

献立表

2024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 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、/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、/野菜かりんとう、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,野菜かりんとう	619(578) 23.2(20.9) 18.2(17.5) 3.0(2.7)
03 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)
05 月	御飯.酢豚.パンサンデー.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、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、/牛乳、/油、ホットケーキ粉、牛乳、メープルシロップ、	◎牛乳,◎サブレ,牛乳,ホットケーキ	614(581) 20.7(18.8) 19.3(20.0) 4.3(3.6)
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、/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	541(501) 12.4(13.4) 18.6(16.9) 2.7(2.4)
08 木	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、/塩せんべい、/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、/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	598(531) 22.4(19.3) 18.3(15.7) 8.7(6.5)
09 金	御飯.鮭のフライ.酢の物.みそ汁(たまねぎ.あげ).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、/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、/カステラ、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,カステラ	590(552) 26.1(22.3) 16.1(15.7) 2.3(2.1)
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.キャベツとコーンのサラダ.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、/キャベツ、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/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	481(508) 11.6(13.7) 13.7(16.2) 5.9(5.0)
15 木	スパゲティ.ナポリタン.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、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、	◎牛乳,◎せんべい,麦茶,ビスケット	513(504) 14.5(15.6) 20.0(19.9) 6.4(5.1)
16 金	御飯.コロッケ.切干大根のごま和え.オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/ミートコロッケ(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

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
17 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)
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、/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、/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(555) 25.3(22.2) 22.9(22.0) 2.8(2.4)
20 火	御飯,鶏の唐揚げ,おくら の煮浸し,ポテトスープ,バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/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、/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	515(429) 24.7(18.4) 15.1(9.4) 5.2(4.0)
21 水	御飯,カレイの竜田揚げ,もやし の中華風和え物,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,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,ぶどう(テラウエア)	牛乳、/ビスケット、/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、/ぶどう、/牛乳、/コッペパン、	◎牛乳,◎ビスケット、牛乳,コッペパン(つぶあん・マーガリン)	574(557) 23.0(20.9) 19.7(19.6) 2.7(2.5)
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	御飯,チキンカレー,三色サ ラダ,オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/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、/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	609(577) 19.7(17.7) 23.3(23.0) 9.0(7.2)
27 火	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),バナナ	元気ヨーグルト、/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、/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	471(415) 18.3(15.9) 11.7(9.4) 2.5(1.9)
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	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),すいか	牛乳、/塩せんべい、/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、/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	555(500) 25.2(22.0) 14.8(13.4) 3.7(3.0)
30 金	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、/ビスケット、/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、/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	569(533) 23.5(21.0) 18.2(17.5) 2.9(2.6)
31 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)

*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。

