



# 8月 献立表



令和4年

そらまい守谷保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をくする 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	月	とうもろこしすなっく牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	かぼちゃ餅 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 とうもろこしすなっく	植物だし 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ しょうが 白髪 人参 きゅうり オレンジ 南瓜	水 万能つゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶 こいちしようゆ みりん
2	火	ミニアスバラガス牛乳	ご飯 味噌汁 かれのいゆかり焼き 大根と竹輪の煮物 麦茶	サーターアランダギー牛乳	味噌 かいれい 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 砂糖 油 薄力粉 ビスケット	植物だし 玉ねぎ わかめ ゆかり 大根 人参	水 料理酒 こいちしようゆ みりん 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
3	水	ごませんべい牛乳	スパゲティボリタン コンソメスープ ポテトサラダ バイナップル 麦茶	そぼろおにぎり 小魚 麦茶	ウインナー ツナ 豚ひき肉 魚干し 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米 ごませんべい	玉ねぎ グリンピース 人参 キャベツ パセリ コーン バイナップル	塩 トマトケチャップ 中濃ソース 料理酒 チキンスープの素 水 麦茶 こいちしようゆ
4	木	いわしせんべい牛乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐の玉子とじ おかか和え チーズ 麦茶	ショートブレッド牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 鶏卵 かつお節 チーズ 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 無塩バター いわしせんべい	植物だし 白髪 なめこ 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 さやいんげん もやし ブロッコリー	水 万能つゆ 塩 こいちしようゆ 麦茶 みりん
5	金	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	【立秋】コーンと昆布の混ぜご飯 冬瓜のすまし汁 鶏肉の照り焼き 茄子とパプリカの味噌炒め ジョア 麦茶	フルーツ水ようかん ウエハース 牛乳	かつおだしパック 鶏肉 味噌 ジョア こしあん 牛乳	米 小切粒 砂糖 油 ウエハース ほうれん草と小松菜せんべい	コーン 塩昆布 とうが ん チンゲン菜 なす 玉ねぎ パプリカ みかん缶 バイン缶 寒天	水 こいちしようゆ 料理酒 麦茶 みりん
6	土	しらす&わかめせんべい牛乳	マーボー豆腐丼 中華スープ バナナ 麦茶	青りんごゼリー どうぶつビスケット 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 青りんごゼリー ビスケット しらす&わかめせんべい	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 小松菜 人参 パナナ	水 こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶
8	月	ごませんべい牛乳	ご飯 夏野菜カレー トマトサラダ 麦茶	レーズンパンケーキ牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ホットケーキミックス ごませんべい	玉ねぎ 人参 なす スズキニ キャベツ トマト わかめ レーズン	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
9	火	小魚せんべい牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅焼き 小松菜の炒り玉子とえ バナナ 麦茶	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 砂糖 油 せんべい 小魚せんべい	植物だし 南瓜 長ねぎ ねりうめ 小松菜 白髪 人参 パナナ とうもろこし	水 料理酒 こいちしようゆ みりん 麦茶
10	水	しらす&わかめせんべい牛乳	丸パン コンソメスープ ハンバーグ スティック野菜 麦茶	マドレーヌ牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 味噌 鶏卵 牛乳	丸パン 卵粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉 しらす&わかめせんべい	キャベツ コーン ほうれん草 玉ねぎ 大根 きゅうり 人参	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
12	金	クラッカー牛乳	ご飯 味噌汁 あじの和風パン粉焼き さつま芋とひじきの煮物 グレープフルーツ 麦茶	豆乳くずもち ウエハース 牛乳	味噌 あじ 豆乳 きな粉 牛乳	米 薄力粉 卵粉 油 さつま芋 砂糖 片栗粉 ウエハース クラッカー	植物だし 干しいたけ 玉ねぎ なす にんにく しょうが 青のり 人参 ひじき グレープフルーツ	水 こいちしようゆ 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶
13	土	いわしせんべい牛乳	鶏肉の五目煮丼 味噌汁 チーズ 麦茶	ストロベリーゼリー クラッカー 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 いちごゼリー クラッカー いわしせんべい	玉ねぎ 人参 つきこん グリンピース 植物だし 切干大根 小松菜	水 万能つゆ みりん 料理酒 麦茶
15	月	とうもろこしすなっく牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	かぼちゃ餅 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 とうもろこしすなっく	植物だし 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ しょうが 白髪 人参 きゅうり オレンジ 南瓜	水 万能つゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶 こいちしようゆ みりん
16	火	ミニアスバラガス牛乳	ご飯 味噌汁 かれのいゆかり焼き 大根と竹輪の煮物 麦茶	サーターアランダギー牛乳	味噌 かいれい 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 砂糖 油 薄力粉 ビスケット	植物だし 玉ねぎ わかめ ゆかり 大根 人参	水 料理酒 こいちしようゆ みりん 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
