

2024年度 8月 予定献立表

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (26)	ごはん 魚の塩焼き(塩) 小松菜と納豆のねばねば和(しょうゆ) すまし汁 (かつお・昆布・うすくち・塩)	魚(50g) 納豆(6g)かつお節 ささみ(6g)	白米(42g) 三温糖	小松菜(20g) 人参(10g) しめじ(7g)えのき(6g) 青ネギ(2g)プチトマト(5g)
	メロンムース(ゼラチン) 市販菓子	牛乳(45g) 生クリーム(5g)	三温糖	メロン(15g)
火 (27)	フランスパン ラタトゥユ (コンソメ、塩、ローリエ、 ケチャップ) ズッキーニのサラダ (塩・酢) 焼きおにぎり(醤油、みり ん)	鶏もも肉(40g) ツナ(6g) かつお節	フランスパン オリーブ油 三温糖 三温糖 オリーブ油 白米(35g)	玉ねぎ(20g)なすび(15g) 黄パプリカ(12g)人参(20g) にんにく(1g)トマト缶 かぼちゃ(15g) ズッキーニ(15g)とうもろこし(5g) 人参(5g)レモン(4g)
水 (28)	ごはん 魚の南蛮漬け (酢、塩) おみそ汁(にぼし、みそ)	魚(50g) うすあげ(1g)	白米(42g) 三温糖 サラダ油 片栗粉	ピーマン(15g)赤ピーマン(7g) 黄パプリカ(7g)玉ねぎ(15g) もやし(8g)レモン かぼちゃ(20g) しめじ(5g)青じそ(2g)
	とうもろこし蒸しパン (B.P.)	ハム チーズ 牛乳	三温糖 小麦粉 サラダ油	とうもろこし(7g)
木 (29)	ごはん 枝豆とひじきのハンバーグ (塩) トマトときゅうりのサラダ (酢・塩) とうもろこしのミルクスープ (コンソメ、塩) かぼちゃの包み揚げ焼き (塩)	豚ミンチ(25g)ひじき 鶏ミンチ(25g)豆腐 牛乳 ツナ(10g) 牛乳(50g)	白米(45g) パン粉 三温糖 サラダ油	枝豆(10g)玉ねぎ(10g) トマト(30g)きゅうり(15g) 玉ねぎ(5g)青じそ(2g)レモン 玉ねぎ(15g)とうもろこし(20g) パセリ かぼちゃ(10g)
金 (30)	梅しそ混ぜご飯 (塩、うすくち) 夏野菜の炊き合わせ (かつお・昆布・うすくち・塩) おみそ汁 (にぼし・みそ)	鶏もも肉(40g) うすあげ(2g)	白米(40g) 白ごま ごま油 三温糖	梅干し(3g)青じそ(4g) かぼちゃ(20g)なす(10g) オクラ(7g)人参(10g) 冬瓜(20g) 玉ねぎ(10g) ズッキーニ(10g)えのき(6g)
	ヨーグルトとマーマレードの ケーキ(B.P.)	牛乳(7g) ヨーグルト(15g)	バター(4g)三温糖 マーマレード 小麦粉	
土 (3 17 31)	マーボー茄子丼 (赤味噌、鶏ガラ、醤油、みりん) チンゲン菜のスープ (鶏ガラ、塩) 市販菓子	豚ミンチ(20g) 豆腐(25g)	白米(50g) 三温糖 白ごま ごま油	茄子(30g)干しいたけ(0.7g) 土生姜 にんにく にら(8g) チンゲン菜(10g)人参(7g) 豆もやし(10g)

<13日(火)、14日(水)はお盆当日です>

おひさま岡町保育園

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (5 19)	ごはん 茹で豚肉の梅ソース (うすくち、かつお、昆布) かぼちゃのごまあえ (しょうゆ) おみそ汁(にぼし)	豚バラスライス(35) ひじき(0.8g) しらす(4g) わかめ(6g)	白米(42g) 三温糖 白ごま 三温糖	貝割れ(4g)青じそ(4g) 梅干し(4g)パイン缶(7g) かぼちゃ(30g)オクラ(10g) 人参(10g) なすび(10g)玉ねぎ(10g) みょうが(2g) すいか(10g)
	すいか寒天(粉寒天) 市販菓子		三温糖	
火 (6 20)	ごはん 鶏手羽元の磯辺焼き(塩) とうもろこしの白和え (白みそ、うすくち、塩) すまし汁 (昆布・かつお・薄口・酒・塩) にらじゃこせんべい (塩)	鶏手羽元(70g) 青のり 豆腐(25g) ちりめんじゃこ(5g)	白米(42g) 白ごま 三温糖 糸こんにゃく(6g) 麩 薄力粉(10g) 油	とうもろこし(10g)小松菜(10g) 干しいたけ(1g)人参(10g) えのき(6g)玉ねぎ(10g) モロヘイヤ(8g) ニラ(5g)人参(5g)
水 (7 21)	枝豆ごはん(塩) ゴーヤチャンプル (薄口・みりん・塩) すまし汁 (昆布・かつお・薄口・酒・塩) 梅きゅうりまき (酢、塩)	豆腐(20g) 豚バラスライス(35g) もずく(10g) 焼きのり	白米(45g) 三温糖 サラダ油	枝豆(15g) ゴーヤ(10g)玉ねぎ(15g) 人参(10g)豆もやし(10g) とうもろこし(15g) えのき(6g)青ねぎ(2g) 生姜(1g) きゅうり(10g) 梅干し(4g)
木 (8)	ごはん 煮魚 (しょうゆ、酒、みりん) きゅうりとちくわの塩昆布和え (塩昆布) 夏の豚汁 (にぼし・みそ) キンパ風のり巻き (しょうゆ、とりがら)	魚(50g) ちくわ(10g) 豚バラ(10g) 豚もも(10g) 牛肉(10g) のり(1枚)	白米(50g) 三温糖	生姜 胡瓜(25g) 人参(10g) ズッキーニ(10g)なす(10g) かぼちゃ(10g)青じそ(2g) 玉ねぎ(5g)ピーマン(3g)
金 (9 23)	ごはん 黒酢豚 (黒酢、醤油、酒) 春雨スープ (鶏ガラ、塩) 冷やしうどん (かつお、昆布、薄口、みりん、酒)	豚もも(40g) ベーコン(6g) 春雨(3g) ささみ(7g)	白米(45g) サラダ油	人参(15g)なすび(20g)玉ねぎ(20g) ピーマン(15g)パプリカ赤、黄(15g) 人参(10g)チンゲン菜(10g) きくらげ(0.3g) オクラ(3g) プチトマト(5g)
土 (10 24)	三色丼 (しょうゆ、みりん、酒) おみそ汁 (にぼし) 市販菓子	鶏ミンチ(40g) 豆腐(10g)	白米(45g) 三温糖 サラダ油 じゃがいも(10g)	オクラ(15g)土生姜(1g) とうもろこし(15g) 玉ねぎ(10g)しめじ(5g) 青ねぎ(0.5g)

☆22日は誕生日特別メニューです。 ☆15日・16日はお盆期間の為、人数調整後にメニューを決定します。
☆28日は、3.4.5歳は園外保育です。

エネルギー 528Kcal タンパク質 22g 脂質 17.1g 塩分 2.0g

