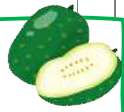


2024年8月献立表

保育所

| 日 (曜日) | 26 日(月) | 13・27 日(火) | 14・28 日(水) | 1・15・29 日(木) | 2・16・30 日(金) | 3・17・31 日(土) | 日 (曜日) | 5・19 日(月) | 6・20 日(火) | 7・21 日(水) | 8・22 日(木) | 9・23 日(金) | 10・24 日(土) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|--------------------------|--------------------------------------|---------------------|--|-----------|---|---|--|---|--|---|--|-------------------------------|---------|----------------------------------|---|--|-----|------|------|--|---|---------------------------------------|--|------|---|---|----------------------|--|------|---|--|--|---|-----------------------|--|----------------------------------|--|-----|------|------|---------------------|------------------------------|---------------------|--|
| 昼食 | ごはん さばのき焼き ちんげん菜の おかか和え かぼちゃとしめじの みそ汁 | ごはん 鶏肉のレモングリル ほうれんそうの ごま和え キャベツと 油揚げのみそ汁 | 焼きそば おくらととうふの すまし汁 | ごはん ★かしわのすき焼き 小松菜ともやしの 甘酢和え | ハヤシライス コールスローサラダ | ごはん 豚肉と厚揚げの 炒め物 じゃがいもと わかめのみそ汁 | 昼食 | ごはん 炒鶏 小松菜とえのきたけの すまし汁 | ごはん さわらの梅干煮 ピーマンとにんじんの きんぴら かぼちゃとたまねぎの みそ汁 | パン 夏野菜の ミートソース煮 キャベツとコーンの サラダ | ごはん さけの塩焼き ずいきの ごま酢和え ちんげん菜と にんじのみそ汁 | ごはん とうがんと 野菜の煮物 とうふと わかめのみそ汁 | 鶏なんば きゅうりのナムル | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 米 | 40.0 | 50.0 | 米 | 40.0 | 50.0 | | ゆで中華そば 豚肉 キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ もやし レモン果汁 油 | 100 130 30.0 35.0 12.8 17.0 9.7 14.6 4.3 5.9 7.5 9.4 7.9 9.9 5.0 6.5 0.1 0.2 | 米 | 40.0 | 50.0 | 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん 油 スープの素 水 ケチャップ ウスターソース 赤ぶどう酒 米粉 キャベツ きゅうり マヨドレ 砂糖 | 40.0 50.0 25.0 30.0 37.6 56.4 22.5 36.0 14.6 19.4 2.0 3.0 0.7 1.0 7.0 10.0 15.0 20.0 2.0 3.0 2.5 4.0 3.0 5.0 25.5 34.0 9.8 14.7 2.0 3.0 0.3 0.5 | 米 | 40.0 | 50.0 | 豚肉 酒 濃口しょうゆ しょうが 厚揚げ にんじん たまねぎ ピーマン 油 砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 水 小松菜 えのきたけ 薄口しょうゆ だしこんぶ だしかつお 水 | 40.0 50.0 30.0 40.0 0.4 0.5 0.3 0.4 15.0 20.0 14.6 19.4 18.8 28.2 45.0 54.0 2.0 3.0 2.0 3.0 2.0 3.0 0.4 0.5 2.0 2.5 0.6 0.8 40.0 60.0 2.0 3.0 27.0 36.0 14.1 18.8 1.0 1.5 100 140 | パン | 40.0 | 60.0 | 豚ミンチ たまねぎ にんじん なす 油 トマトジュース 赤ぶどう酒 スープの素 ケチャップ 水 キャベツ コーン缶 油 酢 みそ 砂糖 | 25.0 30.0 28.2 37.6 14.6 19.4 13.5 18.0 