

令和4年8月献立表 原町みゆき保育園
 ※都合により献立変更する場合があります。

当園の栄養目標量/実施量

エネルギー(kcal) 580 / 526
 たんぱく質(g) 21.8/20.1
 幼児 473/463
 乳児 17.7/18.6

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(月)	ご飯 みそ汁(玉葱、小松菜) 野菜の肉巻き(豚ロース肉、オクラ、人参 QBBチーズ、片栗粉) かみかみめかぶサラダ(めかぶ、大根、胡瓜、人参 たくあん) オレンジ	南瓜のスコーン (小麦粉、卵、牛乳、バター 南瓜、ベーキングパウダー カッテージチーズ メープルシロップ) 牛乳	菜飯(小松菜) スープ(わかめ、はんぺん) 魚の中華あんかけ(カレイ、ブロッコリー 玉葱、生姜、片栗粉) アスパラごま豆腐(木綿豆腐、人参 アスパラ、白ごま)和風	菜飯
2(火)	スパゲティイタリアンソースがけ (スパゲティ、鶏肉、ピーマン、玉葱、しめじ、白ワイン 生クリーム、トマトピューレ、トマトホール、ケチャップ、小麦粉 バター) ホットサラダ(じゃが芋、人参、ブロッコリー、カリフラワー にんにく) パイナップル 牛乳	ひじきの混ぜご飯 (豚挽肉、ひじき、葱 ちくわ、生姜) 麦茶	ご飯 スープ(ベーコン、ひじき、切干大根) チキンの粉チーズ焼き(鶏肉、粉チーズ エッグケア、片栗粉) パスタサラダ(スパゲティ、レタス トマト)フレンチ	ココアマフィン (ココア、小麦粉 ベーキングパウダー 卵、バター 牛乳)
3(水)	ご飯 スープ(大根、えのき、水菜) 鮭のバター醤油焼き(鮭、バター) ごまドレサラダ(キャベツ、胡瓜、トマト、白ごま) エッグケア バナナ	フルーツポンチ (パイナップル、みかん、りんご 黄桃、メロン グラニュー糖) 牛乳	茶飯 みそ汁(白菜、茄子) 鶏肉団子の煮物(鶏挽肉、葱、生姜 人参、ニラ) オクラの酢の物(大根、胡瓜、オクラ)	ゆかりおにぎり (ゆかり)
4(木)	豚丼(豚肉、人参、ごぼう、玉葱、ほうれん草 にんにく) みそ汁(冬瓜、油揚げ、豆苗) 浅漬け(キャベツ、胡瓜、人参、生姜) グレープフルーツ	焼きビーフン (ビーフン、鶏肉、人参 もやし、ピーマン 干し椎茸) 牛乳	シーフードピラフ(海老、貝柱、玉葱 いんげん、バター) スープ(しめじ、ほうれん草) オーロラサラダ(ブロッコリー、人参 コーン、ケチャップ)エッグケア	シーフード ピラフ
5(金)	ごまロールパン スープ(クリームコーン、椎茸、葱) チキンカツ風(鶏肉、片栗粉、エッグケア、にんにく パン粉、白ごま) フレンチサラダ(レタス、胡瓜、人参) オレンジ	お好み焼き風ご飯 (キャベツ、ハム、人参、卵 小麦粉、青のり お好みソース) 牛乳	みそラーメン(生中華麺、豚肉、葱 キャベツ、もやし、みそ) じゃが芋といんげんのオイスター炒め (じゃが芋、いんげん、オイスター)	みそラーメン
6(土)	冷やしきつねうどん(うどん、ささみ、油揚げ、葱 人参、胡瓜) 南瓜サラダ(南瓜、胡瓜、ちくわ)エッグケア バナナ 牛乳	ポンドケーキ (白玉粉、小麦粉、卵 牛乳、ドライパセリ とろけるチーズ) 麦茶	7(日) ツナサンド (ロールパン、ツナ、胡瓜、エッグケア) スープ(南瓜、玉葱、いんげん) サラダ(レタス、黄パプリカ 赤パプリカ)フレンチ	せんべい
