

# 献立表

2024年08月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 木	御飯.なすと豚肉のみそ炒め.もやしのみじん.かき玉汁.メロン	牛乳、／塩せんべい、／米、／なす、にんじん、豚肉(肩ロース・脂身付)、たまねぎ、ピーマン、ごま油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、／もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、／卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし、／メロン、／牛乳、／食パン、卵、砂糖、調製豆乳、メープルシロップ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,フレンチトースト	623(552) 25.1(21.6) 22.9(19.6) 3.8(3.0)
02 金	御飯.鶏肉の照り焼き.ひじきの炒り煮.みそ汁(なめこ・小松菜).オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、／ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、いんげん、水、ほんだし、／なめこ、こまつな、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／カステラ、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,カステラ	543(522) 25.2(22.6) 15.4(15.3) 3.9(3.4)
03 土	おにぎり.コロケ.バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
05 月	ジャンバラヤ.小松菜のごまあえ.とうがんスープ.オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、／こまつな、もやし、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ、砂糖、ごま、／とうがん、ねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ、食塩、しょうゆ(うすくち)、中華スープ、／オレンジ、／牛乳、／油、ホットケーキ粉、卵、牛乳、メープルシロップ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ホットケーキ	542(499) 18.2(16.6) 18.1(16.4) 2.9(2.3)
06 火	食パン.冷やし中華.かぼちゃの甘煮.バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／生中華めん、卵、ハム、きゅうり、カットわかめ、水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん、／かぼちゃ、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖、／バナナ、／牛乳、／米、さけ、食塩、ごま、焼きのり、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,おにぎり(さけ・ごま)	533(445) 21.9(17.4) 15.1(10.1) 5.5(4.3)
07 水	御飯.酢豚.ハンサムスー.キャベツの中華スープ.オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／豚肉(もも・脂身付)、酒、しょうゆ、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、ごま油、ケチャップ、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉、／はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油、／キャベツ、ねぎ、中華だしの素、水、しょうゆ、／オレンジ、／麦茶(浸出液)、／ラクトアイス、／甘辛せんべい、	◎牛乳,◎ビスケット,麦茶,アイス,せんべい	624(560) 15.9(16.2) 20.5(18.1) 4.1(3.6)
08 木	御飯.鮭のフライ.酢の物.みそ汁(たまねぎ・あげ).バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／さけ、食塩、小麦粉、卵、パセリ粉、パン粉、油、／カットわかめ、きゅうり、緑豆もやし、かにかまぼこ、食酢(米酢)、砂糖、しょうゆ、／たまねぎ、にんじん、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ラスク	615(546) 26.6(22.4) 19.2(16.7) 3.5(2.8)
09 金	御飯.肉じゃが(豚肉).キャベツの磯和え.豆腐みそ汁(わかめ).すいか	牛乳、／ビスケット、／米、／豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、いんげん、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、焼きのり、／木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／すいか、／牛乳、／野菜かりんとう、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,野菜かりんとう	606(563) 22.0(19.3) 17.2(16.3) 7.8(6.0)
10 土	おにぎり.メンチカツ.バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
12 月	振替休日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
13 火	親子丼.春雨サラダ.みそ汁(もやし・えのき).バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、焼きのり、／はるさめ(緑豆)、ハム、きゅうり、コーン缶、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、／もやし、えのきたけ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／麦茶(浸出液)、／ビスケット、	◎ヨーグルト,◎せんべい,麦茶,ビスケット	462(439) 16.6(15.6) 8.9(7.6) 3.1(2.5)
14 水	御飯.ツナカレー.ごぼうとコーンのサラダ.オレンジ	麦茶(浸出液)、／ビスケット、／米、／ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター、／ごぼう、にんじん、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、コーン缶、マヨネーズ、ごま、／オレンジ、／麦茶(浸出液)、／塩せんべい、	◎麦茶,◎ビスケット,麦茶,せんべい	505(465) 11.8(10.5) 16.2(14.2) 6.4(5.3)
15 木	スパゲティ.ポリタン.コールスロー.サラダ.わかめスープ.バナナ	麦茶(浸出液)、／塩せんべい、／スパゲティ、ベーコン、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、白こしょう、／キャベツ、にんじん、コーン缶、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ、／たまねぎ、カットわかめ、ごま油、中華スープ、食塩、／バナナ、／麦茶(浸出液)、／ビスケット、	◎麦茶,◎せんべい,麦茶,ビスケット	513(444) 14.5(12.3) 20.0(16.1) 6.4(5.1)
16 金	ハヤシライス.切干大根のごま和え.オレンジ	麦茶(浸出液)、／ビスケット、／米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ハヤシルウ、／切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖、食塩、ごま、／オレンジ、／麦茶(浸出液)、／ゼリー、／塩せんべい、	◎麦茶,◎ビスケット,麦茶,ゼリー,せんべい	496(457) 11.9(10.5) 9.4(9.0) 5.9(4.9)

