

8月献立表(一般)

		月	火	水	木	金
					1	2
昼食					カルシウムチャージャーハン ブロッコリーサラダ きのこスープ キャンディチーズ マンナビスケット	ご飯 ぶりの照焼き 切干大根の煮付け 味噌汁(チンゲン菜・あげ) あんぱんまんせんべい ★フルーツポンチ
10時					ミロ	
3時					パームクレーン	
献立になるもの					米、油、ごま油、マンナビスケット、Oパームクレーン	米、油、ごま油、あんぱんまんせんべい、Oまんぱん、O黄ばい
血中肉質になるもの					豚ミンチ、ちりめんじゃこ、チーズ、O牛乳、Oヨーグルト	ぶり、あげ
体の調子を整えるもの					玉ねぎ、ひじき、人参、小松菜、コーン、ブロッコリー、ありふらうり、えのき、おなほめじ、パセリ	切干大根、人参、グリーンピース、チンゲン菜、青ネギ、Oバナナ
調味料					しょうゆ、塩、こしょう、イタリアンドレ、コンソメ	しょうゆ、みりん、酒、出汁、味噌
10時					526(570)kcal 16.6(17.3)g 19.3(20.4)g 1.9(2)g	450(442)kcal 19.9(19.4)g 12.9(13.9)g 1.2(1.2)g
5		6	7	8	9	
昼食	ご飯 鱈の塩焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁(さつまいも)	醤油ラーメン 焼き餃子 人参しりしり キャンディチーズ	ロールパン(0.1歳児は食パン) 鶏の照り焼き マカロニサラダ ポトフ風スープ 果物(バナナ)	豆乳炭酸水 コールスローサラダ ヨーグルト	ご飯 チキンカツ チンゲンサイの炒め物 味噌汁(大根)	
10時	ビスコ	たべっこ動物	ポーロ	白い風船	果物(バナナ)	
3時	牛乳 ★ココア蒸しパン	カルビス ハーベスト	★レモンゼリー	ずいか	牛乳 ムーンライトクッキー	
献立になるもの	米、砂糖、さつまいも、Oビスコ、O蒸しパン	小麦そば、ごま油、Oたべっこ動物、Oカルビス、Oハーベスト	ロールパン、鶏、マカロニ、じゃがいも、Oポーロ、Oレモンゼリー	米、油、O白い風船	米、油、砂糖、Oムーンライトクッキー	
血中肉質になるもの	米、かつお節、O牛乳	なると餅、鶏もも、餃子、卵、チーズ	鶏肉、ウインナー	牛肉、ヨーグルト	チキンカツ、あげ、O牛乳	
体の調子を整えるもの	ほうれん草、人参、青ネギ	わかめ、もやし、コーン、青ネギ、ブロッコリー、人参	きゅうり、人参、コーン、玉ねぎ、パセリ、バナナ	トマト、かぼちゃ、おなほめじ、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン、Oさつまいも	ブロッコリー、チンゲン菜、人参、大根、青ネギ、Oバナナ	
調味料	塩、醤油、しょうゆ、味噌、出汁、Oヨーグルト	中華だし、しょうゆ、コンソメ	しょうゆ、みりん、マヨネーズ、こしょう、コンソメ	バター、オリーブオイル、塩、こしょう、マヨネーズ	中華だし、しょうゆ、みりん、出汁	
10時	481(505)kcal 20.5(20.4)g 9.0(11.8)g 1.3(1.4)g	488(551)kcal 21.7(22.6)g 14.5(17.8)g 3.9(4)g	501(532)kcal 21.5(21.0)g 15(15)g 2.1(2.1)g	456(420)kcal 12.9(11.6)g 11.0(11.4)g 1.4(1.4)g	583(574)kcal 20.5(20.1)g 19.7(19.7)g 1.6(1.6)g	
12		13	14	15	16	
昼食		親子丼 南瓜粥 味噌汁(ほうれん草・人参) 小魚	ハヤシライス ツナサラダ プリン	ベーコンピラフ ほうれん草と卵のソテー 豆乳スープ	ビシバシ 春巻 中華スープ キャンディチーズ	
10時		ポーロ	果物(バナナ)	あんぱんまんせんべい	ビスコ	
3時		ヤグルト おにぎりせんべい	お茶 ★おいなりさん	お茶 たべっこ動物	お茶 ぼたぼた焼き	
献立になるもの		米、油、砂糖、Oポーロ、Oヤグルト、Oおにぎりせんべい	米、油、砂糖、プリン、O米、Oごま	米、マーガリン、卵、Oあんぱんまんせんべい、Oたべっこ動物	米、砂糖、ごま油、卵、ごま、Oビスコ、Oぼたぼた焼き	
血中肉質になるもの		鶏肉、卵、小魚	牛肉、ツナ、Oあげ	ベーコン、卵、豆乳	豚肉、おなほめじ、チーズ	
体の調子を整えるもの		玉ねぎ、青ネギ、かぼちゃ、グリーンピース、ほうれん草、人参	玉ねぎ、おなほめじ、人参、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、Oバナナ	玉ねぎ、ミックスベジタブル、ほうれん草、おなほめじ、キャベツ、人参、コーン、パセリ	ほうれん草、もやし、人参、コーン、わかめ、青ネギ	
調味料		しょうゆ、みりん、味噌、出汁	ハヤシフレーク、マヨネーズ、コンソメ、Oお茶	コンソメ、コンソメ、塩、しょうゆ、Oお茶	中華だし、しょうゆ、Oお茶	