8(月)	タコライス(豚挽肉、玉葱、レタス、トマト、にんにく 粉チーズ、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉) スープ(白菜、舞茸、きくらげ) 水菜と貝柱のサラダ(切干大根、水菜、貝柱、胡瓜) エッグケア 梨	はちみつレモンゼリー (はちみつ、ゼラチン レモン汁) 牛乳	焼き鶏丼(鶏肉、キャベツ、片栗粉 刻みのり) みそ汁(油揚げ、人参、葱) 塩昆布ナムル (レタス、胡瓜、塩昆布、ごま油)	焼き鶏丼
9(火)	ご飯 みそ汁(キャベツ、南瓜、人参) 鯖のごま照焼き(鯖、白ごま、片栗粉) なめ茸和え(小松菜、人参、もやし、なめ茸) グレープフルーツ	コーントースト (食パン、ベーコン、コーン エッグケア) 牛乳	ガーリックライス (エリンギ、葱、にんにく、バター) トマトのビーンズスープ (トマト、ミックスビーンズ) 豚肉のカレー焼き (豚ロース肉、カレー粉、小麦粉) キャベツサラダ(キャベツ、人参)和風	ガーリックライス
10(水)	青のりご飯(青のり) なめこと卵のスープ(なめこ、卵、豆腐) 鶏肉の葱塩だれがけ(鶏肉、葱、ごま油、レモン汁) ハムサラダ(キャベツ、胡瓜、ハム、人参)エッグケア バナナ	アーモンドケーキ (小麦粉、バター、卵 アーモンドプードル アーモンドスライス ベーキングパウダー) 牛乳	ご飯 スープ(かぶ、ツナ) スコップコロツケ(豚挽肉、じゃが芋 牛乳、パン粉、中濃ソース) コーンバターソテー (ほうれん草、コーン、バター)	おかかチーズ おにぎり (QBBチーズ 鰹節)
11(木)	キーマカレー(豚挽肉、玉葱、茄子、人参 カレールウ、バター、にんにく、生姜) トマトとアスパラのサラダ(キャベツ、アスパラ トマト、ごま油)和風	せんべい		
12(金)	焼きそば(蒸中華麺、豚肉、玉葱、人参、キャベツ もやし、ニラ、焼きそばソース、中濃ソース) 豆サラダ(レタス、胡瓜、コーン、ミックスビーンズ) 和風 オレンジ 牛乳	おから焼きナゲット (鶏挽肉、おから 木綿豆腐 玉葱、にんにく、生姜 片栗粉) 麦茶	鮭チャーハン(甘塩鮭、葱、コーン ピーマン、にんにく、生姜) ごまみそスープ (葱、えのき、白ごま、みそ) 酢の物(わかめ、胡瓜)	鮭チャーハン
13(土)	ベーコンピラフ(ベーコン、玉葱、人参 マッシュルーム、バター) スープ(きくらげ、春雨、もやし) パインサラダ(キャベツ、胡瓜、パイン)フレンチ バナナ	抹茶のマーブルケーキ (小麦粉、卵、バター ベーキングパウダー 抹茶) 牛乳	14(日) 塩豚そうめん(そうめん、豚肉、卵 万能葱、ごま油) もやしのチャンプルー(もやし 筍、人参、ツナ、木綿豆腐、鰹節)	せんべい
15(月)	ちゃんぽん風うどん(うどん、鶏肉、人参、キャベツ 玉葱、かまぼこ、椎茸、もやし、きくらげ、牛乳 鶏ガラ) スイートポテトサラダ(さつま芋、胡瓜、人参 レーズン)エッグケア バナナ 牛乳	深川めし (あさり、人参、生姜 万能葱) 麦茶	みそ炒め丼(豚肉、キャベツ、茄子 しめじ、玉葱、人参、にんにく 生姜、みそ) 春雨スープ(春雨、トマト、卵) 白菜の浅漬け(白菜、胡瓜、生姜)	みそ炒め丼

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
