

令和4年度 8月 献立表

認定こども園長畑幼稚園

日曜日	献立名	主な材料			栄養価	おやつ
		血や骨になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
1 (月)	ごはん 鶏つくね ブロッコリーソテー みかん缶 みそ汁 麦茶	鶏肉 魚肉ソーセージ 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 片栗粉 油	キャベツ 人参 玉ねぎ ブロッコリー しめじ コーン みかん	344kcal	りんごゼリー
2 (火)	ごはん 鮭の野菜あんかけ 小松菜の納豆和え 浅漬け 麦茶	鮭 ひきわり納豆	米 砂糖 片栗粉 ごま油	もやし 人参 しめじ ピーマン 小松菜 大根 きゅうり	319kcal	※メープルパンケーキ (卵→米粉のケーキ)
3 (水)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ※にらもやしソテー 甘辛大豆 ※牛乳(乳→麦茶)	鶏肉 みそ ベーコン(卵乳→除去ウインナ) 大豆 牛乳(乳→麦茶)	米 砂糖 ごま油 ごま油 片栗粉	もやし にら 人参 にんにく	445kcal	チーズ蒸しパン
4 (木)	※黒糖ロール ハンバーグデミソース ※かぼちゃサラダ ※バナナ ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 鶏肉 ハム(卵・乳→除去) 牛乳(乳→麦茶)	黒糖ロール (卵・乳→除去ロール) 除去マヨネーズ	玉ねぎ マッシュルーム パセリ かぼちゃ きゅうり バナナ(バナナ→オレンジ)	385kcal	和風ツナおにぎり
5 (金)	～乳児棟 緑日献立～ 焼きうどん ブロッコリーとれんこんのサラダ スマイルポテト ミニゼリー 麦茶	豚肉 細切りかまぼこ かつお節 ツナ	うどん 油 除去マヨネーズ 小麦粉 ミニゼリー	キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー れんこん コーン じゃがいも	316kcal	※パウムクーヘン (卵→米粉のマフィン)
8 (月)	ごはん ※ふりかけ(卵乳→わかめごはん) ササミフライ ※アスパラベーコンソテー ※ヨーグルト和え(乳→フルーツ缶) 麦茶	鶏ささみ ベーコン(卵乳→除去ウインナ) ヨーグルト(乳→不使用)	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	アスパラ 玉ねぎ 人参 コーン みかん パイン もも	340kcal	ひじきごはん
9 (火)	メキシカンライス ※春雨サラダ オレンジ ※とうがんスープ 麦茶	鶏肉 ハム(卵・乳→除去) ベーコン(卵・乳→除去)	米 油 春雨 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 コーン ピーマン マッシュルーム きゅうり オレンジ とうがん チンゲン菜	395kcal	フルーチェ
10 (水)	豚丼 ごぼうサラダ すいか ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 ハム(卵・乳→除去) 牛乳(乳→麦茶)	米 しらたき 砂糖 除去マヨネーズ ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 万能ねぎ ごぼう 人参 きゅうり コーン すいか	449kcal	※クリームコンフェ (卵→米粉のケーキ)
11 (木)	山の日					
12 (金)	ごはん アジフライ 小松菜とさつま揚げの煮浸し カルシウムプリン 麦茶	アジ さつま揚げ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	小松菜 人参 しめじ	335kcal	食べっどうぶつ
17 (水)	ごはん いわしの生姜煮 ほうれん草のごま和え ※厚焼き卵 みそ汁 麦茶	いわし 卵(卵→がんもの煮物) 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 ごま	しょうが ほうれん草 人参 コーン	417kcal	オレンジ寒天
