

2022年8月



献立表

※丼・カレーの日は、スプーンの用意をお願いします。丼・カレーの日は、汁物がない場合もありますので、献立を確認してください。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時おやつ	
				血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの		
1	月	ごはん 鶏の照り焼き じゃがいもきんぴら	きなおにぎり おやついりこ	鶏もも肉、麦みそ、いりこ、凍り豆腐、きな粉、油揚げ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、なたね油、ごま、ごま油	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、生わかめ、もやし、切り干しだいこん	星せんべい	
2	火	ごはん ナゲット はるさめともやしのソテー	米粉蒸しケーキ チーズ	鶏ひき肉、豆乳、木綿豆腐、麦みそ、凍り豆腐	米、米粉、片栗粉、油、砂糖、はるさめ、なたね油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ごぼう、エリンギ、いちごジャム、こまつな、ピーマン、しょうが	全粒粉ビスケット	
3	水	ごはん ミートローフ 大豆の五目煮	五平もち チーズ	豚ひき肉、木綿豆腐、大豆(乾)、麦みそ、凍り豆腐	米、片栗粉、砂糖、板こんにゃく、油、ごま	たまねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、キャベツ、えのきたけ、ごぼう、ひじき、焼きのり	米ソフトせんべい	
4	木	ごはん 魚の磯辺焼き 大根とあげの煮物	チーズパン	魚、とろけるチーズ、麦みそ、油揚げ	米、強力粉、じゃがいも、米粉、砂糖、なたね油、片栗粉、マヨネーズ	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、コーン、切り干しだいこん、あおのり	果物	
5	金	ごはん ふりかけ コーン焼き	お麩ラスク おやついりこ	鶏ひき肉、バター、ツナ水煮缶、いりこ、凍り豆腐、油揚げ、かつお節	米、じゃがいも、焼ふ、砂糖、油、片栗粉、米粉、ごま	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン、だいこん、こまつな、にんじん、ひじき、しょうが、あおのり	ベジタブルスティック	
6	土	ドライカレー スパゲッティサラダ	スープ フルーツヨーグルト	豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、スパゲティ、砂糖、マヨネーズ(全卵型)	たまねぎ、にんじん、みかん缶、バナナ、キャベツ、りんご、ピーマン、きゅうり、コーン	米ソフトせんべい	
8	月	ごはん ツナふりかけ 鶏肉のマーマレード煮	ペンネソテー 三色和え 牛乳みそ汁	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、油揚げ、麦みそ、ツナ水煮缶、かつお節	米、じゃがいも、ペンネ、ごま、砂糖、片栗粉、油	たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、マーマレード、キャベツ、こまつな、ひじき	星せんべい	
9	火	ハリハリごはん 豚肉の生姜焼き ワカメ酢の物	ごまクッキー おやついりこ	豚肉、木綿豆腐、いんげんまめ(乾)、牛乳、バター、麦みそ、いりこ、油揚げ	米、小麦粉、砂糖、すりごま、片栗粉	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、生わかめ、こまつな、切り干しだいこん、しめじ、ピーマン、しょうが	全粒粉ビスケット	
10	水	ごはん 南蛮漬 切干大根と高野豆腐の煮物	マセドアンサラダ すまし汁	魚、豆乳、木綿豆腐、脱脂粉乳、凍り豆腐、いりこ、チーズ	米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、強力粉、なたね油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	たまねぎ、にんじん、だいこん、こまつな、ピーマン、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、干しいたけ	米ソフトせんべい	
12	金	ごはん じゃが芋と鶏肉のゴマ煮 野菜スープ きんぴらごぼう	マカロニサラダ 焼きおにぎり チーズ	鶏もも肉(皮付き)、凍り豆腐、しらす干し、かつお節	米、じゃがいも、しらたき、マカロニ、砂糖、すりごま、マヨネーズ、なたね油、ごま油	たまねぎ、ごぼう、キャベツ、こまつな、だいこん、にんじん、きゅうり、ピーマン	ベジタブルスティック	
13	土	ピビンバ キャベツとはるさめの中華スープ	チーズ 果物	豚ひき肉、鶏ひき肉	米、はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油	バナナ、もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しょうが	米ソフトせんべい	
15	月	あんかけ丼 キャベツの和え物	みそ汁 果物	豚ひき肉、木綿豆腐、麦みそ、かつお節	米、じゃがいも、片栗粉、はるさめ、砂糖、なたね油	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン	星せんべい	
16	火	カレーライス 野菜の和え物	オレンジゼリー(寒天)	鶏もも肉	米、じゃがいも、砂糖、油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、オレンジ濃縮果汁、レモン果汁、粉かんでん	全粒粉ビスケット	
17	水	ごはん 魚のフライ にんじんしりしり	小松菜とコーンの和え物 牛乳みそ汁	魚、牛乳、チーズ、麦みそ、脱脂粉乳、ツナ水煮缶、いりこ	米、小麦粉、じゃがいも、脱脂粉乳、油、砂糖、なたね油	にんじん、こまつな、たまねぎ、パン粉、油、砂糖、だいこん、コーン	米ソフトせんべい	
