2023年　08月　献立表

みつばこども園

	01(火)	02(水)	03(木)	04(金)	05(土)	07(月)	08(火)	09(水)	10(木)	17(木)	18(金)	19(土)
献立名	★ごはん ★鶏肉の照り焼き ★人参とごぼうのきんぴら わかめサラダ ★はんぺんのすまし汁	★ごはん ★ポークチャップ ★ごぼうサラダ ★えだまめ ★白菜の野菜スープ	★パン ★野菜たっぷり鶏肉のラタトゥイユ ★スパゲティーサラダ ★ブロッコリー	★ごはん ★鯖の塩焼き ★ほうれん草の納豆和え ★白菜の浅漬け ★じゃがいもとねぎのみそ汁	★冷やし中華 ★鮭おにぎり	★マーボー丼 ★切り干し大根と青菜のごま和え ★ちくわきゅうり ★わかめとコーンのスープ	★ふりかけごはん ★コロッケ ★小松菜としめじのごま和え ★パイナップル ★豚汁	★ごはん ★あじの南蛮漬け ★ひじきと大豆の煮物 ★きゅうりの浅漬け ★白菜ときのこのみそ汁	★サラダうどん ★かしわ天 ★人参しりしり ★もずく酢	★ごはん ★鶏肉のさっぱり煮 ★チンゲン菜のおかか和え ★茄子の煮びたし ★豆腐とわかめのみそ汁	★ごはん ★豚肉の生姜焼き ★きゅうりの酢の物 ★みかん ★じゃがいもとわかめのみそ汁	★なすトマトスパゲティー ★キャベツの野菜スープ
食品名	精白米 栄養強化米 若鶏もも 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 ごぼう にんじん 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 ごま油 いりごま 乾わかめ ツナフレーク りょくとうもやし ぽん酢しょうゆ ごま油 はんぺん かいわれ えのきたけ たまねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 食塩	精白米 栄養強化米 ぶたロース 食塩 薄力粉 たまねぎ トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 清酒 水 ごぼう トウミョウ コーン ツナフレーク いりごま ごまドレッシング マヨネーズ えだまめ はくさい にんじん たまねぎ 水 ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	強力粉 薄力粉 砂糖 食塩 有塩マーガリン 脱脂粉乳 ドライイースト 鶏もも(皮なし) なす 赤ピーマン 黄ピーマン ぶなしめじ たまねぎ ホールトマト にんにく ブイヨン オリーブ油 食塩 砂糖 スウィートワイン マカロニ・スパゲティ きゅうり ブレスハム マヨネーズ 食塩 こしょう ブロッコリー マヨネーズ	精白米 栄養強化米 さば 食塩 ほうれんそう 納豆 たくあん漬 いりごま だししょうゆ はくさい にんじん 浅漬けの素 じゃがいも 長ねぎ えのきたけ たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	中華めん ブレスハム きゅうり 鶏卵 かにかまぼこ 冷やし中華のたれ 精白米 栄養強化米 鮭フレーク いりごま	精白米 栄養強化米 ぶたひき肉 ごま油 木綿豆腐 にんじん 長ねぎ 生しいたけ 片栗粉 マーボー豆腐の素 切干しだいこん かつお節 チンゲンサイ にんじん 砂糖 濃口しょうゆ いりごま 焼き竹輪 きゅうり たまねぎ コーン 乾わかめ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 ふりかけ 栄養強化米 じゃがいも ぶたひき肉 たまねぎ 調合油 食塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 生パン粉 調合油 こまつな にんじん ぶなしめじ いりごま 濃口しょうゆ 砂糖 パインアップル缶詰 ぶたばら だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 青ねぎ 淡色辛みそ かつお・昆布だし	精白米 栄養強化米 あじ 清酒 食塩 こしょう 片栗粉 調合油 たまねぎ にんじん 穀物酢 砂糖 濃口しょうゆ 乾ひじき 大豆水煮缶詰 にんじん 油揚げ かつお・昆布だし 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 きゅうり いりごま 浅漬けの素 はくさい えのきたけ たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	ゆでうどん レタス ツナフレーク コーン きゅうり めんつゆ 若鶏むね(皮なし) 清酒 おろししょうが 食塩 鶏卵 水 薄力粉 調合油 にんじん ツナフレーク めんつゆ 食塩 おきなわもずく きゅうり しらす干し 砂糖 穀物酢 薄口しょうゆ 食塩	精白米 栄養強化米 鶏もも しょうが おろしにんにく ぽん酢しょうゆ 砂糖 鶏卵 チンゲンサイ ぶなしめじ にんじん 濃口しょうゆ かつお節 かつお・昆布だし なす かつお・昆布だし 調合油 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 いりごま 絹ごし豆腐 乾わかめ たまねぎ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ぶたロース しょうが たまねぎ 濃口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 清酒 キャベツ きゅうり かにかまぼこ 穀物酢 薄口しょうゆ 砂糖 食塩 みかん缶詰 じゃがいも 乾わかめ えのきたけ たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	マカロニ・スパゲティ ぶたひき肉 たまねぎ なす 調合油 トマトケチャップ ホールトマト ブイヨン 砂糖 食塩 こしょう ウスターソース キャベツ たまねぎ にんじん ウインナーソーセージ ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう
おやつ	★牛乳 ★みたらし団子	★ヨーグルト	★牛乳 ★チヂミ	★牛乳 ★デラウェア	★くだもの	★牛乳 ジャムサンド	★いちごババロア	★牛乳 ★すいか	★ヨーグルト	★プリン	★牛乳 ★バナナ	★くだもの
食品名	普通牛乳 白玉粉 木綿豆腐 砂糖 濃口しょうゆ 片栗粉 水 みりん風調味料	ヨーグルト	普通牛乳 薄力粉 ぶたひき肉 にんじん にら たまねぎ ごま油 濃口しょうゆ	普通牛乳 ぶどう	バナナ	普通牛乳 食パン いちごジャム	ババロアの素(いちご) 普通牛乳	普通牛乳 すいか	ヨーグルト	プリンの素 普通牛乳 ホイップクリーム	普通牛乳 バナナ	バナナ