17	水	ごませんべい牛乳	スパゲティボリタン コンソメスープ ポテトサラダ バイナップル 麦茶	そぼろおにぎり 小魚 麦茶	ウインナー ツナ 豚ひき肉 魚干し 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米 ごませんべい	玉ねぎ グリンピース 人参 キャベツ パセリ コーン バイナップル	塩 トマトケチャップ 中濃ソース 料理酒 チキンスープの素 水 麦茶 こいちしようゆ
18	木	いわしせんべい牛乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐の玉子とじ おかか和え チーズ 麦茶	ショートブレッド牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 鶏卵 かつお節 チーズ 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 無塩バター いわしせんべい	植物だし 白髪 なめこ 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 さやいんげん もやし ブロッコリー	水 万能つゆ 塩 こいちしようゆ 麦茶 みりん
19	金	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き キャベツの塩炒め 麦茶	ゼリーボンチ ウエハース 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ごま 油 ウエハース ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 大根 チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ パプリカ りんごジュース アガー バイン缶 みかん缶	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶
20	土	しらす&わかめせんべい牛乳	マーボー豆腐丼 中華スープ バナナ 麦茶	青りんごゼリー どうぶつビスケット 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 青りんごゼリー ビスケット しらす&わかめせんべい	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 小松菜 人参 パナナ	水 こいちしようゆ 料理酒 麦茶 チキンスープの素 麦茶
22	月	ごませんべい牛乳	ご飯 夏野菜カレー トマトサラダ 麦茶	レーズンパンケーキ牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ホットケーキミックス ごませんべい	玉ねぎ 人参 なす スズキニ キャベツ トマト わかめ レーズン	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
23	火	小魚せんべい牛乳	【処暑】冬瓜と大葉の混ぜご飯 味噌汁 さばのみりん焼き 梅和え 梨 麦茶	野菜ブリッツ牛乳	味噌 油揚げ さば 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油 小魚せんべい	とうが ん しそ 植物だし 南瓜 万能ねぎ しょうが 白髪 人参 小松菜 ねりうめ 梨 パセリ	水 万能つゆ 料理酒 こいちしようゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー 塩
24	水	しらす&わかめせんべい牛乳	丸パン コンソメスープ ハンバーグ スティック野菜 麦茶	マドレーヌ牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 味噌 鶏卵 牛乳	丸パン 卵粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉 しらす&わかめせんべい	キャベツ コーン ほうれん草 玉ねぎ 大根 きゅうり 人参	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
25	木	とうもろこしすなっく牛乳	ご飯 すまし汁 鶏肉と野菜の味噌炒め 塩昆布和え カップヨーグルト 麦茶	フルーツハンサンド牛乳	かつおだしパック 鶏肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	米 小切粒 油 砂糖 フルーツハン いちごジャム とうもろこしすなっく	人参 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン もやし ブロッコリー 塩昆布	水 こいちしようゆ 料理酒 麦茶 みりん
26	金	クラッカー牛乳	ご飯 味噌汁 あじの和風パン粉焼き さつま芋とひじきの煮物 グレープフルーツ 麦茶	豆乳くずもち ウエハース 牛乳	味噌 あじ 豆乳 きな粉 牛乳	米 薄力粉 卵粉 油 さつま芋 砂糖 片栗粉 ウエハース クラッカー	植物だし 干しいたけ 玉ねぎ なす にんにく しょうが 青のり 人参 ひじき グレープフルーツ	水 こいちしようゆ 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶
27	土	いわしせんべい牛乳	鶏肉の五目煮丼 味噌汁 チーズ 麦茶	ストロベリーゼリー クラッカー 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 いちごゼリー クラッカー いわしせんべい	玉ねぎ 人参 つきこん グリンピース 植物だし 切干大根 小松菜	水 万能つゆ みりん 料理酒 麦茶
29	月	しらす&わかめせんべい牛乳	ご飯 ビーフンスープ 八宝菜 キャベツと干しえびの和え物 梨 麦茶	マール蒸しパン牛乳	豚肉 干しえび 牛乳	米 ごま油 ビーマン 油 砂糖 片栗粉 薄力粉 しらす&わかめせんべい	長ねぎ 人参 玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 キャベツ きゅうり 梨	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー ココア
30	火	小魚せんべい牛乳	ご飯 コンソメスープ まぐろフライ 大根とささみのサラダ 麦茶	冷や汁風そうめん 麦茶	まぐろフライ 鶏肉 かつおだしパック 味噌 牛乳	米 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ そうめん ごま 砂糖 小魚せんべい	玉ねぎ コーン わかめ 大根 人参 ブロッコリー きゅうり 長ねぎ	水 チキンスープの素 人参 トマトケチャップ 中濃ソース 料理酒 麦茶 みりん
31	水	とうもろこしすなっく牛乳	ご飯 すまし汁 ビーマンの肉詰め甘辛ソース 白菜の酢味噌和え オレンジ 麦茶	スイートポテト牛乳	かつおだしパック 鶏肉 味噌 木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 卵粉 薄力粉 砂糖 片栗粉 さつま芋 無塩バター とうもろこしすなっく	切干大根 万能ねぎ 玉ねぎ ビーマン 白髪 人参 ほうれん草 オレンジ	水 こいちしようゆ 塩 みりん 穀物酢 麦茶

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標準量 559	21	16.8	258	1.5
児	平均量 540	20.7	16.7	262	1.5
乳	目標準量 454	17	13.6	215	1.4
児	平均量 470	17.9	14.8	278	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。