



8 月 献 立 表



2024年08月

佐東ひかり保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質	材 料 名				3時おやつ
			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	調味料	
01 木	白身魚のみそ焼き 中華スープ メロン	529 23 11	砂糖、片栗粉	カラスカレイ、豆腐、卵 ベーコン、中みそ	メロン、裏ごしコーン、玉葱 人参、えのきたけ、葉ねぎ	白湯スープ、本みりん	揚げパン（きなこ）
02 金	肉野菜炒め かぼちゃサラダ パイナップル	492 19 15	マヨネーズ、黒ごま油	牛肉、ハム、サラダチーズ	かぼちゃ、キャベツ、玉葱 パイナップル、りんご、人参 きゅうり、干しいたけ	しょうゆ、食塩、カレー粉	ふすま
03 土	ナポリタン バナナ	610 19 17	ハーフスバゲティ、サラダ油	ウインナー	バナナ、玉葱、人参、ピーマン マッシュルーム	ケチャップ、ウスターソース 食塩	わかめむすび
05 月	和風ハンバーグ みそ汁 オレンジ	484 21 15	片栗粉	豆腐、木綿豆腐、豚ミンチ 牛ミンチ、中みそ だし用煮干し、カットわかめ	オレンジ、玉葱、人参、ひじき	しょうゆ、食塩	いちごゼリー
06 火	鶏肉の南蛮漬け おひたし メロン	565 24 19	白絞油、マヨネーズ、片栗粉 小麦粉、砂糖	鶏ささ身、卵、ちくわ、ちりめん	小松菜、メロン、キャベツ 人参、玉葱、パセリ	しょうゆ、酢、かつお節、食塩	ホットケーキ
07 水	牛肉甘辛煮 ポテトサラダ パイナップル	552 18 21	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖 白ごま油	牛肉、ハム、卵	玉葱、パイナップル、小松菜 きゅうり、しめじ、たけのこ 人参、切干大根	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩	おさつスティックパイ
08 木	白身魚のぼん酢焼き 野菜のマヨネーズ和え オレンジ	419 19 10	マヨネーズ	カラスカレイ、ちくわ、白ごま 有塩バター	オレンジ、小松菜、キャベツ 玉葱、人参、レモン果汁	しょうゆ、みりん、酢	ゆでとうもろこし
09 金	ポークチャップ ジャーマンポテト メロン	557 20 20	じゃがいも、サラダ油	豚肉、ベーコン、粉チーズ 有塩バター	メロン、玉葱、人参、小松菜 パセリ	ケチャップ、ウスターソース 食塩	黒糖蒸しパン
10 土	みそラーメン バナナ	487 19 9	生中華めん	豚肉、中みそ、かまぼこ 有塩バター、カットわかめ	バナナ、玉葱、人参、もやし コーン	白湯スープ	鮭むすび
13 火	 <p>給食なし（お弁当・水筒）</p>						
14 水							
15 木							
16 金	冷やしぶっかけうどん バナナ	568 18 19	干しうどん、砂糖、黒ごま油	鶏ミンチ、だし用削り節	バナナ、小松菜、人参、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	パンケーキ
17 土	チャーハン わかめスープ	438 12 12		ハム、ベーコン、有塩バター カットわかめ	玉葱、人参、キャベツ ピーマン、小松菜	コンソメ、しょうゆ、食塩	ふかし芋
19 月	鮭フライ 野菜スープ パイナップル	658 24 31	白絞、パン粉、マヨネーズ 小麦粉	トラウト鮭、卵、ウインナー 有塩バター	キャベツ、パイナップル、玉葱 人参、小松菜、パセリ	コンソメ、食塩	マドレーヌ
20 火	タンダーチキン 3色ソテー オレンジ	472 24 14		鶏肉、ヨーグルト、ベーコン 有塩バター、鶏肉	小松菜、キャベツ、オレンジ 人参、コーン、しょうが レモン果汁	ケチャップ、食塩、カレー粉	チヂミ
21 水	スパニッシュオムレツ コンソメスープ メロン	548 18 16	じゃがいも、サラダ油、砂糖	卵、ベーコン、ウインナー サラダチーズ、有塩バター	メロン、玉葱、キャベツ、人参 パセリ、かぼちゃ	ケチャップ、コンソメ、食塩	ひじきむすび
22 木	鶏肉の磯辺揚げ けんちん汁 パイナップル	487 24 14	里芋、白絞油、片栗粉、小麦粉	鶏ささ身、豆腐、卵 だし用削り節、油揚げ	大根、パイナップル、人参 ごぼう、葉ねぎ、干しいたけ あおのり	しょうゆ、食塩	ブチパン
23 金	マーボー豆腐 春雨のごま酢和え オレンジ	594 21 18	春雨、砂糖、片栗粉、サラダ油	豆腐、豚ミンチ、牛ミンチ ちくわ、中みそ、ごま、黒ごま 白ごま、カットわかめ、削り節	オレンジ、人参、玉葱 たけのこ、きゅうり、小松菜 えのきたけ	しょうゆ、酢、いりごだし、食塩	ラスク
24 土	冷やし中華 バナナ	505 17 10	生中華めん、黒ごま油、砂糖	卵、ハム	バナナ、キャベツ、きゅうり 人参	冷やし中華のたれ、食塩	おかかむすび
26 月	納豆すり身揚げ 炒めビーフン メロン	541 22 18	ビーフン、白絞油、片栗粉 サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐、挽き わり納豆、卵	メロン、玉葱、キャベツ、人参 にら、葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ	米粉ブラウニー
27 火	鶏肉のマーマレード焼き キャロットスープ パイナップル	563 25 19		鶏肉、牛乳、ベーコン 有塩バター	人参、玉葱、パイナップル 小松菜、マーマレード	コンソメ、しょうゆ、ワイン 食塩	恐竜パイ
28 水	まぐろの五色揚げ キャベツスープ オレンジ	470 22 12	さつまいも、白絞油、砂糖 片栗粉	まぐろ、豚レバー、ベーコン 蒸し大豆	キャベツ、オレンジ、人参 葉ねぎ、干しいたけ	コンソメ、しょうゆ、ケ チャップ	青りんごゼリー
29 木	さばのカレー照り焼き 切干大根の煮物 メロン	536 22 18	砂糖、小麦粉	さば、鶏ミンチ、油揚げ	メロン、小松菜、切干大根 人参、干しいたけ	しょうゆ、みりん、カレー粉 いりごだし	きなこボール
30 金	夏野菜カレー フルーツヨーグルト	637 18 21	砂糖、白ごま油	牛肉、ヨーグルト、ウイン ナー 生クリーム	玉葱、かぼちゃ、バナナ、な す もも缶、パイン缶、えだまめ りんご	ケチャップ、カレールウ	マカロニきな粉
31 土	冷やしたぬきうどん バナナ	519 16 9	干しうどん、砂糖、黒ごま油	卵、鶏ミンチ、だし用削り節	バナナ、きゅうり、人参 しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	若菜むすび



暑さの厳しい日々が続いています。熱中症などで体調を崩さないように早寝・早起きをして栄養のあるご飯をいっぱい食べて過ごしましょう。
夏の野菜といえば、トマト・きゅうり・ピーマン・ナスなど多くあります。
夏野菜をしっかり食べて元気に水遊びなど夏ならではの遊びができるといいですね。
子どもたちは、野菜が苦手な子供たちが多いのですが、夏野菜をカレーに入れた夏野菜カレーは大人気です！
子どもたちが喜んで食べている姿を見るとうれしく思います。