18	木	ごはん ツナふりかけ 肉じゃが	はるさめともやしのソテー みかんゼリー みそ汁	マカロニきな粉 おやついりこ	豚肉(もも)、きな粉、麦みそ、ツナ水煮缶、いりこ、かつお節	米、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、砂糖、しらたき、はるさめ、油、なたね油	たまねぎ、みかん濃縮果汁、人参、キャベツ、大根、もやし、小松菜、ピーマン、ひじき、粉かんでん	果物
19	金	ごはん 魚のオープン焼き ひじき煮物	トマトの胡麻和え 野菜スープ	おにぎり(枝豆) チーズ	魚、チーズ、しらす干し、油揚げ、凍り豆腐	米、じゃがいも、ごま、砂糖	たまねぎ、トマト、キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼう、きゅうり、オクラ、えだまめ、ひじき	ベジタブルスティック
20	土	野菜そぼろ丼 はるさめサラダ	スープ 果物	豚ひき肉、挽きわり納豆、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、はるさめ、なたね油、砂糖、ごま油	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、こまつな、コーン、きゅうり	米ソフトせんべい	
22	月	ごはん 鶏のから揚げ ペイクドじゃが	五色和え みそ汁	おにぎり(はりはり) チーズ	鶏もも肉、麦みそ	米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま、砂糖	たまねぎ、こまつな、キャベツ、だいこん、もやし、にんじん、コーン、しめじ、切り干しだいこん、しょうが、あおのり	星せんべい
23	火	ごはん 魚の甘酢あん ペンネソテー	小松菜とキャベツの磯あえ みそ汁	キャベツラッカー おやついりこ	魚、麦みそ、凍り豆腐、いりこ、粉チーズ、脱脂粉乳	米、小麦粉、ペンネ、なたね油、強力粉、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、しめじ、エリンギ、生わかめ、ピーマン、焼きのり	全粒粉ビスケット
24	水	ごはん チキンカツ 茄子と人参の煮物	切干大根サラダ みそ汁	ポテトクッキー おやついりこ	鶏むね肉(皮付)、脱脂粉乳、麦みそ、バター、いりこ、凍り豆腐、しらす干し	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、砂糖、なたね油	なす、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、生わかめ、コーン、切り干しだいこん	米ソフトせんべい
25	木	ごはん 魚のムニエル トマトソース 卵の花	ポテトサラダ みそ汁	チャーハンおにぎり チーズ	魚、おから、豚ひき肉、麦みそ、油揚げ	米、じゃがいも、片栗粉、なたね油、油、マヨネーズ(全卵型)、砂糖	たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、こまつな、きゅうり、ごぼう、ピーマン、あおのり	果物
26	金	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜の甘酢炒め	おくらの梅和え みそ汁	にんじんもち おやついりこ	木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、麦みそ、いりこ、脱脂粉乳、きな粉、かつお節	米、じゃがいも、米粉、砂糖、なたね油、片栗粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、オクラ、キャベツ、こまつな、切り干しだいこん、ピーマン、うめ干し、しょうが	ベジタブルスティック
27	土	ごはん ハヤシライス マカロニサラダ	牛乳スープ 果物	豚ひき肉、挽きわり納豆、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、さつまいも、マカロニ、油、マヨネーズ	たまねぎ、バナナ、にんじん、きゅうり、こまつな	米ソフトせんべい	
29	月	ごはん 鶏のケチャップ煮 キャベツソテー	かぼちゃのサラダ みそ汁	おにぎり(ひじき) チーズ	鶏もも肉(皮付き)、麦みそ、油揚げ	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、こまつな、きゅうり、ピーマン、ひじき	星せんべい
30	火	ごはん 魚の照り焼き 炒り豆腐	マカロニサラダ みそ汁	バナナケーキ チーズ	魚、木綿豆腐、麦みそ、凍り豆腐、脱脂粉乳	米、小麦粉、油、マカロニ、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	たまねぎ、バナナ、ごぼう、きゅうり、エリンギ、生わかめ、にんじん、こまつな	全粒粉ビスケット
31	水	ごはん ふりかけ 豆腐の五目焼き	はるさめともやしのソテー りんごゼリー 牛乳スープ	チヂミ おやついりこ	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、とろけるチーズ、いりこ、かつお節	米、さつまいも、じゃがいも、米粉、小麦粉、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま、油、なたね油、ごま油	たまねぎ、にんじん、りんご濃縮果汁、もやし、こまつな、にんじん、コーン、ピーマン、ひじき、粉かんでん、あおのり、しょうが	米ソフトせんべい

1か月の平均栄養量
(幼児・おやつ含む)

エネルギー	453kcal
たんぱく質	17.9g
脂質	11.2g
塩分	1.2g

※食材の仕入れなどにより、献立・材料が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
 ※活動の中で、公園などの園外で給食(お弁当)を食べる場合があります。
 その時は、汁物の代わりにデザート(ゼリーや果物)がつきます。
 ※ナースリーの給食は、家庭での食事の様子に合わせて献立内容が変更になります。
 まだ食べたことのない食材を家庭で食べてアレルギー症状などの問題ない場合はお知らせください。