# 献立表

2024年08月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 土	おにぎり,コロケ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
19 月	御飯,煮込みハンバーグレタスとコーンのサラダ,きゃべつのスープ,オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/レタス、コーン缶、トマト、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩、/キャベツ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/ソーセージ(混合)、小麦粉、ホットケーキ粉、牛乳、卵、油、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,アメリカンドッグ	615(543) 24.7(21.6) 27.1(23.1) 2.4(1.9)
20 火	食パン,冷やしうどん,揚げしょうまい2ヶ1ヶ,バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/ゆでうどん、きゅうり、カットわかめ、焼き豚、トマト、水、しょうゆ、砂糖、ごま油、ほんだし、/シューマイ(冷凍)、油、/バナナ、/牛乳、/とうもろこし、食塩、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,とうもろこし	469(377) 20.3(15.1) 18.1(11.4) 4.1(3.1)
21 水	御飯,カレイの竜田揚げ,もやし中華風和え物,みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ),オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/かれい、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油、/もやし、にんじん、こまつな、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ゼリーフライ、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ゼリーフライ	584(554) 26.3(23.4) 17.1(16.7) 2.5(2.2)
22 木	御飯,マーボー豆腐,茹で野菜サラダ,はるさめスープ(チンゲン菜),バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、ごま油、片栗粉、中華あじ、/キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、/はるさめ、チンゲンサイ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩、ごま、/バナナ、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,マカロニきな粉あえ	582(525) 22.1(19.8) 19.4(17.0) 4.3(3.5)
23 金	御飯,鶏の唐揚げ,おくら煮,ポテトスープ,ぶどう(テラウエア)	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/オクラ、水、ほんだし、しょうゆ、/じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/ぶどう、/牛乳、/スティックパン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,スティックパン	659(606) 27.5(23.0) 16.4(15.5) 5.1(4.4)
24 土	おにぎり,メンチカツ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
26 月	三色どんぶり,きゅうりのおかか和え,みそ汁(キャベツ,わかめ),オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぶ、/きゅうり、しょうゆ、かつお節、/キャベツ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/焼きそばめん、豚肉(ばら)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,おやつ焼きそば	542(468) 22.5(19.4) 20.0(17.2) 3.9(2.9)
27 火	御飯,チキンカレー,三色サラダ,バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、食塩、/バナナ、/ジョア、/揚げせんべい、	◎ヨーグルト,◎せんべい,ジョア,あられせんべい	538(493) 15.5(14.1) 15.0(12.3) 7.6(5.9)
28 水	御飯,かじきの煮つけ,キャベツとトマトのサラダ,豆腐すまし汁(もやし・わかめ),オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/かじき、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが、/キャベツ、トマト、酢、油、砂糖、しょうゆ、/木綿豆腐、もやし、ねぎ、カットわかめ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、ごま、油、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ドーナツ・ごま	571(523) 24.2(20.6) 21.2(18.7) 2.7(2.3)
29 木	中華どんぶり,きゅうりの浅漬け,かにかま豆腐汁,すいか	牛乳、/塩せんべい、/米、豚肉(もも)、しょうが、酒、キャベツ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、なると、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗粉、ごま油、/きゅうり、キャベツ、食塩、/木綿豆腐、かにかまぼこ、あさつき、中華スープ、酒、食塩、片栗粉、/すいか、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,蒸しパン	598(533) 24.0(21.1) 18.8(16.6) 2.4(2.0)
30 金	御飯,鶏肉のケチャップ煮,パスタサラダ,コンソメスープ(ズッキーニ),バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、/マカロニスパゲティ、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、ケチャップ、食塩、/ズッキーニ、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/コーンフレーク、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,コーンフレーク	569(530) 22.5(20.2) 15.0(14.9) 3.1(2.7)
31 土	おにぎり,コロケ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)

\*献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。



☆今月のひとこと☆

暑い日が続いていますが、冷たいものとり過ぎは、食欲不振の原因になります。

適度に身体を冷やしてくれる夏野菜を上手に活用し、3回の食事で夏バテと熱中症に負けない身体をつくりましょう。