



2024年8月

# 献立表

げやきの森保育園まばし

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	サラダうどん のり塩ポテト 麦茶 果物 	ゆでうどん、じゃがいも、 ○ホットケーキ粉、和風ド レッシング、ごま油	○牛乳、鶏ささ身、○牛乳	・キャベツ、・トマト、・きゅう り、あおのり 	◎牛乳 ○牛乳 ○ミルクティーホットケーキ
2 金	ビビンバ スープ(大根、わかめ) 中華風和え 麦茶 果物 	・米、・砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、かつお 節、○牛乳	もやし、バナナ、・きゅうり、 にんじん、・だいこん、切り干 しだいこん、いんげん、カット わかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○カルシウム煎餅 星形煎餅 
3 土	中華あんかけ麺 スープ(玉ねぎ、コーン) 麦茶 	・中華めん、・片栗粉、・砂 糖、ごま油、油	○牛乳、豚ひき肉、○牛乳	・にんじん、・たまねぎ、・たけ のこ(水煮缶)、いんげん、黒 きくらげ、・コーン缶(固形) 	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
5 月	ご飯 卵スープ 和風豆腐煮込み 麦茶 果物 	・米、○砂糖、○焼ふ、・片 栗粉、油、ごま油	豚ひき肉、・木綿豆腐、卵、 ○牛乳、○バター、・ごま、 ○牛乳	・クリームコーン缶、・ねぎ、 にんじん、・ピーマン、・にん じく、・しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ○おふラスク
6 火	ご飯 五目汁 煮魚 ほうれん草ののり和え 麦茶 果物 	・米、・砂糖	○牛乳、たら、油揚げ、か つお節、・ごま、○牛乳	・ほうれんそう、・たまねぎ、 だいこん、・にんじん、・ね ぎ、焼きのり、・しょうが 	◎牛乳 ○牛乳 ○サブレ 薄焼塩煎餅
7 水	ご飯 味噌汁(キャベツ、えのき) ちくわの磯辺揚げ 塩もみきゅうり 麦茶 果物 	・米、油、小麦粉	○ヨーグルト(加糖)、ちくわ、 米みそ(淡色辛みそ)、かつ お節、・ごま、○牛乳	・きゅうり、・キャベツ、えのき たけ、あおのり	◎牛乳 ○麦茶 ○ヨーグルト 
8 木	ご飯 味噌汁(じゃが芋、なす) 鶏の黒蜜煮 キャロットサラダ 麦茶 果物 	・米、○食パン(8枚切り)、 じゃがいも、・黒砂糖、油、 砂糖、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○ツナ油 漬缶、米みそ(淡色辛み そ)、○ピザ用チーズ、かつ お節、○牛乳	・にんじん、・コーン缶(固 形)、・なす、○焼きのり 	◎牛乳 ○牛乳 ○和風ピザトースト
9 金	ご飯 ブルコギ炒め わかめスープ 麦茶 果物 	・米、はるさめ、・砂糖、ごま 油	○牛乳、豚肉(肩)、・ごま、か つお節、○牛乳	・たまねぎ、・にんじん、・ね ぎ、・にら、カットわかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○バタークッキー のり塩煎餅
10 土	パン スープ(おふ、わかめ) ハムカツ ほうれん草とコーンのソテー 麦茶 	・ロールパン、パン粉、油、 焼ふ	○牛乳、ハム、○牛乳	ほうれんそう(冷凍)、・コーン 缶(固形)、カットわかめ、	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅 
13 火	チキンと人参のピラフ スープ(ズッキーニ、玉ねぎ) 和風サラダ 麦茶 果物 	・米、和風ドレッシング、油	○牛乳、鶏ささ身、かまぼ こ、○牛乳	・キャベツ、・にんじん、・たま ねぎ、・きゅうり、ズッキー ニ、・パセリ、あおのり 	◎牛乳 ○牛乳 ○バターサブレ チョコチップクッキー 薄焼サラダ煎餅
14 水	スパゲッティミートソース コンソメスープ フレンチサラダ 麦茶 果物 	・スパゲティー、○コーンフ レーク、油、・砂糖、・片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、粉チー ズ、○牛乳	・たまねぎ、・キャベツ、・きゅ うり、・にんじん、エリンギ、干 しぶどう、・パセリ 	◎牛乳 ○麦茶 ○コーンフレーク
15 木	ツナコーンカレー すまし汁(えのき、おふ) はるさめサラダ 麦茶 果物 	・米、・じゃがいも、はるさ め、・焼ふ、油、・砂糖、ごま 油	○牛乳、ツナ油漬缶、脱脂 粉乳、かつお節、○牛乳	・たまねぎ、・にんじん、・きゅ うり、・ほうれんそう、・コーン 缶(固形) 	◎牛乳 ○牛乳 ○ごまスティック 砂糖醤油煎餅
16 金	ご飯 中華風スープ マーボーキャベツ 麦茶 果物 	・米、・片栗粉、・砂糖、ごま 油	○牛乳、豚ひき肉、赤みそ、 ○牛乳	・キャベツ、・チンゲンサイ、 干しいたけ 	◎牛乳 ○牛乳 ○クリームサンドココアクッキー 醤油煎餅
17 土	和風スパゲッティー スープ(玉ねぎ、コーン) 麦茶 	・スパゲティー、油	○牛乳、ベーコン、・バター、 ○牛乳、・すりごま	いんげん、ほうれんそう(冷 凍)、・コーン缶(固形)、・た まねぎ、マッシュルーム缶、 焼きのり	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅





