

令和6年8月

献立表

保育園コスモ・アレー

日/曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ
		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	午後おやつ
1・15・29 木	冷やし塩レモンラーメン とうもろこしさつま揚げ たけのことアスパラのペペロン風炒め	バナナ 米、生中華めん、油、砂糖、片栗粉	牛乳(低脂肪)、豚肉、はんぺん、鶏ひき肉、ツナ水煮缶	バナナ、レモン、にんじん、グリーンアスパラガス、ながねぎ、とうもろこし、チンゲンサイ、たけのこ、いんげん、万能ねぎ、かいわれだいいこん、にんにく	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 にんじんスティック 牛乳 和風ツナおにぎり
2・16・30 金	梅ひじきふりかけごはん 小松菜のすまし汁 油淋さば 冬瓜ンブシー(豚と冬瓜のみそ煮)	オレンジ じゃがいも、米、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳(低脂肪)、さば、木綿豆腐、白みそ、豚肉、かつお節、すりごま	オレンジ、にんじん、とうがんと、たまねぎ、しめじ、こまつな、ながねぎ、しょうが、いんげん、万能ねぎ、あおのり、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酢	牛乳 乾パン 牛乳 野菜入りスティックポテト
3・17・31 土	焼き鳥丼 キャベツのみそ汁 切干大根の煮付け	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、豚肉	にんじん、ながねぎ、切り干しだいこん、たまねぎ、キャベツ、干しいたけ、いんげん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 ホットケーキ(にんじん)
5・19 月	タコライス たまねぎのコンソメスープ 豆苗と厚揚げの炒め物	オレンジ 米、小麦粉、油、強力粉、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、生揚げ、豚肉、チーズ、無塩バター、かつお節、卵	オレンジ、たまねぎ、緑豆もやし、トマト、キャベツ、にんじん、とうみょう、ほうれんそう、とうもろこし、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、ドライイースト、食塩、カレー粉	牛乳 さつまいも 牛乳 マラサダ(ポルトガル)
6・20 火	ピーナツバターサンド チンゲン菜のスープ ミートボールのケチャップ炒め アスパラのグリーンサラダ	グレープフルーツ 食パン、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、マヨネーズ	豚ひき肉、牛乳(低脂肪)、ヨーグルト(無糖)、ピーナツバター、バター	グレープフルーツ、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、きゅうり、チンゲンサイ、いんげん、ながねぎ	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酢、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 キウイシャーベット クッキー
7・21 水	ごはん だいこんとほうれん草のみそ汁 鮭フライタルタルソース 肉じゃが	オレンジ 米、干しとうめん、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳(低脂肪)、さけ、卵、白みそ、豚肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、干しいたけ、いんげん、とうもろこし、さやえんどう、ながねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 ちらしそうめん
8・22 木	冷やし中華 しめじのすまし汁 えびチーズ春巻き なすの南蛮漬け	バナナ 米、生中華めん、春巻きの皮、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、えび、卵、ハム、チーズ	バナナ、なす、たまねぎ、トマト、きゅうり、とうもろこし、しめじ、ながねぎ、焼きのり、にんじん、万能ねぎ、わかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 フランスパン 牛乳 とうもろこしの焼きおにぎり
9・23 金	トマトチキンカレー チンゲン菜の玉子スープ きゅうりのはりはり漬け 豆苗の中華風サラダ	グレープフルーツ 米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、鶏ひき肉、卵、無塩バター、干しえび、すりごま	グレープフルーツ、にんじん、トマト、だいこん、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、こまつな、えのきたけ、いんげん、とうみょう、レモン、にんにく、しょうが	カレールー、しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、食塩	牛乳 にんじんスティック 牛乳 信州おやき(こまつな)
10・24 土	ごはん 豆腐ときのこのすまし汁 豚肉の生姜焼き だいこんのごま酢和え	さつまいも、米、砂糖、ごま油、油	牛乳(低脂肪)、豚肉、絹ごし豆腐、油揚げ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、干しいたけ、切り干しだいこん、しょうが、わかめ、トマト	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 さつまいもの茶巾
⑫・26 月	牛丼 もやしのみそ汁 キャベツの塩昆布和え トマトオニオンサラダ	オレンジ 食パン、米、油、砂糖、小麦粉	牛乳(低脂肪)、牛肉、白みそ、卵、バター	オレンジ、たまねぎ、トマト、キャベツ、緑豆もやし、塩こんぶ、にんじん、こまつな、きゅうり、えのきたけ、干しいたけ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 さつまいも 牛乳 スイートブールトースト
13・27 火	バターロール かぶとしめじのスープ ムサカ(ギリシャ) ブロッコリーとにんじんのツナサラダ	バナナ 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ水煮缶、バター、とろけるチーズ	バナナ、トマト、にんじん、なす、たまねぎ、かぶ、しめじ、ブロッコリー、あおしそ、とうもろこし、かぶ・葉、さやえんどう	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 乾パン 牛乳 さやえんどうとゆかりの混ぜごはん
14・28 水	ごはん にらの中華スープ さわらのカレームニエル かぼちゃの野菜あんかけ	グレープフルーツ 米、干しうどん、油、小麦粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、さわら、豚肉、無塩バター	グレープフルーツ、かぼちゃ、もやし、にんじん、たまねぎ、緑豆もやし、しめじ、えのきたけ、にら、グリーンピース	しょうゆ、食塩、ほんだし、カレー粉、鳥がらだし汁	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 焼きうどん

平均栄養給与量 554 kcal

*材料の都合により献立内容を変更する場合があります。

*お誕生会の午後のおやつは、バースディケーキへ変更になります。