16(火)	ご飯 清汁(花麩、オクラ、えのき) 豚肉の生姜焼き(豚ロース肉、玉葱、生姜、白ワイン) 切干大根の煮物(切干大根、人参、椎茸、さつま揚げ) デラウェア	オレンジのヨーグルト蒸しパン(オレンジジュース、卵、ヨーグルト、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー) 牛乳	パエリア風ご飯(海老、ウインナー、玉葱、ピーマン、コーン、カレー粉、ケチャップ) スープ(アスパラ、玉葱) ブロッコリーのおかか和え(ブロッコリー、鰹節)	パエリア風ご飯
17(水)	ミルクパン スープ(エリンギ、小松菜、コーン) 茄子のミートグラタン(マカロニ、豚挽肉、茄子、玉葱、人参、にんにく、ケチャップ、トマトピューレ、牛乳、小麦粉、バター、粉チーズ) キャベツのさっぱりサラダ(キャベツ、胡瓜、ツナ) グレープフルーツ	ハイナンチキンライス(鶏肉、葱、にんにく、生姜、レタス) 牛乳	ひじきご飯(ひじき) みそ汁(茄子、キャベツ、厚揚げ) 鰹のごま蒲焼き(鰹、白ごま、片栗粉、生姜) ささみと大葉のサラダ(ささみ、大葉、胡瓜、人参)和風	ひじきおにぎり(ひじき)
18(木)	じゃこチャーハン(じゃこ、なると、卵、葱、人参、ピーマン、にんにく、生姜、ごま油) スープ(豆腐、トマト、春雨) みそ和え(大根、人参、胡瓜、みそ) バナナ	チーズケーキ風トースト(食パン、クリームチーズ、はちみつ) 牛乳	ご飯 スープ(さつま芋、しめじ) 豚肉のピカタ(豚ロース肉、卵、小麦粉、粉チーズ、ケチャップ) パプリカとツナのマリネ(赤パプリカ、黄パプリカ、ツナ)フレンチ	レーズンマフィン(小麦粉、卵、ベーキングパウダー、バター、牛乳、レーズン)
19(金)	ご飯 みそ汁(かぶ、かぶの葉、人参) 鯖のみりん焼き(鯖) 納豆オクラサラダ(挽き割り納豆、オクラ、レタス、人参)和風 オレンジ	焼きとうもろこし(とうもろこし) 牛乳	そうめん(そうめん、ささみ、人参、葱、オクラ、トマト) ポテトサラダ(じゃが芋、胡瓜、コーン)エッグケア	そうめん
20(土)	鶏肉とほうれん草のスパゲティー(スパゲティー、鶏肉、ほうれん草、玉葱、しめじ、にんにく、バター) 南瓜焼き(南瓜、エッグケア、牛乳、粉チーズ、とろけるチーズ、ドライパセリ) バナナ 牛乳	鮭と大葉のおにぎり(甘塩鮭、大葉) 麦茶	21(日) 卵の挽肉あんかけご飯(卵、鶏挽肉、生姜、片栗粉、刻みのり) みそ汁(葱、もやし、わかめ) トマトナムル(トマト、胡瓜、ごま油)	せんべい
22(月)	卵サンド(ロールパン、卵、胡瓜、エッグケア) 豆乳スープ(しめじ、ブロッコリー、南瓜、豆乳) 海老マリネ(キャベツ、胡瓜、人参、海老)フレンチ りんご	シェパードパイ(じゃが芋、牛乳、バター、オリーブ油、玉葱、豚挽肉、小麦粉、ワイン、ケチャップ) 牛乳	ご飯 みそ汁(大根、なめこ) 豆腐ハンバーグ(木綿豆腐、鶏挽肉、生姜、ひじき、片栗粉) ごま和え(ほうれん草、もやし、人参、白ごま)	チーズトースト(パン、スライスチーズ)
23(火)	ご飯 和風スープ(もやし、ニラ、エリンギ) 鶏肉のおろし煮(鶏肉、大根、生姜) 酢の物(キャベツ、ハム、わかめ、春雨) グレープフルーツ	牛乳寒天(牛乳、寒天、みかん) 牛乳	バターライス(バター) スープ(ウインナー、玉葱、コーン) 鱈の塩レモン焼き(鱈、レモン汁) シルバーサラダ(レタス、春雨、人参)エッグケア	メープルトースト(パン、メープルシロップ、バター)
