

献立表

2024年08月

持田保育園

| 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.もやしのナムル.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、/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 | 585(532) 23.4(20.8) 20.8(18.2) 4.2(3.4) |
| 02 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、/カステラ、 | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、カステラ | 587(552) 23.1(20.8) 16.2(15.9) 2.8(2.5) |
| 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 | 御飯.酢豚.ハンサンスー.キャベツの中華スープ.オレンジ | 牛乳、/サブレ、/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、◎サブレ、麦茶、アイス、せんべい | 624(570) 15.9(16.1) 20.5(19.2) 4.1(3.4) |
| 06 火 | 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、/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) | 540(451) 21.9(17.4) 14.6(9.7) 5.8(4.6) |
| 07 水 | 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、/ビスケット、/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、/ごまつな、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、◎ビスケット、牛乳、ホットケーキ | 542(525) 18.2(17.0) 18.1(17.8) 2.9(2.6) |
| 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 | 冷やしうどん.揚げしゅうまい2ヶ1ヶ.バナナ | 元気ヨーグルト、/塩せんべい、/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、/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 | 373(341) 12.2(10.8) 10.7(7.9) 2.3(1.8) |
| 14 水 | 御飯.ツナカレー.ごぼうとコーンのサラダ.オレンジ | 牛乳、/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、 | ◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、せんべい | 505(525) 11.8(13.8) 16.2(18.0) 6.4(5.3) |
| 15 木 | スパゲティ+ボリタン.コールスローサラダ.わかめスープ.バナナ | 牛乳、/塩せんべい、/スパゲティ、ウインナー、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、 | ◎牛乳、◎せんべい、麦茶、ビスケット | 457(459) 12.9(14.3) 14.4(15.4) 6.4(5.1) |
| 16 金 | 御飯.コロケ.切干大根のごま和え.オレンジ | 牛乳、/ビスケット、/米、/ミートコロケ(冷凍)、/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)、/塩せんべい、 | ◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、せんべい | 396(440) 8.7(11.3) 4.3(8.7) 2.1(1.8) |

献立表

2024年08月

持田保育園

| 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 |
|---------|--|--|--------------------------|--|
| 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 | 親子丼、春雨サラダ、みそ汁(もやし・えのき)、オレンジ | 牛乳、/サブレ、/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、/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、◎サブレ、牛乳、アメリカンドッグ | 599(559) 25.3(22.3) 22.9(21.6) 2.8(2.3) |
| 20 火 | 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、バナナ | 元気ヨーグルト、/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、/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 | 558(483) 22.8(18.5) 19.6(14.5) 3.8(2.9) |
| 21 水 | 御飯、さばの竜田揚げ、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、/さば、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、/カステラ、生クリーム、 | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ロールケーキ | 638(597) 25.3(22.5) 25.2(23.1) 2.7(2.3) |
| 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、/ゼリーフライ、 | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ゼリーフライ | 612(549) 22.4(20.0) 21.5(18.6) 2.8(2.2) |
| 23 金 | 御飯、鶏の唐揚げ、おくら、の煮浸し、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、/サブレ、/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、◎サブレ、牛乳、おやつ焼きそば | 542(504) 22.5(19.6) 20.0(19.7) 3.9(3.1) |
| 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、カレールー、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、/コーンフレーク、 | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフレーク | 525(501) 24.7(22.0) 14.2(14.3) 4.2(3.6) |
| 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。

