



令和4年8月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | |
|---|---|--|--|---|--|--------------------|---|------------------|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------|
| 1 | ごはん 麻婆茄子 小松菜ともやしのナムル 卵スープ | 2 | ごはん アジの味噌マヨ焼き ブロッコリーのおかか和え 炒めなます 豆腐と人参の味噌汁 | 3 | ごはん 筑前煮 キャベツとえのきのごま和え 大根と麩の赤だし | 4 | ごはん 赤魚のからあげ 切干大根のごまドレサラダ 夏野菜豚汁 | 5 | 食パン ポークビーンズ グリーンサラダ りんご | 6 | お茶 ハヤシライス オレンジ |
| 牛乳 りんご | 牛乳 バナナ チップス | 牛乳 りんごの ヨーグルト ケーキ | 牛乳 風の子ごまめ | 牛乳 さつまいも スティック | 牛乳 バナナ | 牛乳 キャロット ゼリー | 牛乳 コーンフレーク | 牛乳 お茶 市販菓子 | 豚肉 | 人参、玉ねぎ、マッシュルーム、オレンジ 米、サラダ油、ハヤシルウ | |
| 牛乳 とうもろこし チーズ | 木綿豆腐、豚ミンチ、赤みそ、卵、(チーズ) 生姜、にんにく、なす、白ねぎ、干しいたけ、人参、パプリカ、小松菜、もやし、もみり、わかめ、玉ねぎ (とうもろこし) 米、片栗粉、サラダ油、ごま油、白ごま | アジ、みそ、油揚げ、木綿豆腐、(ヨーグルト、卵) 人参、ブロッコリー、切干大根、しいたけ、れんこん、絹さや、青ねぎ、(りんご) 米、マヨネーズ、三温糖、サラダ油 (小麦粉、三温糖、サラダ油) | 鶏肉、赤みそ、(かたくちいわし) れんこん、ごぼう、干しいたけ、人参、さやいんげん、キャベツ、えのき、大根、水菜 米、こんにやく、三温糖、白ごま、麩 (コーンフレーク、三温糖、白ごま) | 赤魚、豚肉、みそ にんにく、生姜、サニーレタス、人参、切干大根、きゅうり、トマト、かぼちゃ、オクラ、なす (人参) 米、片栗粉、サラダ油、こんにやく (オレンジジュース、三温糖) | 豚肉、大豆 にんにく、玉ねぎ、セロリ、なす、エリンギ、人参、トマト、レタス、キャベツ、きゅうり、ミニトマト、りんご 食パン、サラダ油、じゃがいも、ケチャップ、ハヤシルウ (さつまいも、サラダ油、三温糖、黒ごま) | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | | | | | | |
| 牛乳 マンナ ビスケット | 牛乳 りんご | 牛乳 バナナ | 牛乳 バナナ | 牛乳 バナナ | 牛乳 バナナ | | | | | | |
| 牛乳 ヨーグルト チーズ | 牛乳 ドライフルーツ | 牛乳 おあげきなこ | 牛乳 おあげきなこ | 牛乳 クッキー ブルー | 牛乳 クッキー ブルー | | | | | | |
| 牛乳 お麩ラスク | 牛乳 やきそば | 牛乳 チヂミ | 牛乳 チヂミ | 牛乳 フルーツ ヨーグルト | 牛乳 バナナ | | | | | | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | |
| 牛乳 コーンフレーク | 牛乳 オレンジ | 牛乳 かぼちゃ スティック | 牛乳 小魚 | 牛乳 さつまいも スティック | 牛乳 お茶 市販菓子 | | | | | | |
| 鶏肉、みそ、油揚げ 人参、キャベツ、塩昆布、大根、しめじ、しいたけ、ブロッコリー、青ねぎ 米、三温糖、(麩、バター、三温糖) | 牛乳 やきそば | 牛乳 チヂミ | 牛乳 チヂミ | 牛乳 バナナ | 豚肉 人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト、バナナ 米、サラダ油、ハヤシルウ | | | | | | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | |
| ごはん 照り焼き味噌チキン★ キャベツの塩昆布和え きのこのさっぱり和え 大根と油揚げのすまし汁 | ごはん ビビンバ(別盛り) チョレギサラダ わかめスープ | ごはん 鮭の塩焼き 昆布の佃煮 チャプチェ風 豆腐とわかめの味噌汁 | ごはん 豚肉のくわ焼き とうふしりしり ビーンズサラダ キャベツとえのきの味噌汁 | ごはん かれの煮付け 卵の花 大根と水菜の味噌汁 | トマトたっぷりハヤシライス バナナ | | | | | | |
