# 8月献立表

たまむら直心保育園
https://t-jikishin.or.jp

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 10時おやつ | 材料（昼食と午後おやつ） | | | 3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 | |
| 1 | 土 | おやつ焼きうどん<br>麦茶<br>グレープフルーツ | せんべい<br>牛乳 | ゆでうどん、食パン、ごま油 | 豚肉 | グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、ブルーベリージャム、にんじん、あおのり | ランチパック<br>リンゴジュース |
| 3 | 月 | 千草焼き<br>キャベツのコーン煮（アスパラ）<br>オレンジ<br>みそ汁（あさり） | ゼリー | 米、砂糖 | 卵、ヨーグルト(加糖)、米みそ（淡色辛みそ）、かに水煮缶、あさり水煮缶 | オレンジ、キャベツ、みかん缶、バナナ、パイン缶、コーン缶、ほうれんそう、グリーンアスパラガス、にんじん、干ししいたけ | ヨーグルトあえ（果物）<br>麦茶 |
| 4 | 火 | 青菜しゅうまい<br>パスタサラダ（マヨネーズ）<br>豆腐スープ（ねぎ）<br>すいか | バナナ<br>牛乳 | 米、マカロニ、しゅうまいの皮、マヨネーズ、スパゲティ、砂糖、片栗粉 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、きな粉、ハム | すいか、こまつな、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、しょうが | マカロニきな粉<br>牛乳 |
| 5 | 水 | 白身魚のトマトソース<br>切干大根と小松菜のソテー<br>おくらスープ<br>バナナ | ヨーグルト | 米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油 | 牛乳、かじき、米みそ（淡色辛みそ） | バナナ、ねぎ、にんじん、トマトピューレ、こまつな、えのきたけ、オクラ、切り干しだいこん、コーン缶、にんにく、しょうが、カットわかめ | 焼きまんじゅう風蒸しパン<br>牛乳 |
| 6 | 木 | 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮<br>ブロッコリーの三色サラダ<br>みそ汁（なめこ）<br>グレープフルーツ | アスパラビスケット<br>牛乳 | 米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉 | 牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、しらす干し、粉チーズ | グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、なめこ、ねぎ、コーン缶、いんげん、あおのり | じゃこチーズトースト<br>牛乳 |
| 7 | 金 | 鶏肉のマーマレード焼き<br>チンゲン菜の中華和え<br>すまし汁(白菜・えのき)<br>バナナ | せんべい<br>牛乳 | 米、砂糖、片栗粉、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、卵、鶏ひき肉 | バナナ、はくさい、チンゲンサイ、えのきたけ、もやし、にんじん、マーマレード、ねぎ、あおのり | とりそぼろおにぎり<br>牛乳 |
| 8 | 土 | ハヤシライス<br>ブロッコリーサラダ<br>麦茶<br>オレンジ | ビスコ<br>牛乳 | 米、じゃがいも、和風ドレッシング、油 | ヨーグルト(加糖)、豚肉 | たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、ミニトマト、にんじん、マッシュルーム、コーン缶 | ヨーグルト<br>リンゴジュース |
| 11 | 火 | 豆腐のカレーあん<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>わかめスープ（キャベツ）<br>オレンジ | チーズ<br>牛乳 | 米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉、油 | 牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、卵、油揚げ | オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、ねぎ、ごま、カットわかめ | ツナパン<br>牛乳 |
| 12 | 水 | 豚しゃぶの玉ねぎソース<br>おくらとちくわの海苔あえ<br>チキンスープ（じゃがいも）<br>メロン | ビスコ<br>牛乳 | 米、小麦粉、じゃがいも、無塩バター、グラニュー糖、砂糖、米粉 | 牛乳、豚肉、ちくわ、卵 | メロン（緑肉）、キャベツ、たまねぎ、オクラ、にんじん、ズッキーニ、焼きのり | ココアカップケーキ<br>牛乳 |
| 13 | 木 | 焼きそば<br>麦茶<br>バナナ | アスパラビスケット<br>牛乳 | 焼きそばめん、砂糖、油 | 牛乳、卵、豚肉 | バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり | プリン<br>リンゴジュース |
| 14 | 金 | 豚丼<br>温野菜<br>麦茶<br>メロン | せんべい<br>牛乳 | 米、油、和風ドレッシング | 豚肉 | メロン（緑肉）、たまねぎ、にんにく、しょうが、赤ピーマン、黄ピーマン、レッドキャベツ、レタス | ゼリー<br>リンゴジュース |
| 15 | 土 | ミートスパゲティー<br>ブロッコリーサラダ<br>麦茶<br>グレープフルーツ | せんべい<br>牛乳 | ロールパン、マカロニ・スパゲティ、和風ドレッシング、米粉、油、砂糖 | 豚ひき肉、牛ひき肉 | グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、ミニトマト、にんじん、コーン缶 | 黒糖ロール<br>リンゴジュース |
