

8月の献立表

令和4年
園の子どち園

にち日	ようび曜日	こんだてい献立名	ざいりょう材料			エネルギー (Kcal)	えんぶん塩分 (g)
			ちにく血や肉になる	からたちょうしとどの体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	げつ月	ごはん あじ 鱈のかば焼き とうがんと 冬瓜のそぼろあんかけ みそ汁	あじ 鱈 とりにく 鶏肉 みそ 味噌	もやし、かいわれ、大葉、りんご とうがんと 冬瓜 にんじん、こまつな 人参、小松菜	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんとう あぶら 片栗粉、三温糖、油 かたくりこさんおんとう あぶら 片栗粉、三温糖	517	2.2
2	か火	ごはん さけ、なんぼんつ 鮭の南蛮漬け こまつな、あ もの 小松菜とえのきの和え物 のっぺい汁	さけ 鮭 とりにく 鶏肉	たま、にんじん 玉ねぎ、人参、オレンジ、キャベツ こまつな、にんじん 小松菜、えのき、人参、こんにやく たいこん、にんじん、しいたけ 大根、人参、椎茸、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんとう あぶら 片栗粉、三温糖、油 さんおんとう 三温糖 さつまいも、かたくりこ じゃがいも、片栗粉	623	1.8
3	すい水	ごはん とり、しょうがや 鶏の生姜焼き きりぼし、だいこん 切り干大根のはりはり漬け みそ汁	とりにく、みそ 鶏肉、味噌 みそ 味噌	たま、にんじん、しょうが 玉ねぎ、人参、生姜、トマト、キャベツ きりぼし、だいこん、にんじん、きゅうり 切り干大根、人参、胡瓜 なす、みずな じゃがいも、茄子、水菜、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう あぶら 三温糖、油 さんおんとう 三温糖、こま	549	3.3
4	もく木	えだまめ、ごはん 枝豆ごはん の野菜あんかけ ピーマンともやしのジャコ和え す 澄まし汁	たまご 卵 ちりめんじゃこ	えだまめ、しいたけ、たま、にんじん 枝豆、椎茸、ピーマン、玉ねぎ、人参、パプリカ、キャベツ にんじん、人参、ピーマン、もやし たま、玉ねぎ、わかめ、もやし	こめ 米 かたくりこ あぶら 片栗粉、油 さんおんとう 三温糖	583	4.9
5	きん金	サラダうどん フライドポテト イリコ うめ 梅ゼリー	とりにく、たまご 鶏肉、卵 イリコ ゼラチン	レタス、胡瓜、トマト、わかめ、オクラ、椎茸 うめ 梅	さんおんとう、三温糖 あぶら 三温糖、油 じゃがいも、油 しょうはくとう 上白糖	449	3.4
6	ど牛						
7	にち日						
8	げつ月	ごはん さば、みそ煮 鯖のみそ煮 ひじき、しらあ ひじきの白和え す 澄まし汁	さば、みそ 鯖、味噌 とうふ、みそ 豆腐、味噌 あつあ 厚揚げ	しょうが、もやし、オレンジ、レタス、キャベツ こまつな、にんじん 小松菜、人参、こんにやく マイタケ、玉ねぎ、人参	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖 ごま、三温糖	546	2.4
9	か火	カレーライス ピクルス ヨーグルト	ぶたにく、豚肉 ヨーグルト	たま、にんじん、にがうり 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、苦瓜 こんにやく、きゅうり、だいこん 胡瓜、大根、パプリカ、トマト	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	681	3.1
10	すい水	ごはん ゆーりんちー 油淋鶏 ちゅうかふう 中華風サラダ オニオンスープ	とりにく 鶏肉	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、大葉、りんご にんじん、人参、きゅうり、胡瓜 たま、にんじん、そう 玉ねぎ、人参、ほうれん草	こめ、おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら さんおんとう 小麦粉、油、三温糖 さんおんとう あぶら 三温糖、こま油	610	4.8
11	もく木						
12	きん金	ごはん いわし 鱈のピカタ こまつな、しょうゆあ もやしと小松菜のバター醤油和え みそ汁	いわし、たまご 鱈、卵 みそ 味噌	りんご、レタス、パプリカ、キャベツ こまつな、にんじん 小松菜、もやし、人参 にんじん、人参、わかめ、しめじ	こめ、おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉、油 バター、こま	685	3.7
13	ど牛						
14	にち日						
15	げつ月						
16	か火						
17	すい水	イタリアンパンネ カルシウムサラダ ヨーグルト	とりにく 鶏肉 チーズ、ちりめんじゃこ、大豆 ヨーグルト	たま、にんじん、ピーマン、トマト、かん 玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶 レタス、たま、みずな、にんじん 水菜、人参	さんおんとう、三温糖	522	2.2
18	もく木	ごはん さくらうめ、や 鱈の梅みりん焼き つるつるさっぱり和え みそ汁	さくら 鱈 みそ 味噌	うめぼし、にんじん 梅干し、キャベツ、人参、りんご きゅうりにんじん 胡瓜、人参 もやし、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖 マロニー、三温糖 さつまいも	548	2.3
19	きん金	かんこくふうれいめん 韓国風冷麺 けつえき 血液サラサラサラダ バナナ	とりにく、たまご 鶏肉、卵	トマト、胡瓜、オクラ、キムチ、椎茸 もやし、たま、にんじん 玉ねぎ、人参 バナナ	ちゅうかめん、さんおんとう 中華麺、三温糖	428	4.3
20	ど牛						
21	にち日						

