



R4年 8月 予定献立



日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
15	月	ご飯(米)	ピビンパ ひじきのサラダ ★ひらひらスープ	豚挽肉 もやし ほうれん草 ごま 醤油 塩 ごま油 ひじき 人参 胡瓜 酢 食塩 菜種油 醤油 素精糖 小松菜 人参 ワンタン皮 コーン 豚挽き肉 塩 醤油 ごま油 生姜	スイートポテト 果物 牛乳	さつまいも 素精糖 豆乳 みりん	スパゲティ サラダ 汁物
16	火	ご飯(米)	★豚肉のごまがらめ 大豆と大根のサラダ きのこのすまし汁	豚肉 酒 練りごま 味噌 素精糖 塩 ごま 醤油 片栗粉 菜種油 大豆 大根 胡瓜 人参 ツナ 酢 塩 素精糖 菜種油 椎茸 しめじ えのき あさつき 醤油 かつお昆布だし 塩	焼きおにぎり 果物 牛乳	米 醤油 ごま かつお節	おにぎり 和え物 汁物
17	水	ご飯(米)	鯖の竜田揚げ きんぴらごぼう 小松菜のしらす和え 麩と椎茸のすまし汁	鯖 醤油 にんにく 生姜 酒 片栗粉 菜種油 ごぼう 人参 醤油 素精糖 菜種油 小松菜 人参 しらす 醤油 かつおだし 椎茸 麩 あさつき 醤油 かつお昆布だし 塩	★麩ラスク 果物 牛乳	麩 バター 素精糖	ご飯 焼きもの 汁物
18	木	ご飯(米)	豚肉の生姜焼き ほうれん草のソテー 人参しりしり風 豆腐のみそ汁	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 みりん 菜種油 ほうれん草 コーン もやし 塩 菜種油 醤油 人参 ツナ 塩 醤油 豆腐 わかめ 長ねぎ 味噌 にぼしだし	とうもろこし 果物 牛乳	とうもろこし 塩	混ぜご飯 煮物 汁物
19	金	ご飯(米)	夏野菜カレーライス じゃこサラダ 豆腐とえのきのスープ	かぼちゃ なす ビーマン 人参 玉ねぎ パプリカ 豚肉 カレー粉 小麦粉 塩 菜種油 チーズ りんご トマト 牛乳 ケチャップ ソース じゃこ 大根 きゅうり 人参 醤油 塩 菜種油 豚挽肉 豆腐 えのき 人参 塩 醤油 かつお昆布だし	ヨーグルト クラッカー 果物 麦茶	ヨーグルト クラッカー	炒飯 サラダ 汁物
20	土	中華麺	焼きそば ブロッコリーサラダ すまし汁	豚肉 キャベツ 人参 玉葱 ソース 菜種油 塩 ブロッコリー キャベツ 人参 素精糖 酢 味噌 菜種油 若芽 玉葱 小松菜 かつお昆布だし 塩 醤油	きな粉蒸しパン 果物 牛乳	小麦粉 BP 素 精糖 きな粉	
22	月	ご飯(米)	★かしわ天 煮豆 春雨サラダ ほうれん草のみそ汁	ささみ 酒 塩 小麦粉 菜種油 金時豆 素精糖 醤油 春雨 胡瓜 人参 ごま油 素精糖 酢 醤油 ほうれん草 人参 椎茸 味噌 にぼしだし	わかめおにぎり 果物 牛乳	米 わかめ 塩 酒 ごま	おにぎり 和え物 汁物
23	火	ご飯(米)	麻婆豆腐丼 大根とツナサラダ 小松菜おひたし かぶの味噌汁	豚挽肉 豆腐 人参 葱 生姜 にんにく 味噌 醤油 片栗粉 菜種油 素精糖 大根 ツナ 胡瓜 人参 素精糖 酢 塩 菜種油 小松菜 人参 高野豆腐 醤油 かつおだし かぶ 生揚げ 長ねぎ にぼしだし 味噌	揚げパン 果物 牛乳	パン 素精糖 菜種油	混ぜご飯 煮物 汁物
24	水	パン (パン ジャム)	ミートローフ コールスローサラダ トマト ★冷製スープ じゃが芋と玉ねぎみそ汁 (10日)	豚挽肉 玉ねぎ 人参 パン粉 塩 ケチャップ ソース キャベツ 人参 胡瓜 酢 素精糖 塩 菜種油 レーズン トマト じゃが芋 枝豆 玉葱 コンソメ 豆乳 菜種油 塩 素精糖 じゃが芋 玉葱 長ねぎ 味噌 にぼしだし	レモンケーキ 果物 牛乳	小麦粉 BP 素 精糖 卵 バター レモン 牛乳 粉 糖 みかん缶	ご飯 焼きもの 汁物
25	木	ご飯(米)	鰻の香味焼き ポイルブロッコリー 白菜とりんごのサラダ なめこのみそ汁	鰻 醤油 みりん 素精糖 ごま しそ 葱 生姜 ブロッコリー 白菜 りんご 胡瓜 酢 塩 菜種油 素精糖 なめこ 豆腐 万能葱 味噌 にぼしだし	ナポリタン 果物 牛乳	スパゲティ 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ 塩 菜種油	炒飯 サラダ 汁物
26	金	中華麺	冷やし中華 さつまいものレモン煮 ★ポパイスープ	きゅうり 卵 もやし 焼き豚 素精糖 塩 醤油 ごま油 かつお昆布だし 酢 トマト さつまいも レモン 素精糖 鶏挽肉 ほうれん草 コーン もやし 塩 菜種油	キャラットライス 果物 牛乳	米 人参 鶏挽肉 玉葱 塩 菜種油	スパゲティ サラダ 汁物
27	土	ご飯(米)	鶏肉のごま焼き キャベツときゅうりの浅漬け けんちん汁	鶏肉 醤油 みりん 酒 ごま キャベツ きゅうり ゆかり 塩 大根 椎茸 人参 葱 里芋 ごぼう 塩 醤油 かつお昆布だし	クラッカーサンド 果物 牛乳	クラッカー ジャム	

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

☆24日は誕生を祝う行事食です。

※夕飯は都合により変更がありますので、ご了承ください。

★新メニュー

しもほうや保育園

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
今月の平均栄養価(幼児)	590kcal	21.6g	19.8g	267mg
栄養目標量	596kcal	20.0g	19.0g	258mg