめ/レタ
2 金	豆腐フレッド 卵の花オムレツ マカロニサラダ 洋風スープ 乳) パイン (幼) バナナ	牛乳 あさりごはん	豆腐フレッド/調合油/マカロニ/マヨネーズ(エッグケア)/精白米/三温糖/ごま	牛乳/卵/おから(生)/豚ひき肉/あさり缶/油揚げ	にんじん/たまねぎ/キャベツ/きゅうり/コーン缶/納豆/パイン缶/バナナ
5 月	ご飯 五目豆 焼きかぼちゃ 味噌汁 チーズ グレープフルーツ	牛乳 たけのご飯	精白米/板こんにやく/調合油/上白糖/三温糖/ごま	牛乳/豚こま肉/大豆水煮/焼き竹輪/米みそ/スティックチーズ/油揚げ	ごぼう/にんじん/こまつな/かぼちゃ/キャベツ/たまねぎ/グレープフルーツ/たけのこ
6 火	ご飯 めかじきのサトウチン チキンサラダ オニオンスープ オレンジ	牛乳 とうもろこし	精白米/調合油/バター/薄力粉	牛乳/めかじき/鶏ももこま切れ肉	たまねぎ/にんじん/ブロッコリー/レタ/とうもろこし
7 水	ご飯 タンドリーチキン ほうれん草ソテー マカロニスープ パイン	牛乳 ひじきご飯	精白米/調合油/マカロニ/三温糖/ごま	牛乳/鶏もも肉/豆乳ホイップ/油揚げ	にんにく/たまねぎ/りんご/納豆/コーン缶/にんじん/キャベツ/パイン缶/干ひじき
8 木	ご飯 たらこの磯辺揚げ ブロッコリーの胡麻酢和え 豆乳味噌汁 野菜ジュース	豆乳アイスクリーム	精白米/薄力粉/調合油/ごま油/上白糖/ごま	牛乳/まだら/卵/ツナ/調製豆乳/米みそ/豆乳アイスクリーム	あおのり/ブロッコリー/にんじん/コーン缶/キャベツ/ぶなめじ/たまねぎ/野菜ジュース
9 金	ご飯 鶏のねぎソース 春雨サラダ 中華風スープ グレープフルーツ	ジョア フルーツポンチ	精白米/調合油/上白糖/ごま油/普通はるさめ/ごま	牛乳/鶏もも肉/豚ロースハム/ジョア	しょうが/根深ねぎ/きゅうり/りょくとうもやし/えのきたけ/乾燥わかめ/グレープフルーツ/りんご/みかん缶/缶詰/パイン缶
13 火	ご飯 肉野菜炒め ひじきの煮つけ 味噌汁 パイン	ヨーグルト せんべい	精白米/調合油/ごま油/上白糖/せんべい	牛乳/豚こま肉/油揚げ/米みそ/カップヨーグルト	たまねぎ/にんじん/青ピーマン/りょくとうもやし/キャベツ/干ひじき/いんげん/なす/パイン缶
14 水	ご飯 鶏の胡麻味噌焼き 白和え すまし汁 グレープフルーツ	牛乳 ビスケット	精白米/三温糖/ごま/上白糖/ソフトビスケット	牛乳/鶏もも肉/米みそ/木綿豆腐	納豆/にんじん/糸みつば/だいこん/グレープフルーツ
15 木	ご飯 高野豆腐の卵とじ かぼちゃの甘煮 トマト 味噌汁 オレンジ	牛乳 マカロニきなこ	精白米/調合油/上白糖/三温糖/マカロニ	牛乳/凍り豆腐(乾)/卵/米みそ/きな粉	にんじん/干しいたけ/はくさい/かぼちゃ/トマト/たまねぎ/切干しいたけ/こん/レタ
16 金	トマトスパゲッティ ジャーマンポテト 洋風スープ パイン	牛乳 おかかおにぎり 幼) いりこ	スパゲッティ/調合油/上白糖/じゃがいも/精白米	牛乳/ツナ/豚ベーコン/かつお節	にんじん/たまねぎ/トマト缶/コーン缶/かぶ/パイン缶
19 月	夏野菜カレーライス 福神漬 チーズ グレープフルーツ	牛乳 セサミケーキ	精白米/調合油/上白糖/薄力粉/ごま/三温糖	牛乳/豚ひき肉/豆乳ホイップ/スティックチーズ/調製豆乳	にんじん/たまねぎ/かぼちゃ/なす/いんげん/コーン缶/だいこん/きゅうり/グレープフルーツ
