

2024年度8月の献立表

◎都合により献立が変わることがあります。

高鷲保育園

| 日 付 | 献立名 | 材料名(昼食・午後のおやつ) | | | 午前のおやつ(乳児のみ) | 午後のおやつ |
|-----------|---|----------------------------------|--------------------------------|--|--|--------------------------|
| | | 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 | | |
| 01 (木) | ガパオライス 海鮮サラダ | 七分つき米、米、油、三温糖、ごま油、上白糖 | 牛乳、鶏ひき肉、シーチキン、えび(むき身) | たまねぎ、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、生わかめ、にんじん、粒コーン缶、ひきレモン果汁、にんにく | ウインナー | ひじきおにぎり 牛乳 |
| 02 (金) | 五目寿司 鶏肉のから揚げ きゅうりスティック、トマト大根と人参のみそ汁 | 米、小麦粉、上白糖、油、グラニュー糖、揚げ油、片栗粉、三温糖 | 調製豆乳、鶏もも肉、みそ、ちりめんじゃこ、高野豆腐 | きゅうり、人参、だいこん、にんじん、オリーブオイル、セロリ、トマト缶詰、わかめ、オレオレ、オレオレ調味料、かんでん、オレオレ、オレオレ調味料、わかめ、しょうが、鶏かまのり、にんにく | レーズン | オレンジケーキ フルーツゼリー 豆乳 |
| 03 (土) | ミックスピラフ ポークソース | 米、ロールパン、油 | 牛乳、シーチキン、えび(むき身)、豚肉(もも)、大豆 | すいか、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、セロリ、粒コーン缶、パセリ | ウインナー 黒糖ロール スイカ | 牛乳 |
| 05 (月) | チキン南蛮 キャベツとツナの梅和え なめこと三つ葉の赤だし ごはん | 七分つき米、クロワッサン、三温糖、上白糖、片栗粉、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、シーチキン、マヨドレ、八丁みそ、みそ | ぶどう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、なめこ、みつば、うめ干し、パセリ | ポテトフライ クロワッサン(0歳・ロールパン) | 巨峰 牛乳 |
| 06 (火) | ぶっかけうどん 牛肉と余ごんのカレーしぐれ(完了:カレー×) たたき胡瓜 | ゆでうどん、マカロニ、上白糖、揚げ油、小麦粉、油、三温糖、ごま油 | 牛乳、ちくわ、牛肉(もも)、きな粉 | メロン、だいこん、しらたき、きゅうり、ごまつな、なめこ、粒コーン缶、あおのり | 小玉スイカ マカロニのあべ川 メロン | 牛乳 |
| 07 (水) | ♡ ラッキー人参デー ベジタブルカレー (完了:ひき肉と夏野菜の煮物) ごぼうサラダ | 米、小麦粉、オリーブ油、グラニュー糖、油、白ごま、三温糖 | 牛乳、牛ひき肉、マヨドレ、みそ | かぼちゃ、なす、たまねぎ、ごぼう、つきごんにやく、ホールトマト缶詰、にんじん、三度豆、粒コーン缶 | ウインナー ココアクッキー 牛乳 | |
| 08 (木) | サワラの塩焼き チャプチェ 冬瓜としめじのみそ汁 とうもろこしご飯 | サンドイッチパン、米、はるさめ、ごま油、白ごま | 調製豆乳、さわら、ケリーン(植物性脂肪)、牛肉(もも)、みそ | とうもろこし、とうがんと、ほうれんそう、みかん缶、しめじ、パイン缶、もやし、にんじん、りんご、レーズン | レーズン フルーツポンチ 【(0歳未満、お茶のみ)モロシージュース】 | 牛乳 |
| 09 (金) | 麻婆豆腐 中華サラダ トマトのマリネ | 米、小麦粉、油、オリーブ油、ごま油、片栗粉、上白糖 | 調製豆乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、シーチキン、八丁みそ | キャベツ、にんじん、トマト、なす、かぼちゃ、たまねぎ、にら、しめじ、生わかめ、レモン果汁 | メロン すいとん 豆乳 | |
| 10 (土) | ピビンバ 韓国風スープ | 米、さつまいも、アレルギ用マーガリン、ごま油、白ごま | 牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)、赤みそ | たまねぎ、もやし、にんじん、にら、粒コーン缶、わかめ | ウインナー 米粉のココアマールクッキー | |
| 13 (火) | 鮭の照り焼き なすの旨辛いため 豆腐と若布のみそ汁 ごはん | 七分つき米、油、上白糖、片栗粉、三温糖 | 牛乳、さけ、絹ごし豆腐、ベーコン、みそ | とうもろこし、なす、たまねぎ、三度豆、にんじん、まいたけ、わかめ | ウインナー 茹でとうもろこし 牛乳 | |
| 14 (水) | お弁当日 | 米 | 牛乳 | | にんじんせんべい ゆかりおにぎり 牛乳 | |
| 15 (木) | お弁当日 | ロールパン、上白糖 | 牛乳 | オレンジ天然果汁、レーズン、かんでん | レーズン フルーツゼリー レーズンパン 牛乳 | |
| 16 (金) | お弁当日 | さつまいも、アレルギ用マーガリン、黒ごま | 牛乳 | | にんじんせんべい 米粉の菓ごまクッキー 牛乳 | |
| 17 (土) | チキンライス 和風ポトフ | 七分つき米、じゃがいも、上白糖、油 | 牛乳、こしあん(生)、鶏もも肉、シーチキン | にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、かんでん、パセリ | ウインナー 水ようかん 牛乳 | |