18 (木)	※コッペパン ※ジャムマーガリン(乳→ジャム) 鶏肉の照り焼き ツナマヨサラダ オレンジ ※牛乳(乳→麦茶)	鶏肉 ツナ 牛乳(乳→麦茶)	コッペパン (卵・乳→除去ロール) ジャムマーガリン 砂糖 油 除去マヨネーズ	キャベツ 人参 きゅうり コーン オレンジ	394kcal	おかかおにぎり
19 (金)	ごはん チンジャオロース もやしのナムル 梨 ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 細切りかまぼこ 牛乳(乳→麦茶)	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	にんにく しょうが たけのこ ピーマン パプリカ きゅうり もやし 梨	379kcal	※プリン (卵→ゼリー)
22 (月)	ごはん ※はんぺんチーズフライ(卵乳→えびフライ) 豚肉と昆布の炒め煮 みかん缶 みそ汁 麦茶	豚肉 昆布 さつま揚げ はんぺん(卵→不使用) チーズ(乳→不使用) 大豆 高野豆腐 みそ	米 小麦粉 パン粉 油 しらたき 砂糖	人参 しょうが みかん 玉ねぎ 小松菜 絹さや	384kcal	きつねおにぎり
23 (火)	ごはん 麻婆豆腐 華風サラダ ぶどうゼリー 麦茶	豆腐 豚肉 みそ 除去ハム	米 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 ぶどうゼリー	玉ねぎ 人参 にら にんにく しょうが きゅうり もやし	376kcal	※ロールケーキ (卵→米粉のクレープ)
24 (水)	ごはん ※親子煮(卵→鶏肉の煮物) 切干大根のごま和え ※おさつフライ(乳→さつまいも煮) ※牛乳(乳→麦茶)	鶏肉 卵(卵→除去) なると(卵→除去) 高野豆腐 揚げ 牛乳(乳→麦茶)	米 砂糖 さつまいも 油	玉ねぎ 三つ葉 人参 ほうれん草 大根	447kcal	ウインナーコーン蒸しパン
25 (木)	ごはん さばのみそ煮 ※炒り豆腐 キャベツの塩こんぶ和え ※牛乳(乳→麦茶)	さば みそ 豆腐 鶏肉 昆布 卵(卵→除去) 牛乳(乳→麦茶)	米 砂糖 油 ごま油	しょうが しいたけ 人参 玉ねぎ 絹さや キャベツ きゅうり	405kcal	クラッシュゼリー
26 (金)	～誕生会(7月)～ 醤油ラーメン 肉野菜炒め 焼き餃子 ※チョコクレープ 麦茶	わかめ 豚肉	中華麺 ごま油 小麦粉 チョコクレープ (卵乳・あひる→米粉のクレープ)	コーン しょうが キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー 人参 しめじ パイン	351kcal	ヨーグルト
29 (月)	ごはん ホツケの塩麹焼き じゃがいものそぼろ煮 ごま和え みそ汁 麦茶	ホツケ 麹 鶏肉 かまぼこ 豆腐 みそ	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま	人参 絹さや ブロッコリー コーン なめこ ねぎ	356kcal	茶飯おにぎり
30 (火)	～誕生会～ 赤飯 ごま塩 ※ハムカツ(卵→チキンカツ) ※和風サラダ ※栃おとめいちごゼリー すまし汁 麦茶	ささげ わかめ ハム(卵・乳→不使用) かにかま (卵・えびか→除去)	米 もち米 ごま 小麦粉 パン粉 油 栃おとめいちごゼリー (乳→いちごゼリー)	キャベツ きゅうり 人参 コーン オクラ えのきたけ	358kcal	※メロンパン (卵→米粉のマフィン)
31 (水)	ハヤシライス トマトとわかめのサラダ オレンジ ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 わかめ 海藻ミックス ちくわ 牛乳(乳→麦茶)	米 除去マーガリン 砂糖 春雨 ごま油 ごま	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり トマト コーン オレンジ	423kcal	焼きそば

＜昼食 平均栄養量＞

	平均	目標量
エネルギー	381kcal	395kcal
たんぱく質	16.0g	15.8g
脂質	12.3g	11.0g
塩分	1.3g	1.3g



※3歳未満児は数値の80%の栄養量になります。

※仕入れの都合により献立に内容が変更になることがあります。
 ※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせ下さい。
 ※()表示、※表示はアレルギー食対応です。
 ※おやつには麦茶がつきます。