

2022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 (1)	ごはん ゆで豚肉の梅ソース和え (うすくち・出汁) かぼちゃサラダ(塩)	豚バラスライス(35g) ベーコン(10g)	白米(43g) 三温糖 サラダ油	貝割れ(4g) 青じそ(4g) 梅干し(4g) パイン缶(7g) かぼちゃ(40g) 胡瓜(8g) 玉ねぎ(6g) 冬瓜(15g) モロヘイヤ(4g) えのき(10g)
	おみそ汁(にぼし・みそ) 夏野菜のチップス(塩) 枝豆の塩ゆで	平天(4g)	かぼちゃ(10g) サラダ油	ゴーヤ(3g) 枝豆・とうもろこし
火 (2)	ごはん ゴーヤチャンプルー (しょうゆ・酒)	豚ももスライス(30g) 豆腐(20g) 卵(10g)	五分搗米(41g) 三温糖 ごま油	ゴーヤ(15g) 玉ねぎ(25g) 人参(15g) もやし(10g)
	もずくスープ (とりがら・塩) パインケーキ(B.P)	もずく(10g) 卵(5g) 牛乳(4g)	ごま・ごま油 小麦粉(15g) バター(4g) 三温糖(5g)	青ねぎ(2g) 生姜(1g) パイン缶(10g)
水 (17)	夏野菜のトマトスパゲティ (コンソメ・塩・ローリエ ・ケチャップ)	ブラックタイガ-(20g) たこ(10g)	スパゲティ(40g) オリーブ油	玉ねぎ(15g) トマト(25g) なす(15g) ズッキーニ(10g) 黄パプリカ(6g) トマト缶 にんにく(1g) バジル 玉ねぎ(10g) レタス(6g) パプリカ(6g) えのき(10g)
	レタスと豆腐のスープ (コンソメ・塩) 焼きおにぎり(しょうゆ)	豆腐(20g) ベーコン(10g) 花かつお	白米(35g) ごま	
木 (4)	うなぎと胡瓜の混ぜ寿司 (酢・塩) *18日は、鮭と枝豆の混ぜ寿司 高野豆腐となすの煮物 (出汁・薄口・みりん) にゅうめん (昆布・かつお・薄口・酒・塩)	うなぎ(10g) 卵(10g) 鮭(15g) 高野豆腐(10g)	白米(55g) 三温糖・ごま	胡瓜(15g) 青じそ(2g) 枝豆(10g) みょうが(1g) 新生姜 なす(20g) オクラ(10g) 人参(20g) なめこ(6g) みつば(1g) まいたけ(8g)
	フルーツヨーグルト ビスケット	ヨーグルト(50g)		みかん缶(5g) パイン缶(5g) もも缶(5g)
金 (5)	とうもろこしごはん(塩) 魚の塩焼き(塩) 枝豆とトマトの和え物 (酢・塩) 夏の豚汁 (にぼし・みそ)	魚(45g) 豚バラ肉(10g) 豚もも肉(10g)	白米(45g) オリーブ油	とうもろこし(15g) 枝豆(20g) トマト(30g) きゅうり(8g) ズッキーニ(10g) なす(10g) かぼちゃ(10g) 人参(5g) オクラ(4g) もやし(5g)
	かぼちゃクッキー(B.P)	牛乳	小麦粉(15g) バター(4g) 三温糖(5g)	かぼちゃ(10g)
土 (6)	ハヤシライス (ケチャップ・塩・ウスターソース コンソメ)	豚ミンチ(25g)	白米(50g) バター 小麦粉	玉ねぎ(15g) 人参(20g) かぼちゃ(20g) なす(10g) オクラ(6g) にんにく 生姜
	ヨーグルト 市販菓子	ヨーグルト(70g)		

★ 23日(火)は、誕生日会特別メニューです。

8月の平均摂取栄養量 エネルギー 579kcal たんぱく質23.8g 脂質 19.8g 塩分 2.5g

	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 (8)	冷やしうどん (昆布・かつお・しょうゆ・みりん)	鶏ささみ(35g) ちくわ(20g)	うどん(70g)	オクラ(15g) トマト(15g) 青じそ(2g) 梅干し(4g)
	かぼちゃのそぼろあん (出汁・しょうゆ・みりん)	鶏ミンチ(20g)	三温糖・片栗粉	かぼちゃ(45g)
火 (9)	ごはん 鶏肉となすの揚げ煮 (だし・しょうゆ・みりん・酒)	鶏もも肉(45g)	白米(43g) 片栗粉・三温糖・サラダ油	なす(35g) ししとう(6g) みょうが(1g) 青じそ(2g) 胡瓜(15g) 豆もやし(10g) 人参(5g) 白ねぎ(4g) ズッキーニ(10g) しめじ(10g)
	きゅうりともやしのごま和え (しょうゆ・塩) おみそ汁(にぼし・みそ) すいか寒天(粉寒天) ビスケット	ハム(7g) うすあげ(2g)	三温糖・ごま 三温糖(5g)	人参(5g) すいか(10g)
水 (10)	マーボーなす丼 (とりがら・赤みそ・酒)	豚ミンチ(25g) 豆腐(40g)	白米(50g) 三温糖・ごま油	なすび(25g) 枝豆(8g) 白ネギ(3g) にんにく(1g) 生姜(1g) チンゲン菜(10g) 人参(6g) 白ねぎ(4g) きくらげ(0.5g)
	春雨スープ (とりがら・塩) ジャムパン	ベーコン(10g) 春雨(6g)	サラダ油 食パン(30g) ジャム	
木 (25)	ごはん 鶏手羽元の塩焼き (酒・塩) 山芋とオクラの梅和え (ポン酢) おみそ汁 (にぼし・みそ)	鶏手羽元(70g) ツナ(10g) うすあげ(2g)	白米(43g) 山芋(25g)	にんにく(1g) オクラ(15g) 人参(10g) 梅干し(4g) なすび(10g) 玉ねぎ(15g) 青じそ(1g)
	かぼちゃプリン(ゼラチン)	牛乳(45cc) 生クリーム(5cc)	三温糖	かぼちゃ(30g)
金 (26)	ごはん 魚のソテー野菜ドレッシング (塩・酢)	魚(50g)	白米(43g) 三温糖・サラダ油	トマト(25g) レタス(10g) 玉ねぎ(10g) にんにく(1g) パセリ(0.5g)
	かぼちゃのミルクスープ (コンソメ・塩) あべかわマカロニ(塩)	ベーコン(10g) 牛乳(50cc) きなこ(4g)	サラダ油 マカロニ(13g) 三温糖(4g)	玉ねぎ(15g) かぼちゃ(20g)
土 (27)	冷やしそうめん (昆布・かつお・しょうゆ・みりん)	ツナ(8g) わかめ(3g)	そうめん(20g)	胡瓜(10g) トマト(5g) オクラ(5g)
	茹でとうもろこし(塩) 市販菓子			とうもろこし



今月のお弁当日は
8月12日(金) 13日(土) 15日(月) まで