2024年8月

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19月	ご飯 味噌汁(しめじ、大根) 鮭のつけ焼き ひじきの炒り煮 麦茶 果物	・米、・板こんにやく、・砂糖、油、ごま油	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、・油揚げ、かつお節、ごま、◎牛乳	バナナ、○もも缶、○みかん缶(固形)、・にんじん、・だいこん、しめじ、ひじき、・しょうが	◎牛乳 ○麦茶 ○フルーツポンチ
20火	ロールパン スープ(キャベツ、おふ) 鶏肉のトマト煮 麦茶 果物	・ロールパン、焼ふ	◎牛乳、鶏もも肉、かつお節、◎牛乳	・ホールトマト缶詰、たまねぎ、・にんじん、しめじ、・ピーマン、・キャベツ	◎牛乳 ○牛乳 ○ウエハース 甘辛煎餅
21水	夏野菜カレー すまし汁(ねぎ、わかめ) コーンサラダ 麦茶 果物	・米、・じゃがいも、油、・砂糖	豚肉(肩)、かつお節、◎牛乳	◎すいか、・キャベツ、・たまねぎ、・にんじん、・コーン缶(固形)、・きゅうり、・なす、・ピーマン、・ねぎ、カットわかめ	◎牛乳 ○麦茶 ○スイカ
22木	冷やしためきうどん 厚揚げの煮物 麦茶 果物	・ゆでうどん、○・食パン(8枚切り)、・小麦粉、・砂糖、○・砂糖	◎牛乳、・生揚げ、かまぼこ、○・きな粉、○・バター、干しえび、◎牛乳	・こまつな、・きゅうり、・たまねぎ	◎牛乳 ○牛乳 ○きなこトースト
23金	三色丼 すまし汁(三つ葉、かまぼこ) もやしときゅうりの和え物 麦茶 果物	・米、・砂糖、・片栗粉、油	◎牛乳、豚ひき肉、卵、ちくわ、かまぼこ、でんぶ、かつお節、ごま、◎牛乳	もやし、・きゅうり、糸みつば	◎牛乳 ○牛乳 ○ミルクビスケット 煎餅アソート
24土	パン スープ(おふ、わかめ) デミグラスハンバーグ グリル野菜 麦茶	・ロールパン、焼ふ、・砂糖	◎牛乳、◎牛乳	ほうれんそう(冷凍)、にんじん(冷凍)、マッシュルーム缶、カットわかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
26月	ごま塩ごはん 味噌汁(じゃが芋、わかめ) ゴーヤチャンプルー 麦茶 果物	・米、○・ホットケーキ粉、・じゃがいも、○・砂糖、・砂糖、油、ごま油	◎牛乳、・木綿豆腐、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	もやし、にがうり・ゴーヤ、・にら、カットわかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○ココア蒸しパン
27火	ご飯 味噌汁(豆腐、ねぎ) ホキの味噌煮 小松菜とコーンのソテー 麦茶 果物	・米、油、・砂糖	◎牛乳、たら、・木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	・こまつな、・コーン缶(固形)、・ねぎ、・しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ○塩バタークッキー サラダ煎餅
28水	ボロネーゼ アクアコッタ カプレーゼ風サラダ 麦茶 果物	・スパゲティー、・じゃがいも、オリーブ油、・砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、スライスチーズ、粉チーズ、◎牛乳	・たまねぎ、・にんじん、・トマト、・きゅうり、・なす、・キャベツ、・コーン缶(固形)、・にんにく	◎牛乳 ○牛乳 ○バウムクーヘン 煎餅
29木	ご飯 味噌汁(玉ねぎ、油揚げ) 親子煮 麦茶 果物	・米、○・食パン(8枚切り)、○・マヨネーズ、・砂糖、・片栗粉、○・砂糖、油	◎牛乳、卵、鶏もも肉、かまぼこ、・油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ、かつお節、◎牛乳	・たまねぎ、・にんじん、○・パセリ	◎牛乳 ○牛乳 ○チーズカレトースト
30金	ハヤシライス スープ(にんじん、ねぎ) グリーンサラダ 麦茶 果物	・米、油、・砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、・バター、かつお節、◎牛乳	バナナ、・にんじん、・たまねぎ、・キャベツ、・きゅうり、グリーンピース(冷凍)、・ねぎ、・パセリ	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
31土	中華あんかけ麺 スープ(玉ねぎ、コーン) 麦茶	・中華めん、・片栗粉、・砂糖、ごま油、油	◎牛乳、豚ひき肉、◎牛乳	・にんじん、・たまねぎ、・たけのこ(水煮缶)、いんげん、黒きくらげ、・コーン缶(固形)	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅

### 今月の行事食

21日(水) 旬の果物 スイカ

28日(水) 世界の料理(イタリア)

ボロネーゼ アクアコッタ  
カプレーゼ風サラダ

今月の平均栄養量  
(以上児)

今月の平均栄養量  
(未満児)

☆エネルギー	520kcal
☆たんぱく質	18.8g
☆脂質	15.9g
☆食塩	1.9g
☆エネルギー	470kcal
☆たんぱく質	17.7g
☆脂質	15.7g
☆食塩	1.5g

※乳児のみ午前中に牛乳がです。