*昼食は2週間のサイクルメニュー(2週間に一度同じ献立)にしています。繰り返し食することで、苦手なものでも慣れるようにしています。

| 日 付 | 献立名 | 材料名(昼食・午後のおやつ) | | | 午前のおやつ(乳児のみ) | 午後のおやつ |
|-----------|--|---------------------------------------|--|---|---|--------|
| | | 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 | | |
| 19 (月) | カレーピラフ(完了:カレー×) エビとツナの和風サラダ じゃがいもとしめじのみそ汁 | 米、じゃがいも、もち米、油 | 牛乳、豚ひき肉、えび(むき身)、シーチキン、牛ひき肉、マヨドレ、みそ、油揚げ | キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、粒コーン缶、しめじ、ごぼう、パセリ | レーズン かやくおこわ 牛乳 | |
| 20 (火) | 豚肉とゴーヤの赤味噌炒め おから入りポトフサラダ 鮎と玉ねぎのすまし汁 ごはん | 七分つき米、ロールパン、じゃがいも、三温糖、油、ふ | 牛乳、豚肉(もも)、厚揚げ、調製豆乳、マヨドレ、シーチキン、おから、赤みそ | たまねぎ、キャベツ、にんじん、にがり、ゴーヤ、きゅうり、粒コーン缶、カットわかめ、すいか | メロン 黒糖ロール 小玉スイカ 牛乳 | |
| 21 (水) | ぶっかけうどん 牛肉と余ごんのカレーしぐれ(完了:カレー×) たたき胡瓜 | ゆでうどん、小麦粉、油、揚げ油、黒砂糖、上白糖、三温糖、ごま油 | 牛乳、ちくわ、牛肉(もも) | だいこん、しらたき、きゅうり、ごまつな、なめこ、粒コーン缶、あおのり | ウインナー ちんすこう 牛乳 | |
| 22 (木) | サワラの塩焼き チャプチェ 冬瓜としめじのみそ汁 とうもろこしご飯 | 米、はるさめ、ごま油、白ごま、上白糖 | 調製豆乳、さわら、牛肉(もも)、みそ | りんご濃縮果汁、みかん缶、とうもろこし、とうがんと、ほうれんそう、もも缶、パイン缶、しめじ、もやし、にんじん、かんでん | 小玉スイカ かき氷(1歳以下)白 かき氷(2~5歳) フルーツポンチ(0.1歳) 豆乳 | |
| 23 (金) | ガパオライス 海鮮サラダ | 七分つき米、米、油、三温糖、白ごま、ごま油、上白糖 | 牛乳、鶏ひき肉、シーチキン、えび(むき身)、八丁みそ | たまねぎ、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、生わかめ、粒コーン缶、レモン果汁、にんにく | ポテトフライ 五平もち 牛乳 | |
| 24 (土) | ピビンバ 韓国風スープ | じゃがいも、米、油、ごま油、白ごま | 牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)、赤みそ | たまねぎ、もやし、にんじん、にら、粒コーン缶、わかめ | ウインナー ポテトフライ 牛乳 | |
| 26 (月) | チキン南蛮 キャベツとツナの梅和え なめこと三つ葉の赤だし ごはん | 七分つき米、クロワッサン、三温糖、上白糖、グラニュー糖、片栗粉、ごま油 | 牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、シーチキン、マヨドレ、八丁みそ、みそ | キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、なめこ、みつば、うめ干し、パセリ | にんじんせんべい クロワッサン(0歳・ロールパン) ヨーグルト 牛乳 | |
