

2024年 8月献立表

羽村たつの子保育園

<今月の平均栄養量>

3歳以上児 熱量：616kcal 蛋白質：23.1g 脂質：17.4g

3歳未満児 熱量：483kcal 蛋白質：18.0g 脂質：12.7g

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 26	ごはん	味噌汁	魚の西京焼き	ひじき煮	梅じそおにぎり	AMかぼちゃ
	五分米	茄子、人参 玉葱、あおさ 味噌、だし	鯖 白味噌	鶏挽肉、干ひじき、干椎茸 人参、小松菜、油揚げ、砂、正	白米、五分米、梅干し 大葉、ごま油、塩	
火 13	ごはん	味噌汁	魚のごまだれ立田	炒りおかか和え	チーズコーン蒸しパン	AMさつまいも
	五分米	厚揚げ、しめじ 人参、モロヘイヤ 味噌、だし	タラ、にんにく ごま、味噌、ヨーグルト 砂、酒、みりん、揚げ油	小松菜、もやし 人参、鰹節、正、油	小麦粉、砂、牛乳 BP、チーズ、コーン	
水 14	冷や汁うどん			白和え	メンチボール	AMじゃがいも
	乾麺、鶏ささみ、人参、胡瓜 もやし、大葉、ごま、味噌、だし			豆腐、人参、干椎茸、蒟蒻 小松菜、ごま、砂、味噌	白米、豚挽肉、玉葱 パン粉、ケチャップ、正	
木 1	ごはん	味噌汁	土佐揚げ	海藻ごま味噌和え	夏のめぐみパン	AMさつまいも
	五分米	鶏肉、ズッキーニ じゃが芋、あさつき 人参、味噌、だし	1・29日鰹 15日鶏肉 削り節、にんにく、生姜 片、酒、正、揚げ油	海藻、キャベツ、人参 ごま、味噌、ごま油	小麦粉、南瓜、牛乳、バター 塩、レーズン、砂、片、BP	
金 2	ごはん	味噌汁	夏野菜煮込み	磯辺和え	2・30日海苔おにぎり	2・16・30AMかぼちゃ
	五分米	大根、人参 油揚げ、あおさ 味噌、だし	豚肉、玉葱、ズッキーニ トマト、じゃがいも にんにく、塩、正、片	キャベツ、小松菜、人参 海苔、正	白米 塩、海苔	16日クッキー
土 3	豚丼		味噌汁	和え物	わかめおにぎり	AMフルーン
	五分米、豚肉、玉葱、人参 椎茸、あさつき、塩、正		大根、人参、長葱 あおさ、味噌、だし	小松菜、もやし、人参 塩、正	五分米 炊き込みわかめ	
月 5	ごはん	吸い物	魚の照り焼き	切干し大根煮	セロリさんぴらにぎり	AMかぼちゃ
	五分米	しめじ、人参 豆腐、わかめ 塩、正、だし	トロカジキ 酒、砂、正、ケチャップ レモン汁	切干大根、人参、小松菜 干椎茸、厚揚げ、砂、正	白米、豚肉、セロリ 人参、ごま、砂、正、油	
火 6	南瓜炊き込み	豚汁	鮭のおろしソース	梅肉和え	いちごミルク葛餅	AMじゃがいも
	白米、南瓜 とうもろこし しめじ、塩	豚肉、人参、大根 ごぼう、長ねぎ、蒟蒻 じゃが芋、味噌、だし	鮭、大根 青しそ、だし 酒、砂、塩、正	キャベツ、オクラ、人参 梅干し、正	牛乳、いちごジャム 砂、片	
水 7	ごはん	味噌汁	麻婆なす	春雨和え	ガーリックポテト	AMさつまいも
	五分米	キャベツ、人参 油揚げ、わかめ 味噌、だし	豚挽肉、鶏レバー、茄子 玉葱、ピーマン、長葱 生姜、にんにく、酒、砂、味噌	春雨、鶏ささみ、小松菜 人参、長ねぎ、ごま、塩、正	じゃが芋、にんにく 正、片、揚げ油	
木 8	ごはん	味噌汁	チキン立田チリソース	ちりめん和え	8日豚ピーマンボール	8・22AMかぼちゃ
	五分米	大根、人参 厚揚げ、あおさ 味噌、だし	鶏肉、玉葱、人参 パプリカ、ケチャップ 砂、酢、正、片、揚げ油	ほうれん草、もやし 人参、ちりめん、正	白米、豚肉、ピーマン 大葉、ごま油、塩、正	22日誕生会 ケーキ・果物
金 9	麦ごはん	豆乳味噌汁	魚の夏草焼き	南瓜のごま和え	カレーヨーグルトパン	AMさつまいも
	五分米 押し麦	豚肉、もやし、人参 にら、チンゲン菜 豆乳、味噌、だし、ごま油	ムキカレイ 人参、ズッキーニ、コーン にんにく、砂、酒、味噌	南瓜、人参、隠元 ごま、砂、正	強力粉、ヨーグルト カレー粉、塩、BP、油	
土 10	ごはん	味噌汁	鶏肉味噌焼き	和え物	ゆかりおにぎり	AMフルーン
	五分米	玉葱、人参 じゃが芋、あおさ 味噌、だし	鶏肉 酒、砂、味噌	小松菜、もやし、人参 鰹節、塩、正	五分米 ゆかり	

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

午前のおやつは煮干し、さつまい、南瓜、じゃが芋
胡瓜、ブルーベリー雑穀菓子を使用予定です



夏野菜を食べ尽くそう

暑い夏だからこそ、収穫できるおいしい野菜があります！
いっぱい美味しくいただいて夏を楽しみましょう！