| 牛乳 お麩ラスク | 牛乳 やきそば | 牛乳 チヂミ | 牛乳 チヂミ | 牛乳 バナナ | 豚肉 人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト、バナナ 米、サラダ油、ハヤシルウ | | | | | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | | | | | | |
| 牛乳 にんじん スティック | 牛乳 小魚 | 牛乳 バナナ | 牛乳 オレンジ | 牛乳 ウエハース | 牛乳 お茶 市販菓子 | | | | | | |
| 鶏肉、シーチキン、みそ、(ヨーグルト) サニーレタス、人参、コーン、白菜、小松菜、もやし、わかめ 米、コーンフレーク、バター、ごま油 (小麦粉、三温糖、サラダ油、いちごジャム) | 牛乳 ピザトースト | 牛乳 サーター アンダーギー★ | 牛乳 ホットケーキ | 牛乳 五平餅 | 豚肉 人参、玉ねぎ、バナナ 米、じゃがいも、サラダ油、カレールウ | | | | | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | | | | | | |
| ごはん 鶏の香草コーンフレーク焼き コーンバター 白菜とツナの和風ナムル 小松菜ともやしの味噌汁 | ごはん 赤魚の梅味噌煮 卵添え 小松菜とひじきの白和え 水菜ともやしのすまし汁 | 沖縄メニュー ごはん(アングルス)★ ゴーヤチャンプル シブイとツナの冷菜★ アーサー汁★ | ごはん さわらのフライ コールスローサラダ 人参と玉ねぎの味噌汁 | 具だくさん冷やし中華 さつまいものみぞれ和え りんご | ポークカレー バナナ | | | | | | |
| 牛乳 ジャムパン | 牛乳 ピザトースト | 牛乳 サーター アンダーギー★ | 牛乳 ホットケーキ | 牛乳 五平餅 | 豚肉 人参、玉ねぎ、バナナ 米、じゃがいも、サラダ油、カレールウ | | | | | | |
| 29 | 30 | 31 | ※ 8月の魚は「アジ、赤魚、さば、鮭、かれい、さわら」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。 | | 凡例 | | | | | | |
| 牛乳 小魚 | 牛乳 オレンジ | 牛乳 かぼちゃ スティック | 牛乳 チキン南蛮 きんぴらごぼう お麩と白菜の味噌汁 | | 午前 おやつ (乳児) | | | | | | |
| 牛乳 マカロニ かりんとう | 牛乳 コーンフレーク クッキー★ | 牛乳 丹波 梅ゼリー | 鶏肉、卵、みそ セロリ、玉ねぎ、キャベツ、ミニトマト、ごぼう、人参、白菜、しいたけ、わかめ 米、片栗粉、サラダ油、マヨネーズ、こんにやく、三温糖、ごま油、白ごま、麩、(梅シロップ、三温糖) | | 給食献立 | | | | | | |
| 牛乳 マカロニ かりんとう | 牛乳 コーンフレーク クッキー★ | 牛乳 丹波 梅ゼリー | ※ 8月の魚は「アジ、赤魚、さば、鮭、かれい、さわら」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。 | | 午後 おやつ | | | | | | |
| 牛乳 マカロニ かりんとう | 牛乳 コーンフレーク クッキー★ | 牛乳 丹波 梅ゼリー | ※ 8月の魚は「アジ、赤魚、さば、鮭、かれい、さわら」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。 | | 赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類 | | | | | | |
| 牛乳 マカロニ かりんとう | 牛乳 コーンフレーク クッキー★ | 牛乳 丹波 梅ゼリー | ※ 8月の魚は「アジ、赤魚、さば、鮭、かれい、さわら」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。 | | 緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類 | | | | | | |
| 牛乳 マカロニ かりんとう | 牛乳 コーンフレーク クッキー★ | 牛乳 丹波 梅ゼリー | ※ 8月の魚は「アジ、赤魚、さば、鮭、かれい、さわら」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。 | | 黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類 | | | | | | |