20 火	納豆ご飯 鮭の香草焼き ひじきのサラダ 味噌汁 オレンジ	牛乳 ソーセージピラフ	精白米/薄力粉/パン粉/オリーブ油/ごま油/上白糖/調合油	牛乳/挽きわり納豆/鮭/米みそ/豚ウィンナーソーセージ	にんにく/たまねぎ/パセリ/干ひじき/にんじん/こまつな/きゅうり/コーン缶/切干しいたけ/絹さや/レタ/マッシュルーム
21 水	ご飯 家常豆腐 レタサラダ 中華風スープ 乳) パイン (幼) バナナ	牛乳 のりじゃこトースト	精白米/じゃがいも/調合油/上白糖/片栗粉/ごま/食パン/マヨネーズ(エッグケア)	牛乳/豚こま肉/生揚げ/米みそ/しらす干し	しょうが/にんじん/たまねぎ/はくさい/青ピーマン/レタ/トマト/きゅうり/りょくとうもやし/乾燥わかめ/パイン缶/バナナ/刻みのり
22 木	ご飯 鶏肉のマヨしょうゆ焼き ブロッコリーとコーンの炒め 具だくさん味噌汁 パイン	牛乳 レーズンスコーン	精白米/マヨネーズ(エッグケア)/上白糖/ごま油/じゃがいも/薄力粉/バター	牛乳/鶏もも肉/米みそ	ブロッコリー/コーン缶/こまつな/にんじん/生しいたけ/パイン缶/干しぶどう
23 金	焼きそば フライドポテト トマト すまし汁 すいか	豆乳アイスクリーム	焼きそばめん/調合油/じゃがいも	牛乳/豚こま肉/木綿豆腐/豆乳アイスクリーム	キャベツ/りょくとうもやし/にんじん/あおのり/トマト/だいこん/すいか
26 月	ご飯 かれいの煮付け さつまいものひじき煮 味噌汁 オレンジ	牛乳 チーズトースト	精白米/上白糖/さつまいも/ごま油/食パン/ワタワイ マガリン	牛乳/まがれい/米みそ/スライスチーズ	しょうが/干ひじき/いんげん/なめこ(生)/たまねぎ/レタ
27 火	スパゲッティボンゴレ マセドアンサラダ 洋風スープ 乳) パイン (幼) バナナ	牛乳 しらすご飯	スパゲッティ/調合油/バター/じゃがいも/マヨネーズ(エッグケア)/精白米/ごま	牛乳/あさり缶/豚ベーコン/プロセスチーズ/しらす干し	にんじん/たまねぎ/ぶなめじ/にんにく/コーン缶/きゅうり/納豆/パイン缶/バナナ
28 水	ご飯 ポトフ トマトのサラダ グレープフルーツ	牛乳プリン せんべい	精白米/じゃがいも/調合油/ごま/せんべい	牛乳/豚こま肉/豚ウィンナーソーセージ/牛乳プリン	かぶ/キャベツ/にんじん/たまねぎ/トマト/レタ/きゅうり/グレープフルーツ
29 木	ご飯 和風ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 オレンジ	牛乳 アスパラチャーハン	精白米/調合油/三温糖/ごま油	牛乳/豚ひき肉/調製豆乳/かつお節/あさり缶/米みそ	たまねぎ/にんじん/れんこん/ブロッコリー/キャベツ/レタ/アスパラガス/コーン缶
30 金	ご飯 カレイの葱味噌焼き 切干大根の煮付け トマト すまし汁 パイン	シリアルミルクかけ	精白米/三温糖/調合油/上白糖/白玉麩/コーンフレーク	牛乳/まがれい/米みそ/油揚げ	根深ねぎ/切干しいたけ/にんじん/いんげん/トマト/こまつな/パイン缶

★おたのしみ給食

※2歳児クラスまでのお子様には午前おやつを提供します。
※仕入れ状況によって献立が変わることがあります。
※午後おやつに飲料の記載がない時は麦茶を提供します。



＜栄養価＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
484kcal	19.7g	16.7g	238mg	1.4g
564kcal	22.3g	18.2g	213mg	1.9g