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
献立名	★ごはん ★鶏肉のチーズパン粉焼き ★南瓜ソテー ★コールスローサラダ ★ほうれん草のコンソメスープ	★ポークカレー ★ウインナー ★ブロッコリーのごまドレサラダ ★トマト	★ごはん ★白身魚のムニエル ★ほうれん草ときのこのソテー ★かぼちゃサラダ ★キャベツとコーンのスープ	★チキンライス ★ハンバーグ ★マカロニサラダ ★誕生日ケーキ ★レタススープ	★ごはん ★鶏肉のごまみそ焼き ★ちくわきゅうり ★キャベツの土佐和え ★けんちん汁	★野菜とわかめのきつねうどん ★梅おにぎり	★ごはん ★鮭のみぞれ煮 ★いんげんとささみのおかか和え ★里芋の煮物 ★白菜ときのこのみそ汁	★ごはん ★鶏肉の唐揚げ ★もやしのナムル ★みかん ★なすのみそ汁	★ふりかけごはん ★レバニラ ★春雨サラダ ★もも ★チンゲン菜の中華スープ	★タコライス風 ★ポテトサラダ ★ブロッコリー ★人参と玉ねぎのコンソメスープ
食品名	精白米 栄養強化米 鶏もも 食塩 こしょう パルメザンチーズ パン粉 調合油 トマトケチャップ ウスターソース くりかぼちゃ オリーブ油 食塩 キャベツ きゅうり コーン ブレスハム マヨネーズ 食塩 こしょう トマト ほうれんそう にんじん 黄ピーマン ウインナーソーセージ ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 ぶたもも 調合油 清酒 じゃがいも たまねぎ にんじん カレールウ ウインナーソーセージ ブロッコリー キャベツ コーン ブレスハム ごまドレッシング トマト	精白米 栄養強化米 まがれい 食塩 こしょう 薄力粉 有塩マーガリン バセリ タルタルソース ほうれんそう ぶなしめじ ベーコン 有塩マーガリン ブイヨン 食塩 こしょう くりかぼちゃ きゅうり ブレスハム マヨネーズ 食塩 こしょう キャベツ コーン たまねぎ ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 鶏もも たまねぎ にんじん スイートコーン トマトケチャップ ブイヨン 食塩 こしょう ぶたひき肉 牛ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 普通牛乳 生パン粉 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース マカロニ・スパゲティ キャベツ コーン ブレスハム マヨネーズ 食塩 こしょう ミニトマト 誕生日ケーキ レタス じゃがいも にんじん たまねぎ	精白米 栄養強化米 若鶏もも 清酒 淡色辛みそ いりごま 砂糖 みりん風調味料 焼き竹輪 きゅうり キャベツ にんじん かつお節 穀物酢 砂糖 薄口しょうゆ 木綿豆腐 だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 青ねぎ たまねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ 食塩 みりん風調味料	ゆでうどん にんじん 乾しいたけ 油揚げ かつお・昆布だし 濃口しょうゆ 砂糖 乾わかめ 青ねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 食塩 精白米 栄養強化米 梅干し調味漬	精白米 栄養強化米 さけ 食塩 片栗粉 調合油 だいこん 水 濃口しょうゆ みりん風調味料 さやいんげん 若鶏ささみ にんじん かつお節 濃口しょうゆ 冷凍さといも かつお・昆布だし 砂糖 薄口しょうゆ みりん風調味料 清酒 はくさい えのきたけ たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 若鶏もも からあげ粉 調合油 りょくとうもやし ほうれんそう にんじん いりごま 砂糖 濃口しょうゆ ごま油 みかん なす たまねぎ 青ねぎ 油揚げ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 ふりかけ 栄養強化米 鶏肝臓 にんにく おろししょうが 清酒 濃口しょうゆ 片栗粉 ごま油 にら りょくとうもやし キャベツ 赤ピーマン オイスターソース 砂糖 みりん風調味料 薄口しょうゆ はるさめ きゅうり にんじん ブレスハム いりごま 穀物酢 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 黄桃缶 チンゲンサイ 絹ごし豆腐 たけのこ水煮 乾しいたけ 中華だし	精白米 ぶたひき肉 たまねぎ 食塩 トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ トマトホール缶詰 ナチュラルチーズ(ピザ用) レタス じゃがいも きゅうり にんじん マヨネーズ 食塩 こしょう ブロッコリー マヨネーズ にんじん たまねぎ 黄ピーマン ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう
おやつ	★牛乳 小倉蒸しパン	★牛乳 フルーツポンチ	★牛乳 ★バナナケーキ	★ヨーグルト	★牛乳 ★パイナップル	★くだもの	★牛乳 ★ラスク	★牛乳 パインゼリー	★牛乳 ★ザクザククッキー	★フルーチェ
食品名	普通牛乳 ホットケーキミックス 鶏卵 有塩マーガリン 普通牛乳 砂糖 つぶしあん	普通牛乳 みかん缶詰 バナナ りんご 牛乳寒天	普通牛乳 ホットケーキミックス バナナ 鶏卵 普通牛乳 有塩マーガリン 砂糖	ヨーグルト	普通牛乳 パインアップル	バナナ	普通牛乳 食パン 有塩マーガリン 砂糖	普通牛乳 寒天 りんごジュース パインアップル缶詰 砂糖	普通牛乳 ホットケーキミックス コーンフレーク 有塩マーガリン 普通牛乳 砂糖	フルーチェ 普通牛乳