24(水)	豚肉の梅醤油漬け丼(豚ロース肉、梅干し、キャベツ、刻みのり) みそ汁(油揚げ、葱、人参) 南蛮漬け(大根、胡瓜、ごま油) すいか	ごまだれマカロニ(マカロニ、白ごま、片栗粉) 牛乳	中華風おこわ(もち米、鶏肉、人参、干し椎茸、ごま油) スープ(きくらげ、キャベツ、人参) ニラ玉(ニラ、卵) 小松菜のしらす和え(小松菜、えのき、しらす、鰹節)	中華風おこわ
25(木)	冷やし鶏だしうどん(うどん、鶏肉、人参、葱、胡瓜、鶏ガラ) さつま芋の甘煮(さつま芋) オレンジ 牛乳	小松菜チャーハン(小松菜、焼豚、卵、葱、桜海老、にんにく、生姜、ごま油) 麦茶	ポークストロガノフ(豚肉、しめじ、玉葱、トマト、ケチャップ、ハヤシルウ、ウスターソース、ヨーグルト、赤ワイン) 彩りサラダ(カリフラワー、赤パプリカ、胡瓜)フレンチ	ポークストロガノフ
26(金)	ご飯 みそ汁(ちくわ、玉葱、わかめ) カジキのチリソース風(カジキ、葱、ケチャップ、にんにく、生姜、片栗粉) 塩麴ナムル(小松菜、もやし、コーン、塩麴、ごま油) バナナ	ウィークエンドシトロン(小麦粉、卵、バター、牛乳、ベーキングパウダー、レモン、粉糖) 牛乳	茄子とベーコンのスパゲティー(スパゲティー、茄子、ベーコン、玉葱、にんにく) 南瓜の塩バター(南瓜、バター)	茄子とベーコンのスパゲティー
27(土)	ケチャップライス(ウインナー、玉葱、人参、グリーンピース、ケチャップ、バター) スープ(ブロッコリー、黄パプリカ) 人参とりんごのサラダ(レタス、人参、りんご、レーズン)フレンチ バナナ	あんこトースト(食パン、小豆、ごま油) 牛乳	28(日) ハムチーズサンド(食パン、ハム、スライスチーズ、レタス、エッグケア) スープ(ほうれん草、人参、えのき) ツナとかぶのサラダ(ツナ、かぶ、胡瓜)和風	せんべい
29(月)	きのこのカレー(豚挽肉、玉葱、人参、じゃが芋、椎茸、舞茸、エリンギ、しめじ、にんにく、生姜、カレールウ、小麦粉、ケチャップ、バター) 福神漬 コーンのコールドスロー(キャベツ、胡瓜、人参、コーン)エッグケア グレープフルーツ 牛乳	アイス ビスケット 麦茶	ご飯 みそ汁(じゃが芋、玉葱、わかめ) 鯖の塩焼き(鯖、生姜) 高野豆腐の煮浸し(高野豆腐、えのき、チンゲン菜)	わかめおにぎり(炊き込みわかめ)
30(火)	ご飯 みそ汁(白菜、玉葱、茄子) 鶏肉のおかか焼き(鶏肉、鰹節、エッグケア) 白和え(小松菜、人参、ひじき、木綿豆腐) 梨	クリームスパゲティー(スパゲティー、ツナ、玉葱、ブロッコリー、人参、小麦粉、牛乳、バター) 牛乳	チンジャオロース丼(豚肉、筍、ピーマン、黄パプリカ、赤パプリカ、オイスターソース) スープ(オクラ、春雨、コーン) じゃこサラダ(レタス、胡瓜、人参、じゃこ)和風	チンジャオロース丼
31(水)	チーズパン スープ(赤パプリカ、キャベツ、アスパラ) 豚肉のミラノ風(豚ロース肉、パン粉、小麦粉、卵、粉チーズ、ドライパセリ、ケチャップ) ズッキーニのサラダ(レタス、ズッキーニ、人参) フレンチ バナナ	チヂミ(小麦粉、玉葱、ニラ、葱、にんにく、生姜、ごま油、片栗粉) 牛乳	冷やしおろしうどん(うどん、鶏肉、葱、大根、わかめ) なすのにんにくみそあんかけ(茄子、豚挽肉、人参、いんげん、片栗粉、にんにく、みそ)	冷やしおろしうどん