| 牛乳 マカロニ かりんとう | 牛乳 コーンフレーク クッキー★ | 牛乳 丹波 梅ゼリー | ※ 8月の魚は「アジ、赤魚、さば、鮭、かれい、さわら」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。 | | 献立種類 | | | | | | |
| 牛乳 マカロニ かりんとう | 牛乳 コーンフレーク クッキー★ | 牛乳 丹波 梅ゼリー | ※ 8月の魚は「アジ、赤魚、さば、鮭、かれい、さわら」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。 | | 乳児 | | | | | | |
| 牛乳 マカロニ かりんとう | 牛乳 コーンフレーク クッキー★ | 牛乳 丹波 梅ゼリー | ※ 8月の魚は「アジ、赤魚、さば、鮭、かれい、さわら」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。 | | 幼児 | | | | | | |
| 牛乳 マカロニ かりんとう | 牛乳 コーンフレーク クッキー★ | 牛乳 丹波 梅ゼリー | ※ 8月の魚は「アジ、赤魚、さば、鮭、かれい、さわら」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。 | | エネルギー | | | | | | |
| 牛乳 マカロニ かりんとう | 牛乳 コーンフレーク クッキー★ | 牛乳 丹波 梅ゼリー | ※ 8月の魚は「アジ、赤魚、さば、鮭、かれい、さわら」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。 | | タンパク質 | | | | | | |
| 牛乳 マカロニ かりんとう | 牛乳 コーンフレーク クッキー★ | 牛乳 丹波 梅ゼリー | ※ 8月の魚は「アジ、赤魚、さば、鮭、かれい、さわら」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。 | | 脂質 | | | | | | |
| 牛乳 マカロニ かりんとう | 牛乳 コーンフレーク クッキー★ | 牛乳 丹波 梅ゼリー | ※ 8月の魚は「アジ、赤魚、さば、鮭、かれい、さわら」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。 | | 炭水化物 | | | | | | |
| 牛乳 マカロニ かりんとう | 牛乳 コーンフレーク クッキー★ | 牛乳 丹波 梅ゼリー | ※ 8月の魚は「アジ、赤魚、さば、鮭、かれい、さわら」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。 | | エネルギー | | | | | | |
| 牛乳 マカロニ かりんとう | 牛乳 コーンフレーク クッキー★ | 牛乳 丹波 梅ゼリー | ※ 8月の魚は「アジ、赤魚、さば、鮭、かれい、さわら」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。 | | タンパク質 | | | | | | |
| 牛乳 マカロニ かりんとう | 牛乳 コーンフレーク クッキー★ | 牛乳 丹波 梅ゼリー | ※ 8月の魚は「アジ、赤魚、さば、鮭、かれい、さわら」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。 | | 脂質 | | | | | | |
| 牛乳 マカロニ かりんとう | 牛乳 コーンフレーク クッキー★ | 牛乳 丹波 梅ゼリー | ※ 8月の魚は「アジ、赤魚、さば、鮭、かれい、さわら」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。 | | 炭水化物 | | | | | | |
| 牛乳 マカロニ かりんとう | 牛乳 コーンフレーク クッキー★ | 牛乳 丹波 梅ゼリー | ※ 8月の魚は「アジ、赤魚、さば、鮭、かれい、さわら」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。 | | 平均栄養価 | | | | | | |
| 牛乳 マカロニ かりんとう | 牛乳 コーンフレーク クッキー★ | 牛乳 丹波 梅ゼリー | ※ 8月の魚は「アジ、赤魚、さば、鮭、かれい、さわら」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。 | | 目標栄養価 | | | | | | |