| 17 | 月 | 厚揚げのみそ炒め<br>小松菜のごまあえ（コーン）<br>麦茶<br>グレープフルーツ | ゼリー | 米、ホットケーキ粉、ごま油、砂糖、片栗粉 | 牛乳、生揚げ、スライスチーズ、米みそ（淡色辛みそ） | グレープフルーツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ヤングコーン、ピーマン、コーン缶、ごま、干ししいたけ、にんにく、しょうが | チーズ蒸しパン<br>牛乳 |
| 18 | 火 | 鶏つくねのあんかけ<br>キャベツの磯あえ<br>マカロニスープ<br>すいか | スティックパン<br>牛乳 | 米、片栗粉、マカロニ、油、砂糖 | 牛乳、鶏ひき肉、ベーコン | すいか、キャベツ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、ごま、あおのり | わかめごはんのおにぎり<br>牛乳 |
| 19 | 水 | 鮭のコーンフリット<br>小松菜とコーンの和え物<br>すまし汁<br>バナナ | アスパラビスケット<br>牛乳 | 米、ゆでうどん、米粉、コーングリッツ、油、ごま油、砂糖 | 牛乳、さけ、豆乳、豚肉、油揚げ | バナナ、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、あおのり | おやつ焼きうどん<br>牛乳 |
| 20 | 木 | ジャーマンオムレツ<br>もやしのじゃこ酢あえ<br>麦茶<br>オレンジ | ビスコ<br>牛乳 | 米、じゃがいも、食パン、砂糖、油 | 牛乳、卵、ベーコン、脱脂粉乳、しらす干し | オレンジ、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん | フレンチトースト<br>牛乳 |
| 21 | 金 | カニさんランチ<br>タンドリーチキン<br>コーンスープ<br>ブロッコリーサラダ・プチダノン | せんべい<br>牛乳 | 米、サンドイッチパン、和風ドレッシング、バター | 鶏もも肉、牛乳、ツナ油漬缶、ウインナーソーセージ、生クリーム | コーン缶、ブロッコリー、ミニトマト、みかん缶、たまねぎ、にんじん、いちご、えだまめ、レモン果汁、にんにく | フルーツサンド<br>リンゴジュース |
| 22 | 土 | 親子丼<br>温野菜<br>麦茶<br>すいか | せんべい<br>牛乳 | 米、砂糖、和風ドレッシング | ヨーグルト(加糖)、卵、鶏むね肉 | すいか、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、レッドキャベツ、レタス | ヨーグルト<br>リンゴジュース |
| 24 | 月 | 八宝菜(海鮮)<br>キャベツとツナの炒め煮<br>みそ汁（玉ねぎ・わかめ）<br>グレープフルーツ | ゼリー | 米、砂糖、油、片栗粉 | ヨーグルト(無糖)、えび、いか、米みそ（淡色辛みそ）、ツナ油漬缶、うずら卵水煮缶、きな粉 | はくさい、グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ（ゆで）、干ししいたけ、カットわかめ | きな粉ヨーグルト<br>麦茶 |
| 25 | 火 | 豚肉の香味焼き<br>もやしとツナのごま酢あえ<br>たまごスープ（キャベツ）<br>メロン | チーズ<br>牛乳 | 米、米粉、砂糖、油 | 牛乳、豚肉、卵、豆乳、ツナ油漬缶 | メロン（緑肉）、もやし、にんじん、キャベツ、バナナ、さやえんどう、ねぎ、ごま、にんにく | バナナ蒸しパン<br>牛乳 |
| 26 | 水 | カレーライス<br>アスパラサラダ<br>麦茶<br>すいか | バナナ<br>牛乳 | 米、白玉粉、サウザンアイランドドレッシング、砂糖、油 | 牛乳、豚肉、きな粉 | すいか、たまねぎ、かぼちゃ、グリーンアスパラガス、なす、こまつな、コーン缶、オクラ | 小松菜団子<br>牛乳 |
| 27 | 木 | えび卵焼き<br>きんぴらごぼう<br>麩のすまし汁<br>オレンジ | アスパラビスケット<br>牛乳 | 米、小麦粉、無塩バター、砂糖、焼ふ、油、ごま油 | 牛乳、卵、しばえび | オレンジ、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、えのきたけ、みつば、ごま、干ししいたけ | クッキー<br>牛乳 |
| 28 | 金 | 鮭のちゃんちゃん焼き<br>いんげんのごまよごし<br>すまし汁（たけのこ）<br>バナナ | せんべい<br>牛乳 | 米、砂糖、油 | 牛乳、さけ、淡色みそ | バナナ、キャベツ、いんげん、にんじん、たけのこ、しめじ、生わかめ、ごま | えびせん<br>牛乳 |
| 29 | 土 | そうめん<br>冷しゃぶサラダ<br>麦茶<br>オレンジ | せんべい<br>牛乳 | 干しそうめん、食パン、和風ドレッシング | 豚肉 | オレンジ、ねぎ、ブルーベリージャム、ごま、赤ピーマン、黄ピーマン、レッドキャベツ、レタス | ランチパック<br>リンゴジュース |
| 31 | 月 | 豆腐ボール<br>春雨サラダ<br>かに豆腐汁<br>グレープフルーツ | パインチーズクラッカー<br>牛乳 | 米、油、はるさめ、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、ハム、クリームチーズ、かにかまぼこ、しらす干し、かつお節 | グレープフルーツ、にんじん、きゅうり、パイン缶、ねぎ、グリンピース（冷凍） | パインチーズクラッカー<br>牛乳 |

| 1か月の平均栄養量(未満児・以上児) | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | エネルギー | 544・465 kcal | 鉄 | 2.1・1.5 mg |
| | たんぱく質 | 19.1・16.1 g | カルシウム | 204・232 mg |
| | 脂質 | 15・13.8 g | ビタミンC | 37・26 mg |
| | 塩分 | 1.8・1.4 g | 食物繊維 | 3.5・2.5 g |

※都合により献立が変更になる場合があります。
※こあら、ばんだ組は袋をお配りしますのでお米(6合）をご持参ください。