

2022年08月

# 予 定 献 立 表

新町こども園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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						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	
1	月	御飯 回鍋肉 小松菜とコーンのゴママヨ 豆腐スープ	コーンフレーク 牛乳	米、コーンフレーク、 マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚 肉(肩ロース)、ちくわ、 米みそ(甘みそ)、淡 色みそ	キャベツ、こまつな、ピー マン、にんじん、コーン 缶、ねぎ、しいたけ、ご ま、カットわかめ	ビスケット	17	水	サラダ寿司 ちくわ磯辺揚げ 粉ふき芋 プチダンロン	★おたのしみ 牛乳	七分つき米、じゃがい も、小麦粉、砂糖、パ ター、油	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、ちくわ、さけ、脱 脂粉乳	コーン缶、きゅうり、ごま、 あおのり	ゼリー
2	火	御飯 麻婆春雨 野菜のごま和え みそ汁	★りんごジャムサンド 牛乳	米、食パン、はるさ め、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)、米 みそ(甘みそ)	たまねぎ、もやし、なす、 ほうれんそう、にんじん、 チンゲンサイ、りんごジャ ム、ピーマン、ごま、にん じんにく、しょうが、カットわか め	ゼリー	18	木	カレーライス トマトのツナ和え 牛乳 バナナ	プリン	七分つき米、じゃがい も、押麦、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、トマ ト、きゅうり、にんじん、 キャベツ	せんべい
3	水	御飯 すいか さわらの野菜レモン蒸し ひじきの煮物 みそ汁	ゼリー	米、じゃがいも、砂糖	さわら、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ	すいか、たまねぎ、にんじ ん、えのきたけ、コーン 缶、ひじき、レモン果汁	チーズ	19	金	御飯 筑前煮 白和え みそ汁	せんべい ジュース	米、砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、 米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	りんご天然果汁、ほうれ んそう、にんじん、キャベ ツ、おんこん、たまねぎ、 板こんにゃく、たけのこ (ゆで)、ごぼう、ごま	クラッカー
4	木	冷やしうどん ちくわカレー磯辺揚げ 鉄チーズ	焼きおにぎり 麦茶	ゆでうどん、七分つき 米、油、小麦粉、ごま 油	ちくわ、チーズ、油揚 げ、かつお節	きゅうり、ミニトマト、カッ トわかめ、あおのり	せんべい	20	土	たまごサンド バナナ 牛乳					
5	金	御飯 バナナ 豚しゃぶの玉ねぎソース 納豆あえ みそ汁	せんべい ジュース	米、じゃがいも、砂 糖、片栗粉	豚肉(肩ロース)、挽き わり納豆、米みそ(淡 色辛みそ)	りんご天然果汁、バナ ナ、キャベツ、ほうれんそ う、たまねぎ、にんじん、 ズッキーニ	クラッカー	21	日						
6	土	唐揚げサンド バナナ 牛乳						22	月	御飯 肉じゃが マカロニサラダ みそ汁	黒糖蒸しパン ジョア	米、じゃがいも、米 粉、マヨネーズ、マカ ロニ・スパゲティ、油、 黒砂糖、砂糖	ジョア(マスカット)、豚 肉(肩ロース)、豆乳、 生揚げ、ハム、米みそ (淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、こま つな、きゅうり、キャベツ、 えのきたけ、ねぎ	ビスケット
7	日							23	火	御飯 梨 豚肉とキャベツのみそ炒め 納豆あえ スープ	★ハムチーズトースト 牛乳	米、食パン、じゃがい も、砂糖、油	牛乳、生揚げ、挽きわ り納豆、豚肉(ばら)、ス ライスチーズ、ハム、 米みそ(淡色辛みそ)	なし、たまねぎ、キャベ ツ、こまつな、にんじん、 ピーマン、たけのこ(ゆ で)、コーン缶、赤ピーマ ン、しょうが、にんにく	チーズ
