

# 2021年度 8月 予定献立表

# 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 ( 2 16 30 )	冷やしうどん (昆布・かつお・酒 しょうゆ・みりん) かぼちやのそぼろあん (昆布・かつお・酒 しょうゆ・みりん)	豚バラスライス(25g) 鶏ミンチ(15g)	うどん(70g) 三温糖(2.5g) 三温糖(2g) 片栗粉(1g)	おくら(15g)青じそ(1g) プチトマト(15g)とうもろこし(12g) かぼちや(45g)
	ゆかりおにぎり		白米(35g)	ゆかり
火 ( 3 17 31 )	ごはん 鶏肉のにんにくしょうゆ焼き (しょうゆ・みりん) じゃがいものソテー (塩) おみそ汁(にぼし・みそ)	鶏もも肉(60g) ベーコン(10g) うすあげ(2g)	白米(41g) 新じゃが芋(20g)	にんにく(1g) ズッキーニ(15g) にんじん(8g) 冬瓜(20g)しめじ(6g) 玉ねぎ(10g)
	フルーツゼリー	ゼラチン	三温糖(4g)	みかん缶(15g)パイン缶(15g) もも缶(5g)
水 ( 4 18 )	鮭と枝豆の混ぜ寿司 (酢・塩) 冬瓜と鶏肉の煮物 (うすくち・酒・みりん) にゅうめん (かつお・昆布・うすくち・酒・塩)	鮭(15g) 鶏もも肉(20g)	白米(45g) 三温糖 三温糖 そうめん(10g)	枝豆(10g)みょうが(1g) 新生姜(1g) 冬瓜(40g)モロコいんげん(8g) 人参(15g) しめじ(8g) えのき(8g)みつば(2g)
	食パンピザ (トマトケチャップ)	チーズ(10g) ベーコン(8g)	サンドイッチパン(1/2枚)	ピーマン(4g)玉ねぎ(4g) とうもろこし(5g)
木 ( 5 19 )	ごはん 魚の唐揚げ (塩・酒・しょうゆ) 山芋とオクラのポン酢和え (ポン酢) すまし汁 (昆布・かつお・うすくち・酒・塩)	魚(45g) 鶏ささみ肉(8g) 豆腐(15g)	白米(40g) 片栗粉 油 長芋(30g)	土生姜 おくら(10g)きゅうり(8g) 梅干し(4g)人参(6g) なめこ(6g) 小松菜(4g)えのき(6g)
	ごまポッキー(塩)	牛乳	小麦粉(15g)バター(4g) 三温糖(2g)黒ごま(1g)	
金 ( 6 20 )	ごはん 豚肉の青じそ炒め (酒・しょうゆ) 枝豆とトマトの和え物 (酢・塩) おみそ汁 (にぼし・みそ)	豚もも肉スライス(45g)	白米(41g) 三温糖 オリーブ油 三温糖	青じそ(2g)玉ねぎ(10g) 生姜(1g) 枝豆(15g)プチトマト(10g) きゅうり(15g)レモン かぼちや(20g)玉ねぎ(10g) 青ねぎ(2g)
	わらびもち(塩)	きなこ(4g)	わらび粉(15g) 三温糖(4g)	
土 ( 7 21 )	マーボー丼 (赤みそ・しょうゆ・とりがら) 中華スープ (とりがら・塩)	木綿豆腐(50g) 豚ミンチ肉(25g) 春雨(2g)	白米(50g) 三温糖(0.5g) サラダ油(0.5g)	にら(4g)干しいたけ(1g) にんにく(1g)土生姜(1g) 白ネギ(4g) チンゲン菜(10g)きくらげ(1g) 玉ねぎ(10g)パプリカ(8g)
	市販菓子			

★25日は誕生日会メニューです。

8月の平均摂取栄養量 エネルギー 555kcal たんぱく質 22 g 脂質 19 g 塩分 1.9 g

	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 ( 23 )	ごはん ちくわの磯辺揚げ(塩) きゅうりとじゃこの酢の物 (酢・塩) 夏の豚汁(にぼし・みそ)	ちくわ(1本)青のり 卵 ちりめんじゃこ(4g) 生わかめ(6g) 豚バラ肉(10g) 豚もも肉(10g)	白米(40g) 小麦粉 揚げ油 白ごま 三温糖 糸こんにゃく(4g)	きゅうり(30g)人参(8g) ズッキーニ(7g)なす(10g) おくら(7g)かぼちや(15g)
	ところてんとビスケット (酢・濃い口しょうゆ)	寒天	三温糖	ビスケット
火 ( 10 24 )	ごはん ゴーヤチャンプルー (しょうゆ・酒) きゅうりの塩もみ もずくとうもろこしのすまし汁 (昆布・かつお・薄口しょうゆ) ベイクドポテト(塩)	豚ももスライス(30g) 木綿豆腐(20g) 卵(10g) もずく(10g)	白米(41g) 三温糖(0.3g) ごま油 新じゃがいも(55g) 油	ゴーヤ(15g)玉ねぎ(25g) 人参(15g)もやし(10g) きゅうり(15g) とうもろこし(10g)青ねぎ(8g) 生姜(1g)
	夏野菜のハヤシライス (トマトケチャップ 塩・ウスターソース・コンソメ) フルーツヨーグルト ラスク	豚ももスライス(30g) ヨーグルト(50g)	白米(48g) バター 小麦粉	かぼちや(20g)なす(15g) トマト(10g)ズッキーニ(10g) 玉ねぎ(20g)ホールトマト とうもろこし(10g)おくら(8g) にんにく(1g)生姜(1g) パイン缶(15g)みかん缶(15g) もも缶(10g) フランスパン(1切れ) グラニュー糖・バター
木 ( 26 )	ごはん 鶏手羽元のさっぱり煮 (酢・しょうゆ) 三色ピーマン (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし・みそ) かぼちやプリン(ゼラチン)	鶏手羽元(70g) ちりめんじゃこ(5g) うすあげ(2g)	白米(41g) 三温糖 三温糖 三温糖	にんにく(1g)生姜(1g) ピーマン(12g)赤ピーマン(15g) 黄ピーマン(15g) なすび(10g)玉ねぎ(15g) 青じそ(1g) かぼちや(30g)
	牛乳(35cc) 生クリーム(5cc)			
金 ( 27 )	枝豆ごはん(塩) 魚のソテー野菜ドレッシング (塩・酢) 豆腐のスープ (コンソメ・塩) あべかわマカロニ(塩)	魚(50g) 豆腐(10g) 鶏ささみ肉(8g)	白米(40g) 三温糖 サラダ油 小麦粉 マカロニ(13g) 三温糖(4g)	枝豆(10g) トマト(25g)レタス(10g) 紫玉ねぎ(10g)にんにく(1g) パセリ(0.5g) えのき(5g)パプリカ赤(5g) パプリカ黄(5g) 玉ねぎ(10g)
	冷麺 (しょうゆ・コンソメ・酢) とうもろこし 市販菓子	ハム(10g)わかめ(4g) 卵(6g)	中華麺(1/3玉) ごま油・ごま・三温糖	トマト(15g)きゅうり(10g) もやし(10g) とうもろこし(50g)



今月のお弁当日は 13日(金)14日(土)です。