2.0 3.0 20.0 30.0 3.0 4.0 0.5 0.8 5.0 7.0 0.0 0.0 21.3 29.8 7.0 10.0 3.0 3.5 2.0 2.5 0.1 0.1 0.4 0.5 | 米 | 40.0 | 50.0 | 生さけ 食塩 ずいき 白ごま 酢 薄口しょうゆ 砂糖 ちんげん菜 にんじん みそ だしかつお 水 | 40.0 50.0 21.0 28.0 0.8 1.0 1.5 2.0 1.5 2.0 1.0 2.0 8.5 12.8 6.8 9.7 5.0 7.0 2.0 3.0 100 140 | 米 | 40.0 | 50.0 | 豚肉 とうがん たまねぎ おくら とうもろこし 油 砂糖 薄口しょうゆ だしかつお 水 片栗粉 片栗粉 とうふ 干わかめ みそ だしかつお 水 | 40.0 50.0 30.0 40.0 42.0 49.0 14.1 18.8 4.3 5.9 7.5 10.0 0.5 1.0 0.8 1.2 1.5 2.0 3.0 35.0 50.0 0.5 1.0 30.0 40.0 0.2 0.3 2.0 3.0 100 140 | ゆでうどん 鶏肉(細切れ) 油揚げ にんじん たまねぎ 青ねぎ 薄口しょうゆ だしこんぶ 水 きゅうり にんじん 酢 砂糖 濃口しょうゆ ごま油 | 100 150 25.0 30.0 9.7 14.6 14.1 18.8 1.9 2.8 5.0 8.0 1.5 2.0 1.5 2.0 0.8 1.0 29.4 39.2 6.8 9.7 0.8 1.2 0.5 0.8 1.0 1.5 0.5 0.8 | | | | | | | | | | | |
| | おやつ | 牛乳 ポップコーンカレー味 | お茶 くだもの | 牛乳 ひじきごはんおにぎり | 牛乳 こむぎちゃんケーキ | 牛乳 ココアミルクプリン | | 牛乳 ふーちゃん (ふの黒糖スナック) | おやつ | 牛乳 りんごかんてん | 牛乳 きなこクリームサンド | 牛乳 五平もち | 牛乳 くだもの | 牛乳 ジャムヨーグルト | 牛乳 じゃがいものオープン焼き (のりしお味) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | | 材料 | | 乳児 g | 幼児 g | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 100 | 120 | お茶 | 90 | 120 | | 米 ひじき にんじん だしこんぶ だしかつお 薄口しょうゆ | | 100 120 25.0 30.0 0.5 0.8 2.4 3.9 0.6 1.0 2.0 3.0 0.3 0.5 | 牛乳 | 100 | 120 | 牛乳 | 100 | 120 | 小麦粉 ベーキングパウダー 水 砂糖 油 | 15.0 20.0 15.0 20.0 4.0 5.0 3.0 4.0 | 牛乳 | 100 | 120 | 牛乳 | 100 | 120 | 粉ゼラチン 水 牛乳 砂糖 ココア(ビュアココア) | 1.5 1.5 10.0 10.0 70.0 70.0 8.0 8.0 0.4 0.4 | 牛乳 | 100 | 120 | 焼ふ 黒砂糖 砂糖 水 | 6.0 6.0 3.0 3.0 8.0 8.0 | 牛乳 | 100 | 120 | 棒かんてん 水 砂糖 100%りんごジュース | 0.7 0.7 50.0 50.0 8.0 8.0 50.0 50.0 | パン 豆乳 砂糖 きな粉 | 30.0 30.0 5.0 5.0 1.5 1.5 2.5 2.5 | 米 みそ 砂糖 みりん 白ごま 水 | 25.0 30.0 3.0 4.0 2.0 2.5 0.8 1.0 1.0 1.5 0.0 0.0 | バナナ | 60.0 | 90.0 | ヨーグルト(無糖) いちごジャム | 65.0 65.0 15.0 15.0 | じゃがいも 青のり粉 食塩 | 54.0 63.0 0.1 0.2 0.0 0.0 |
| | <p>＊重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。 ＊少量、適量の場合に、「0.0」と示しています。(食塩、水など)</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

<もうひとくち!メモ>
 とうがんは夏が旬の野菜。夏に収穫し、冬までもつことから漢字では冬瓜と書きます。
 とうがんは95%が水分でできており、夏の暑さで火照った体を冷やすのにぴったりの
 野菜です。今月は「とうがんと野菜の煮物」として提供されます。あっさりとした味付けで、
 他の夏野菜・だしと合わせて素材の味が感じられるメニューです。



○みんな一緒やDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。

○今月のおばんざいは、「かしわのすき焼き」です。