22	げつ 月	ごはん さば、しおや 鯖の塩焼き こうやどうふ、たまご 高野豆腐の卵とし す 澄まし汁	さば 鯖 とうふ、たまご 豆腐、卵	オレンジ、レタス、キャベツ にんじん 人参、きぬさや えのきたけ、チンゲン菜	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんとう 片栗粉、三温糖 ぶ 麩	602	2.6
23	か 火	ごはん まーぼー ダブル麻婆 たたききゅうり やさい 野菜スープ	とうふ、だいず、ぶた 豆腐、大豆、豚ミンチ テンメンジャン ほ 干しえび	たま 玉ねぎ、ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、しょうが 胡瓜、生姜 ほくさい ねぎ、白菜、しめじ、人参	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんとう 片栗粉、三温糖 あぶら ごま油	584	4.3
24	すい 水	ごはん さわらいそ、べあ 鯖の磯辺揚げ まめ 豆のサラダ しる みそ汁	さわら 鯖 だいず 大豆、ちりめんじゃこ みそ 味噌	あお 青のり、キャベツ、おおぼ 大葉、トマト レタス、きゅうり、みすな、にんじん 水菜、人参 オクラ、なす、にんじん 茄子、人参	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこむぎこ 片栗粉、小麦粉	521	2.1
25	もく 木	ごはん ヘルシータンドリーチキン もやしのコールスロー にら 玉スープ	とりにく 鶏肉、ヨーグルト とうふ、たまご 豆腐、卵	しょうが にんにく、生姜、キャベツ、ブロッコリー もやし、キャベツ、パプリカ、胡瓜 わかめ、にら	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこあぶら 片栗粉、油、じゃがいも	551	1.7
26	きん 金	たこ 炊き込みごはん や 焼きししゃも きんときにまめ 金時煮豆 あか 赤だし	とりにく 鶏肉 ししゃも あぶらあ、みそ 油揚げ、味噌	しょうが、にんじん ごぼう、生姜、人参、いんげん、こんにゃく おおぼ 大葉、オレンジ、キャベツ きんとき 金時 だいこん 大根、ねぎ	こめ もち米 さんおんとう 三温糖	583	3.3
27	ど 千						
28	にち 日						
29	げつ 月	ごはん ぶた 豚じゃが キャベツとえのきのごま和え しる みそ汁	ぶたにく 豚肉 あぶらあ、みそ、たまご 油揚げ、味噌、卵	たま 玉ねぎ、人参、グリーンピース、白滝 キャベツ、えのき、人参 こまつな、だいこん 小松菜、大根	こめ、おおむぎ 米、大麦 じゃがいも さんおんとう 三温糖 ごま、さんおんとう ごま、三温糖	621	2.9
30	か 火	エビピラフ とうふ、わかづ 豆腐の和風サラダ やさい 野菜たっぷりスープ パピーチーズ	えび エビ とうふ 豆腐 チーズ	たま 玉ねぎ、ピーマン、人参、コーン きゅうり、みすな、にんじん レタス、キャベツ、胡瓜、水菜、人参、パプリカ もやし、ほくさい ねぎ、人参	こめ、おおむぎ 米、大麦、バター	498	2.9
31	すい 水	ごはん しるみさかな 白身魚のチリソース風 ナムル わかめスープ	メルルーサ とうふ 豆腐	しょうが 生姜、にんにく、ねぎ、たまご 玉ねぎ、卵、キャベツ ほうれん草、人参、もやし、きくらげ たまご 玉ねぎ、わかめ、ねぎ	こめ、おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんとう 片栗粉、三温糖、油 さんおんとう ごま、三温糖、ごま油 あぶら ごま、ごま油	455	2.4

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**大手** の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。

☆**大手** の料理は「健康レシピ集〜カルシウム編〜」に掲載されているレシピです。

☆**今月の使用している旬の食材は、冬瓜、苦瓜、胡瓜、茄子、ピーマンです。**

☆**契約農家より直接仕入れた、低農薬のお米を使用しています。**

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	たんすいかぶつ 炭水化物	えんぶん 塩分
	(kcal)			(g)	
1ヶ月平均値	558	27.2	15.3	84.5	3.0
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7