8月の献立

8月の献立も夏野菜がたくさん！
暑い夏もしっかり食べられるよう、
子どもたちに人気のメニューを多く
取り入れました。
夏休み中のご家庭でも食事の参考に
してみてくださいね！

ガリ‥ガリ‥
ガリガリガリ‥

パチッ
パチパチ

今月のおすすめ絵本

はふっ‥
はふっ‥

しゅわ
しゅわ

家族で食事をする機会が増える夏休み♪
巻巻きはどんな音？
「カコッ ホッ カルカルカルカルカル」
みんなはどう表現する？！
食卓を囲みながら、こんな会話もありかも

今月の平均栄養給与量　★以上児★

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂　肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
495	20.6	17.3	189	3.1	293	0.53	0.38	26	4.3	2.1

今月の平均栄養給与量　★未満児★

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂　肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
398	16.6	13.9	156	2.7	235	0.43	0.31	20	3.4	1.6

◎鶏卵と牛乳を含む食材は、アレルゲンとわかるよう黄色でマーカーしています。
◎今月の給食とおやつを食べると平均して摂れるであろう1日当たりの栄養量を「平均栄養給与量」として、3歳児以上を黄色の表に、3歳児未満をピンクの表に示しています。
◎ご家庭でも各栄養素を意識して摂取しましょう！鉄が不足すると疲れやすくなります。夏バテ予防のためにも鉄の摂取を心がけましょう！

★食材の都合により、献立が変更になる場合がございます。