

献立表

2023年08月

長野保育園

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 火	御飯.はんぺんのチーズフ ライ.キャベツのお浸し.野 菜スープ.バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/チーズサンドはんぺん、小麦粉、卵、 パン粉、油、ケチャップ、/キャベツ、きゅうり、にんじん、かつお節、しょうゆ、 /じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/ 米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、ほんだし、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、おい なりさん	710(579) 24.9(19.5) 22.2(15.1) 3.7(2.8)
02 水	御飯.鮭の塩焼き.パスタサ ラダ.みそ汁(わかめ・大 根).オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、/マカロニ・スパゲティー、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、/だいこん、ねぎ、 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、/フ レンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、フライドポ テト	548(517) 23.9(21.3) 17.1(16.1) 2.4(2.1)
03 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、生わ かめ、ごま油、しょうゆ、/卵、きょうな、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	624(556) 25.2(21.8) 22.9(19.6) 4.0(3.2)
04 金	御飯.鶏肉の照り焼き.ひじ きの煮物.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、しょうゆ、酒、しょうが、油、/ひじき、し らたき、大豆(ゆで)、にんじん、水、砂糖、しょうゆ、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	552(530) 25.6(22.9) 15.6(15.5) 4.6(4.0)
05 土	おにぎり.コロッケ.バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(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)
07 月	御飯.酢豚.ハンサンデー. キャベツの中華スープ.オレ ンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/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(素)、水、しょうゆ、/オレン ジ、/牛乳、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳、◎サブレ、 牛乳、ラスク	633(592) 21.7(19.5) 21.7(21.6) 5.2(4.4)
08 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、生わかめ、 水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、 /バナナ、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、わか めおにぎり	520(446) 19.4(15.8) 13.6(9.0) 5.5(4.4)
09 水	ジャンバラヤ.小松菜のご まあえ(もやし).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、/こまつな、も やし、にんじん、コーン缶、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、 /野菜かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、かりんとう	563(537) 17.2(16.1) 19.1(18.2) 3.2(2.8)
10 木	三色どんぶり.おくらのお かか和え.みそ汁(キャベ ツ、わかめ).バナナ	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、/オクラ、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、/バナ ナ、/麦茶(浸出液)、/ゼリー、/ウエハース、	◎牛乳、◎せんべ い、麦茶、ゼリー、ウ エハース	461(450) 14.9(15.4) 10.2(11.7) 3.7(2.9)
11 金	山の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
12 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)
14 月	御飯.ツナカレー.ごぼうと コーンのサラダ(ごま).バ ナナ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/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、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コーン缶、マヨネーズ、ごま、/バナ ナ、/麦茶(浸出液)、/塩せんべい、	◎牛乳、◎サブレ、 麦茶、せんべい	527(544) 12.0(13.7) 16.8(20.0) 6.6(5.3)
15 火	スパゲティーナポリタン. コールスローサラダ.オレン ジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/スパゲティー、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、塩(並塩)、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、/オレンジ、/ 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	488(459) 13.3(12.9) 19.8(16.2) 6.0(4.9)
16 水	御飯.肉じゃが(豚肉).キャ ベツの磯和え.豆腐みそ汁 (わかめ).バナナ	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、かつお・昆布だし汁、米みそ (淡色辛みそ)、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、麦茶、せんべい	437(460) 14.5(15.2) 6.2(9.7) 7.7(5.8)

献立表

2023年08月

長野保育園

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 木	中華どんぶり、きゅうりの浅漬、かにかま豆腐汁、オレンジ	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、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、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/パピコ、/甘辛せんべい、	◎牛乳、◎せんべい、麦茶、アイス(パピコ)、せんべい	511(476) 17.6(17.6) 13.3(13.6) 2.6(2.1)
18 金	御飯、鮭のフライ、もやしの中華風和え物、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、小麦粉、卵、パセリ粉、パン粉、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、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、蒸しパン	606(550) 25.1(21.2) 16.3(15.3) 2.9(2.5)
19 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)
21 月	親子丼、酢の物、みそ汁(じゃがいも、こまつな)、オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/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、/生わかめ、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、/じゃがいも、こまつな、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/油、ホットケーキ粉、卵、牛乳、はちみつ、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ホットケーキ	580(561) 23.8(21.3) 16.0(17.7) 4.4(3.7)
22 火	食パン、冷やしうどん、揚げしょうまい2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、生わかめ、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、/七分つき米、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)	546(430) 22.7(16.8) 19.9(12.7) 3.0(2.4)
23 水	御飯、カレイの奄田揚げ、おくら、の煮浸し、みそ汁(キャベツ・たまねぎ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/かおしい、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油、/オクラ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/とうもろこし、食塩、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、とうもろこし	493(478) 24.1(21.5) 14.1(14.2) 4.3(3.6)
24 木	御飯、マーボー豆腐、茹で野菜サラダ、コンソメスープ、ぶどう(テラウエア)	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、/キャベツ、もやし、しめじ、コンソメ、食塩、こしょう、水、/ぶどう、/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	573(521) 22.3(20.0) 19.3(16.9) 4.5(3.7)
25 金	御飯、鶏の唐揚げ、きゅうりのおなか和え、ポテトスープ、バナナ	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、/きゅうり、しょうゆ、かつお節、/じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/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	663(605) 27.8(23.1) 16.5(15.5) 4.5(3.9)
26 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)
28 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、/カルテツおさかなサブレ、/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、/ゼリーフライ、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ゼリーフライ	612(592) 24.7(22.0) 22.3(23.3) 2.3(2.0)
29 火	御飯、チキンカレー、春雨サラダ、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、/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、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、ごま、油、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ドーナツ・ごま	687(569) 20.6(16.5) 27.5(19.4) 7.4(5.9)
30 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、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/ジョア、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、ジョア、あられせんべい	449(468) 19.7(18.6) 9.5(12.3) 2.1(1.8)
31 木	御飯、コロケ、五目きんぴら、わかめスープ、すいか	牛乳、/塩せんべい、/米、/ミートコロケ(冷凍)、/ごぼう、にんじん、だいこん、しらたき、ごま油、しょうゆ、砂糖、/たまねぎ、カットわかめ、ごま油、中華スープ、食塩、/すいか、/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	601(533) 18.0(16.2) 18.8(16.1) 4.3(3.3)

*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。