| 27 (火) | 豚肉とゴーヤの赤味噌炒め おから入りポトフサラダ 鮎と玉ねぎのすまし汁 ごはん | 七分つき米、米、じゃがいも、三温糖、油、ふ | 牛乳、豚肉(もも)、厚揚げ、調製豆乳、マヨドレ、シーチキン、おから、赤みそ | たまねぎ、キャベツ、にんじん、にがり、ゴーヤ、きゅうり、うめ干し、粒コーン缶、カットわかめ | メロン 梅干おにぎり 牛乳 | |
| 28 (水) | ベジタブルカレー (完了:ひき肉と夏野菜の煮物) ごぼうサラダ | 米、くず粉、上白糖、油、黒砂糖、ざらめ糖(中ざら)、白ごま、三温糖 | 調製豆乳、牛ひき肉、マヨドレ、きな粉、みそ | かぼちゃ、なす、たまねぎ、ごぼう、つきごんにやく、ホールトマト缶詰、にんじん、三度豆、粒コーン缶 | レーズン 豆乳くずもち 豆乳 | |
| 29 (木) | 鮭の照り焼き なすの旨辛いため 豆腐と若布のみそ汁 ごはん | 七分つき米、ピーファン、油、上白糖、片栗粉、ごま油、三温糖 | 牛乳、さけ、絹ごし豆腐、牛肉(もも)、ベーコン、みそ | なす、たまねぎ、にんじん、もやし、三度豆、まいたけ、にら、わかめ | メロン 炒めピーファン 牛乳 | |
| 30 (金) | 麻婆豆腐 中華サラダ トマトのマリネ | 米、金平、油、マーガリン、ソフトタイプ、オリーブ油、ごま油、片栗粉、上白糖 | 牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、シーチキン、こしあん(生)、八丁みそ | キャベツ、トマト、にんじん、なす、たまねぎ、にら、まわかめ、レモン果汁 | にんじんせんべい あんバタートースト 牛乳 | |
| 31 (土) | ミックスピラフ ポークソース | 米、メープルシロップ、油 | 牛乳、絹ごし豆腐、シーチキン、えび(むき身)、豚肉(もも)、大豆 | たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、セロリ、粒コーン缶、パセリ | ウインナー 米粉のポテトケーキ 牛乳 | |

〓 14日(水)~16日(金)はお弁当日です! /

腐りやすいので、以下に注意してください。

(調理時)

- 火をしっかり通しましょう。
- よく炒めて水分を十分飛ばしましょう。

(結める時)

- よく冷ましてから詰めましょう。
- 素手ではなく手袋やお箸で詰めましょう。



園では、人数が揃った後冷蔵庫内で保管しています。登園が早い場合保冷剤があると安全です。

| ・今月の平均栄養価 (幼児/乳児) | |
|-------------------|------------------|
| エネルギー | 499 / 391 (kcal) |
| タンパク質 | 19.7 / 15.0 (g) |
| 脂質 | 16.6 / 13.6 (g) |
| 食塩 | 2.0 / 1.5 (g) |

【かき水パーティー】

22日(木)のおやつは、2~5歳で『かき水パーティー』を行います。冷たい水に好きなシロップをかけて楽しみたいと思います! 0・1歳は「フルーツポンチ」を提供します。

【今月の旬の食材】

トマト・冬瓜・かぼちゃ・なす、ゴーヤ
とうもろこし・巨峰・メロン・スイカ