

献立表 2024年8月

中崎はな保育園
3歳以上 (A)

日	曜日	時間	献立名	さいりょう				おやつ				
				赤く	血や肉になるもの	緑く	からだの調子を整えるもの	黄く	力や体温となるもの	時間	献立名	さいりょう
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	野菜類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他					
1	木	昼	チキンカレーライス カリフラワーのレモンサラダ フルーツ(みかん缶)	鶏モモ肉	玉葱、人参、グリーンピース カリフラワー、きゅうり、レモン果汁 ミカン缶	米 米、じゃがいも、サラダ油 さとう、サラダ油	カレールー 塩	08:30-09:00	かぼちゃプリン 牛乳	南瓜、調整豆乳、水、さとう、寒天 牛乳		
2	金	昼	豚肉となすのみそ炒め ひじきの五目煮 すまし汁(ほうれん草)	豚モモ肉、みそ 刻み揚げ、芽ひじき	なす、玉葱 大根、人参、グリーンピース ほうれん草	米、サラダ油、さとう さとう おつゆ麩	濃口醤油、みりん、風調味料 濃口醤油 塩、うすくち醤油	08:30-09:00	お豆腐ケーキ 牛乳	小麦粉、へーキングパウダー、さとう 充填豆腐、調整豆乳、サラダ油 黒豆煮 牛乳		
3	土	昼	ごはん 鶏肉の甘酢からめ オクラもやし みそ汁(さつま芋)	鶏モモ肉 みそ	玉葱、ピーマン オクラ、もやし えのき	米 片栗粉、サラダ油、さとう マヨレシ さつま芋	濃口醤油、酢 ゆかり	08:30-09:00	たべっ子ペイビー 牛乳	たべっ子ペイビー 牛乳		
5	月	昼	世界の料理(アメリカ) ごはん チリコンカン ブロッコリー、オクラ、サラダ フルーツ(ハイン缶)	豚シチ、大豆水煮	玉葱、人参、トマト、ビュレ ブロッコリー、黄ピーマン パイン缶	米 じゃがいも、サラダ油、さとう さとう、サラダ油	カレーパウダー、ケチャップ、中華だし、塩 塩、酢	08:30-09:00	マーラーカ 牛乳	小麦粉、へーキングパウダー 調整豆乳、さとう、サラダ油 濃口醤油、黒ごま 牛乳		
6	火	昼	ごはん 鶏肉のすき焼き風煮 カリフラワーの酢の物 みそ汁(玉ねぎ)	鶏モモ肉 かかわかめ 刻み揚げ、みそ	白菜、人参、椎茸 カリフラワー 玉葱	米 さとう さとう	濃口醤油、料理酒 酢、うすくち醤油	08:30-09:00	ごまみそ五平もち 牛乳	米、白ごま、さとう、みそ 牛乳		
7	水	昼	ごはん 厚揚げのチャンプルー 大根の即席和え みそ汁(冬瓜)	絹厚揚げ、豚モモ肉、花かつお 減塩塩こんぶ みそ	玉葱、人参、ピーマン 大根、きゅうり 冬瓜、椎茸	米 ゴマ油	濃口醤油、料理酒、みりん、風調味料 うすくち醤油	08:30-09:00	スイートレト 牛乳	さつま芋、調整豆乳、さとう 牛乳		
8	木	昼	ごはん カレーのねぎみそ焼き 添え(小松菜の和え物) かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁(そうめん)	アヲカレ、みそ 鶏シチ かかわかめ	白ねぎ 小松菜、人参 かぼちゃ	米 さとう、サラダ油 さとう、片栗粉 そうめん	料理酒 濃口醤油、みりん、風調味料 濃口醤油 塩、うすくち醤油	08:30-09:00	ぶどうゼリー 牛乳	ゼリーの素、アヲカレ、水、白桃缶 牛乳		
9	金	昼	ごはん ピリッパ 中華スープ(豆腐)	豚モモ肉 充填豆腐	ほうれん草、もやし、人参、インゲン 大根の葉	米、ゴマ油、さとう、ゴマ油、白ごま、さとう	濃口醤油、料理酒、塩、濃口醤油 うすくち醤油、中華だし	08:30-09:00	レーズンケーキ 牛乳	小麦粉、へーキングパウダー、さとう サラダ油、調整豆乳、レーズン 牛乳		
