

令和3年度 8月献立表

姫島こども園

ひづけ 日付		こん だて 献 立	ざい りょう 材 料			その他	おやつ	エネルギー Kcal
			ち にく 血や肉になる	からだ ちようし ととの 身体の調子を整える	エネルギー源になる			
2	月							
3	火	ごはん 鮭の塩焼き じゃがいものオイスター炒め みそ汁 チーズ	鮭、卵 みそ、豆腐 チーズ	キャベツ、人参、にら パプリカ、ブロッコリー しめじ、人参、ねぎ	米 じゃがいも、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 オイスターソース 酒	牛乳 ミルクゼリー	417
4	水	焼きそば 温野菜 わかめスープ	豚肉、かつお 卵	キャベツ、人参、玉葱 もやし、ピーマン 人参、ブロッコリー かぼちゃ わかめ、玉葱	中華麺、油 じゃがいも	塩 こしょう ソース ドレッシング	牛乳 パウンドケーキ	416
5	木	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの白和え ㊤ 赤だし	鶏肉、卵 豆腐、みそ みそ、厚揚げ	生姜、キャベツ ひじき、人参、小松菜 えのき、わかめ、みつば	米 砂糖 砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酢	牛乳 りんご	451
6	金	ごはん 鯖の揚げ煮 高野豆腐の卵とし みそ汁	鯖 高野豆腐、卵 みそ	キャベツ、きゅうり、人参 トマト 人参、きぬさや 人参、まいたけ、玉葱、水菜	米 片栗粉、油 砂糖 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 じゃこと 青のりの クラッカー	421
9	月							
10	火							
11	水	ごはん 油淋鶏 切干大根とわかめの酢の物 みそ汁	鶏肉、卵 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	生姜、にんにく、白ネギ キャベツ、人参、ブロッコリー きゅうり、切干大根、わかめ 人参、しめじ、豆苗	米 小麦粉、油 砂糖 砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 カルピスゼリー	448
12	木	ごはん 鯖の照り焼き 五目煮豆 みそ汁	鯖 大豆、いんげん みそ、豆腐	もやし、にら、人参、りんご ごぼう、人参、昆布、こんにゃく キャベツ、人参、えのき ねぎ	米 砂糖 砂糖 冷麦	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 コーンビザ	433
13	金	モロヘイヤカレー コールスローサラダ バナナ	豚肉 卵	モロヘイヤ、玉葱、トマト缶 生姜、にんにく キャベツ、人参、きゅうり コーン、トマト バナナ	米 米	カレールー ソース マヨネーズ 塩	牛乳 バタークッキー	454
16	月	ごはん 鯖のもみじ焼き オクラのねばねばサラダ のっぺい汁	鯖 納豆 鶏肉、卵	人参、キャベツ、にら、りんご オクラ、もやし、人参 大根、人参、はくさい しいたけ、ねぎ	米 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 みりん マヨネーズ 酒	牛乳 蒸しパン	422
17	火	ごはん チンジャオロースー ナムル 中華スープ	牛肉 豆腐	ピーマン、パプリカ もやし、小松菜、人参 玉葱、人参、わかめ、ねぎ	米 じゃがいも、油 砂糖、ごま油 ごま、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 こしょう 酒	牛乳 パンナコッタ	417
18	水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 蒸しなすの和え物 すまし汁	鮭、みそ、卵 ちりめんじゃこ 豆腐	キャベツ、玉葱、人参、しめじ なす えのき、わかめ、人参、水菜	米 バター、砂糖 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 ポテトフライ	430

19	木	ごはん 鶏肉のピカタ 小松菜のきな粉和え みそ汁	鶏肉、卵 チーズ、牛乳 きな粉 みそ、厚揚げ	玉葱、人参、トマト缶 もやし、ブロッコリー 小松菜、人参 かぼちゃ、玉葱、わかめ、豆苗	米 小麦粉、油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 こしょう みりん ソース	牛乳 カステラ	495
20	金	ごはん タラの南蛮漬け しらたきのシラス和え ㊤ 豚汁	タラ ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	玉葱、人参、パプリカ キャベツ、豆苗、りんご 人参、きゅうり、しらたき 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 油 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢	牛乳 わらび餅	465
23	月	ごはん 鯖の塩焼き 切干大根の煮付け みそ汁	鯖、卵 油揚げ みそ	もやし、人参、大葉 切干大根、人参、いんげん 干しいたけ、こんにゃく キャベツ、人参、豆苗	米 砂糖、ごま油 ながいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 豆腐 ボンデケーショ	412
24	火	ごはん かぼちゃコロッケ きのこのさっぱり和え みそ汁	鶏ミンチ、卵 ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	かぼちゃ、玉葱、人参、コーン キャベツ、きゅうり、トマト しめじ、エリンギ、えのき ごぼう、人参、ねぎ	米 小麦粉、パン粉 油 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 こしょう 酢	牛乳 ヨーグルト	480
25	水	ごはん 白身魚の漬け揚げ スパゲティサラダ みそ汁	メルルーサ 卵 みそ、豆腐	生姜、キャベツ、かいわれ トマト きゅうり、人参 まいたけ、人参、もずく、ねぎ	米 片栗粉、油 スパゲッティ、砂糖	出汁、塩 濃口醤油 こしょう 酢 マヨネーズ	牛乳 ブチシュー	423
26	木	ごはん 鯖のみそマヨ焼き マロニーの酢の物 すまし汁	鯖、みそ 卵 豆腐	もやし、パプリカ、ブロッコリー きゅうり、人参、わかめ えのき、人参、水菜	米 砂糖 マロニー、砂糖	出汁、塩 薄口醤油 みりん 酢	牛乳 オレンジゼリー	410
27	金	ごはん すき焼き風煮 キャベツとえのきの胡麻和え みそ汁	牛肉、焼き豆腐 みそ	白菜、人参、えのき、玉葱 白ねぎ、しらたき キャベツ、えのき、人参 玉葱、しめじ、わかめ、水菜	米 麴、砂糖 ごま、砂糖 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒	牛乳 サーター アングギー	447
30	月	冷やしうどん かぼちゃの煮物 バナナ	鶏肉 バナナ	トマト、きゅうり、オクラ 干しいたけ、こんにゃく かぼちゃ	うどん、砂糖 砂糖	出汁、酒 濃口醤油 薄口醤油 みりん	牛乳 ホットケーキ	461
31	火	ごはん 鰻のフライ マセドアンサラダ みそ汁	鰻、卵 チーズ みそ、油揚げ	キャベツ、人参、かいわれ トマト 人参、きゅうり、コーン 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 小麦粉、パン粉 油 じゃがいも	出汁、塩 こしょう ドレッシング	牛乳 バナナ	446

- ・給食は和食中心の献立を工夫しています。
- ・アレルギー対応は随時行っています。
- ・太字 ㊤ は当法人で販売している『カルシウムレシピ集』に掲載されているレシピです。
- ・食材の関係により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。
- ・今月使用している旬の食材は、いんげん・オクラ・かぼちゃ・きゅうり・大葉・トマト・なす・パプリカ・ピーマン・モロヘイヤです。

	※1日当たり	平均値	基準値
エネルギー		439kcal	453kcal
たんぱく質		19.3g	16.8g
脂質		16.5g	16g
炭水化物		57.4g	70g