10時		398(429)kcal 27.7(27.8)g 13.9(13.9)g 4.6(4.6)g	533(585)kcal 18.9(18.4)g 12.3(12.4)g 1.3(1.3)g	478(487)kcal 14.9(14.4)g 16.9(17.9)g 2.2(2.3)g	615(688)kcal 18.2(18.9)g 19.2(22.1)g 2.5(2.6)g	
19		20	21	22	23	
昼食	ご飯 とんかつ かぼちゃサラダ 味噌汁(里芋) キャンディチーズ	★誕生日会メニュー ふりかけご飯 ハンバーグ・ウインナー マカロニサラダ オニオンスープ ミニゼリー	ロールパン(0.1歳児は食パン) 自身魚フライ インゲンサラダ 野菜スープ 小魚	ご飯 鱈の味噌煮 小松菜のおかか和え 清汁(豆腐)	わかめうどん 肉団子 白飯の磯和え 小魚	
10時	ウエハース	雷の宿	果物(バナナ)	ビスコ	ぼたぼた焼き	
3時	牛乳 たいやき	オレンジジュース ★ケーキ	お茶 ★おなかチーズおにぎり	お茶 ごま団子	アイスクリーム	
献立になるもの	米、油、里芋、Oウエハース、Oたいやき	米、マカロニ、ゼリー、O雷の宿、Oオレンジジュース、Oケーキ、Oホイップ	ロールパン、油、O米	米、砂糖、Oビスコ、Oごま団子	うどん、わかめ、ごま、Oぼたぼた焼き、Oアイスクリーム	
血中肉質になるもの	とんかつ、チーズ、O牛乳	ハンバーグ、ウインナー	自身魚フライ、ロースハム、小魚、Oチーズ、Oかつお節	そば、かつお節、豆腐	かまぼこ、肉団子、小魚	
体の調子を整えるもの	ブロッコリー、かぼちゃ、きゅうり、コーン、わかめ	ブロッコリー、ミックスベジタブル、玉ねぎ、人参、パセリ	ブロッコリー、インゲン、コーン、キャベツ、人参、玉ねぎ、パセリ、Oバナナ	小松菜、人参、しょうが、青ネギ	わかめ、青ネギ、ブロッコリー、白飯、人参、のり	
調味料	とんかつソース、マヨネーズ、しょうゆ、味噌、出汁	卵ふりかけ、ケチャップ、マヨレ、コンソメ	ウスターソース、ケチャップ、イタリアンドレ、コンソメ、Oしょうゆ	味噌、しょうゆ、みりん、出汁、Oお茶	しょうゆ、みりん、出汁	
10時	812(699)kcal 26.6(26.9)g 25.9(21.2)g 2.0(1.6)g	490(501)kcal 11.9(11.6)g 10.8(12.7)g 3.0(3.2)g	556(527)kcal 32.7(31)g 22.3(20.6)g 2.7(2.5)g	483(491)kcal 16.0(15)g 16.1(18.8)g 1.1(0.9)g	307(365)kcal 18.2(18.6)g 7.3(8.6)g 1.9(2.2)g	
26		27	28	29	30	
昼食	ご飯 鱈の煮つけ ひじき煮 味噌汁(ほうれん草) キャンディチーズ	★風土料理～岩手県 じゃじゃ麺 切干大根の中華サラダ 芋の子汁	ロールパン(0.1歳児は食パン) 鶏のからあげ トマトソース コウモリ(キャベツ・人参) 小魚	ご飯 豚の生姜焼き 人参ごま粥 味噌汁(さつまいも)	ブルコギ餅 えびしゅうまい 玉子スープ(わかめ) キャンディチーズ	
10時	果物(バナナ)	白い風船	ポーロ	ウエハース	ビスコ	
3時	お茶 源氏パイ	★フルーツヨーグルト	お茶 ★鮭おにぎり	お茶 ★フライドポテト	りんご	
献立になるもの	米、砂糖、O源氏パイ	うどん、ごま油、味噌、玉子、O白い風船、Oわかめ、O黄ばい	ロールパン、スライダティ、砂糖、Oポーロ、O米	米、砂糖、油、ごま油、さつまいも、Oウエハース、Oフライドポテト	米、ごま油、Oビスコ	
血中肉質になるもの	さねら、あげ、チーズ	豚ミンチ、Oヨーグルト	かまぼこ、小魚、O鮭フレーク	豚もも、ツナ	牛肉、えびしゅうまい、卵、チーズ	
体の調子を整えるもの	しょうが、にじき、人参、枝豆、ほうれん草、玉ねぎ、おなほめじ、Oバナナ	しょうが、しいたけ、玉ねぎ、青ネギ、きゅうり、切干大根、人参、コーン、おなほめじ、Oバナナ	ブロッコリー、ピーマン、コーン、玉ねぎ、トマト、キャベツ、人参、パセリ	玉ねぎ、しょうが、人参、きゅうり、青ネギ	玉ねぎ、人参、小松菜、ブロッコリー、青ネギ、わかめ、Oりんご	
調味料	しょうゆ、酒、みりん、味噌、Oお茶	うどん出汁、しょうゆ、中華ドレッシング、中華だし	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、Oお茶	しょうゆ、塩、マヨネーズ、味噌	徳島のたれ、みりん、しょうゆ、出汁	
10時	489(463)kcal 19.6(18.4)g 14.7(14.3)g 2.0(1.7)g	195(212)kcal 7.4(7.5)g 7.7(8.4)g 2.3(2.3)g	659(690)kcal 33.4(33.5)g 18.2(18.2)g 2.7(2.7)g	558(487)kcal 22.5(18.4)g 17.7(16.1)g 1.4(1.1)g	541(505)kcal 17.6(16.2)g 24.5(23.7)g 1.6(1.6)g	

(◎10時おやつ ○3時おやつ)

★行事食・イベントメニュー
★手作りおやつ

○粉河保育園オリジナルメニュー

※仕入れ材料の都合により献立の内容を変更する場合がありますのでご了承ください。