10	土	昼	鶏塩うどん うどんつゆ キャベツのマヨネーズサラダ	鶏モモ肉、刻み揚げ	玉葱、ねぎ キャベツ、人参	うどん マヨレシ	塩、鶏がらスープ	08:30-09:00	アムハラカビスケット 牛乳	アムハラカビスケット 牛乳		
11	火	昼	ツナネリ、カレ、ハゲティ キャベツのハインサラダ 豆乳スープ(コーン)	鰹フレーク油漬 調整豆乳	玉葱、ピーマン、人参 キャベツ、きゅうり、パイン缶 コーン、パセリ	スハゲティ、サラダ油 マヨレシ	塩、ケチャップ、ウスターソース 中華だし	08:30-09:00	ひじきと油揚げのおにぎり 牛乳	米、芽ひじき、刻み揚げ、さとう 濃口醤油、みりん、風調味料 牛乳		
14	水	昼	ごはん 鶏じゃが 小松菜のゆかり和え みそ汁(なす)	鶏モモ肉 みそ	玉葱、人参、グリーンピース 小松菜、えのき なす、しめじ	米 じゃがいも、糸コンニャク、黒、さとう	濃口醤油、みりん、風調味料 ゆかり	08:30-09:00	せんべい(星たべよ) 牛乳	星たべよ(塩味) 牛乳		
15	木	昼	ごはん 厚揚げの中華風煮 中華スープ(オクラ) フルーツ(黄桃缶)	絹厚揚げ	チンゲン菜 オクラ、白ねぎ 黄桃缶	米 ゴマ油、さとう、片栗粉	濃口醤油、中華だし うすくち醤油、中華だし	08:30-09:00	ルヴァン 牛乳	クラッカー 牛乳		
16	金	昼	ごはん 鯖の香味焼き 添え(ホイルブロッコリー) さつま芋のサラダ みそ汁(ほうれん草)	さば みそ	玉葱 ブロッコリー きゅうり ほうれん草	米 さとう、サラダ油 さつま芋、マヨレシ うす巻ふ	おろし生ショウガ、おろし生コンニャク、濃口醤油 料理酒 塩	08:30-09:00	ぼりんこ 牛乳	ぼりんこ 牛乳		
17	土	昼	豚肉のスタキ丼 白菜の中華漬け みそ汁(豆腐)	豚モモ肉 充填豆腐、刻み揚げ、みそ	玉葱、ピーマン、赤ピーマン 白菜、人参	米、サラダ油 ゴマ油、さとう	焼肉のたれ 酢、濃口醤油	08:30-09:00	たべっ子ペイビー 牛乳	たべっ子ペイビー 牛乳		
19	月	昼	ごはん マーマレードチキン炒め 添え(かぼちゃ) 小松菜の煮びたし みそ汁(大根)	鶏モモ肉 みそ	玉葱、オレゾマレード かぼちゃ 小松菜、人参 大根、ねぎ	米 サラダ油 さとう さとう	濃口醤油、料理酒 濃口醤油 濃口醤油	08:30-09:00	お麩のきなこ炊く 牛乳	おつゆ麩、サラダ油、グラニュー糖 きな粉 牛乳		
20	火	昼	こめこめデー 厚揚げのあんかけ丼 キャベツの甘酢和え みそ汁(さつま芋)	絹厚揚げ、豚モモ肉 かかわかめ みそ	玉葱、人参、きぬさや キャベツ 白ねぎ	米、さとう、片栗粉 さとう さつま芋	おろし生ショウガ、濃口醤油 みりん、風調味料 酢、うすくち醤油	08:30-09:00	ツナのチキパン 牛乳	米、鰹フレーク油漬、玉葱、ゴマ油 濃口醤油 牛乳		
21	水	昼	ごはん 鶏肉の唐揚げ 添え(ホイルブロッコリー) がんもも冬瓜の煮物 みそ汁(じゃが芋)	鶏モモ肉 京がんも みそ	ブロッコリー 冬瓜、人参 ほうれん草	米 片栗粉、サラダ油 さとう じゃが芋	おろし生ショウガ、濃口醤油、料理酒 塩 濃口醤油	08:30-09:00	ハインの蒸しハン 牛乳	小麦粉、へーキングパウダー、さとう サラダ油、調整豆乳、パイン缶 牛乳		
22	木	昼	夏野菜のホーケーライス オクラのおかかサラダ フルーツ(りんご)	豚モモ肉 花かつお	かぼちゃ、なす、玉葱、ピーマン オクラ、人参 りんご	米、サラダ油 サラダ油、さとう	カレールー 酢、濃口醤油	08:30-09:00	豆乳ミルク寒天 牛乳	調整豆乳、水、さとう、寒天 牛乳		