8	月	三色そぼろ丼 キャベツのツナマヨあえ 豆腐みそ汁	カステラ 牛乳	米、マヨネーズ、押 麦、片栗粉、砂糖、ご ま油	牛乳、木綿豆腐、鶏 ひき肉、ツナ油漬缶、 凍り豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)	キャベツ、ほうれんそう、 きゅうり、にんじん、ねぎ、 なめこ、しょうが	ビスケット	24	水	御飯 さけの塩焼き ポテトサラダ 五目みそ汁	アイス	米、じゃがいも、マヨ ネーズ、ごま油	さけ、木綿豆腐、ハ ム、米みそ(淡色辛み そ)	きゅうり、なす、にんじん、 たまねぎ、コーン缶、えの きたけ	ゼリー
9	火	ロールパン・ジャム クリームシチュー キャベツとウインナーの蒸し煮 バナナ	★わかめおにぎり 麦茶	ロールパン、じゃがい も、七分つき米、マー ガリン、油	鶏もも肉、ウインナー ソーセージ	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、コーン 缶、いちごジャム、ごま、 カットわかめ	チーズ	25	木	てりやき野菜丼 スパサラ みそ汁 オレンジ	ドーナツ 牛乳	七分つき米、サラダ用 スパゲティ、ごまドレッ シング、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ハ ム、米みそ(淡色辛み そ)	オレンジ、たまねぎ、もや し、なす、キャベツ、にん じん、レタス、きゅうり、え のきたけ、カットわかめ	せんべい
10	水	御飯 オレンジ かじきのチリソース わかめの酢の物 豆腐と青菜の中華煮	アイス	米、小麦粉、砂糖、片 栗粉、ごま油	かじき、木綿豆腐	オレンジ、キャベツ、ほう れんそう、にんじん、ご ま、しょうが、カットわか め、にんにく	ゼリー	26	金	御飯 マーボー豆腐 ひじきとキャベツのサラダ みそ汁	せんべい ジュース	米、マヨネーズ、ごま 油、片栗粉、砂糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉、 ベーコン、米みそ(淡 色辛みそ)、米みそ (甘みそ)	りんご天然果汁、もやし、 キャベツ、たまねぎ、ね ぎ、コーン缶、えのきた け、にんじん、にら、しい たけ、ひじき、カットわか め	クラッカー
11	木							27	土	コロケサンド バナナ 牛乳					
12	金	お弁当 牛乳						28	日						
13	土	ツナサンド バナナ 牛乳						29	月	御飯 鶏肉のトマト煮 切干大根の旨煮 みそ汁	★パウンドケーキ 牛乳	米、砂糖、無塩パ ター、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、卵、 ゆで大豆、油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)	ホールのトマト缶詰、たま ねぎ、キャベツ、にんじん、 赤ピーマン、黄ピーマ ン、えのきたけ、切り干し だいこん、にんにく、カッ トわかめ	ビスケット
14	日							30	火	御飯 かじきの香り焼き キャベツの胡麻マヨあえ 豆腐みそ汁	スティックパン 牛乳	米、食パン、片栗粉、 マヨネーズ、油	牛乳、かじき、木綿豆 腐、ちくわ、米みそ (淡色辛みそ)	キャベツ、ねぎ、にんじ ん、ごま、カットわかめ、 にんにく、しょうが	チーズ
15	月	お弁当 牛乳						31	水	カレーライス 春雨サラダ 牛乳 バナナ	★蒸しパン ヤクルト	七分つき米、じゃがい も、ホットケーキ粉、押 麦、はるさめ、油、砂 糖、ごま油	牛乳、ジョア、豚肉(肩 ロース)、ハム、卵、と ろけるチーズ	バナナ、たまねぎ、きゅう り、にんじん、コーン缶	ゼリー
16	火	お弁当 牛乳						1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	505 kcal				
										たんぱく質	19.4 g				
										脂 質	15.2 g				
										塩 分	1.8 g				

○献立は仕入れの都合により変更することがあります。  
 ○★印は手作りおやつです。  
 ○土曜日のおやつは人数が確定してから決めます。