23	金	昼	ごはん カレーの塩こうじ焼き 添え(白菜のごま和え) 切干大根の煮物 みそ汁(豆腐)	アヲカレ 刻み揚げ 充填豆腐、みそ	白菜 切干大根、人参、グリーンピース 大根の葉	米 白ごま さとう	塩こうじ、みりん、風調味料 濃口醤油、みりん、風調味料 濃口醤油	08:30-09:00	いちごソースケーキ 牛乳	小麦粉、へーキングパウダー、さとう サラダ油、調整豆乳 ストロベリーソース 牛乳		
24	土	昼	冷やしきつねうどん うどんつゆ 豚肉とキャベツのみそ炒め	刻み揚げ 豚モモ肉、みそ	玉葱、人参、ねぎ キャベツ	うどん、さとう さとう サラダ油、さとう	濃口醤油 濃口醤油、みりん、風調味料 おろし生ショウガ、おろし生コンニャク、濃口醤油	08:30-09:00	アムハラカビスケット 牛乳	アムハラカビスケット 牛乳		
26	月	昼	ごはん 豚肉のナムコム炒め いんげん、マヨネーズ和え 中華スープ(トウモロコシ)	豚モモ肉、みそ かかわかめ	玉葱、ピーマン インゲン、人参	米 片栗粉、サラダ油、さとう、白ごま マヨレシ トック	塩、ケチャップ、ウスターソース、料理酒 うすくち醤油、中華だし	08:30-09:00	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ、きな粉、さとう、塩 牛乳		
27	火	昼	トマト炒 鶏肉の香草焼き 添え(さつま芋) 白菜の和え物 みそ汁(もやし)	鶏モモ肉 刻み揚げ、みそ	トマト缶、玉ねぎ パセリ 白菜、人参 もやし	米、サラダ油 マヨレシ、パン粉 さつま芋、さとう	おろし生コンニャク、ケチャップ、塩 塩、ショウガ 塩 濃口醤油、みりん、風調味料	08:30-09:00	ごまドーナツ 牛乳	小麦粉、へーキングパウダー、さとう 充填豆腐、黒ごま、サラダ油 牛乳		
28	水	昼	まめまめデー ごはん 豚肉と大豆のトマト煮 ブロッコリーとほうピーマンのサラダ フルーツ(バナナ)	豚モモ肉、大豆水煮	玉葱、人参、トマトソース缶、グリーンピース ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン バナナ	米 サラダ油、さとう さとう、サラダ油	ケチャップ、ウスターソース 塩、酢	08:30-09:00	かぼちゃケーキ 牛乳	小麦粉、へーキングパウダー、さとう サラダ油、南瓜、調整豆乳 牛乳		
29	木	昼	かみかみデー ごはん じゃが芋のハン粉焼き 添え(ほうれん草のおひたし) 根菜の煮物 みそ汁(豆腐)	豚シチ500gP ちくわ 充填豆腐、かかわかめ、みそ	玉葱 ほうれん草 大根、れんこん、人参、グリーンピース	米 サラダ油、じゃがいも、サラダ油、パン粉 さとう	塩、ウスターソース、ケチャップ 濃口醤油 濃口醤油、みりん、風調味料	08:30-09:00	りんごゼリー 牛乳	ゼリーの素(りんご)、水、ミカン缶 牛乳		
30	金	昼	ごはん 夕の焼き南蛮漬け 厚揚げの炒め物 みそ汁(白菜)	たら 絹厚揚げ みそ	玉葱、ピーマン、赤ピーマン インゲン 白菜、椎茸	米 片栗粉、サラダ油、さとう サラダ油	塩、料理酒、酢、濃口醤油 濃口醤油、料理酒、みりん、風調味料	08:30-09:00	とうもろこしの蒸しハン 牛乳	小麦粉、へーキングパウダー、さとう サラダ油、調整豆乳、コーン 牛乳		
31	土	昼	焼き鳥弁 大根サラダ みそ汁(小松菜)	鶏モモ肉 刻み揚げ、みそ	玉葱、人参、ねぎ 大根、きゅうり、コーン 小松菜	米、サラダ油、さとう マヨレシ	おろし生ショウガ、濃口醤油 みりん、風調味料	08:30-09:00	せんべい(星たべよ) 牛乳	星たべよ(塩味) 牛乳		

献立種類	3歳以上 (A)				
栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	556 kcal	20.1 g	17.2 g	84.7 g	1.5 g
目標栄養価	509 kcal	22.0 g	14.0 g	0 g	1.9 g