

令和5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) 589/529
 たんぱく質(g) 22.1/20.8
 幼児
 乳児
 509/463
 19.1/18.9

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(火)	チーズパン スープ(黄パプリカ、えのき) 豚肉のにんにく醤油ソテー (豚ロース肉、にんにく、バター) ブロッコリーの洋風炒め (ブロッコリー、人参、カリフラワー、にんにく) オレンジ	舞茸ご飯 (鶏肉、舞茸、人参、椎茸) 牛乳	ご飯 コンソメスープ(トマト、セロリ) タンドリーチキン(鶏肉、ヨーグルト ケチャップ、カレー粉、玉葱、にんにく) 小松菜のソテー (小松菜、コーン、バター)	ヨーグルトケーキ (ヨーグルト、卵 小麦粉 ベーキングパウダー バター、レモン汁)
2(水)	卵とじ丼 (鶏肉、高野豆腐、人参、椎茸、チンゲン菜、卵) スープ(じゃが芋、いんげん) 青菜納豆和え(小松菜、もやし、人参、挽き割り納豆) りんご	カップ肉まん (小麦粉、牛乳、豚挽肉 筍、椎茸、人参、片栗粉 葱、ベーキングパウダー) 牛乳	ふりかけご飯(鯉節、青のり、桜海老) スープ(もやし、きくらげ) 鮭のちゃんちゃん焼き(鮭、玉葱、しめじ みそ) 白菜とたくあんのサラダ(白菜、たくあん)	ふりかけご飯
3(木)	ラーメン(生中華麺、豚肉、葱、人参、キャベツ 玉葱、きくらげ、もやし、鶏ガラ、にんにく、生姜 りんご、干し椎茸) アスパラごま豆腐 (レタス、木綿豆腐、アスパラ、白ごま、ごま油)和風 メロン 牛乳	サマーフルーツポンチ (すいか、みかん、パイ 黄桃、バナナ、寒天 グラニュー糖 オレンジジュース) 麦茶	ご飯 みそ汁(舞茸、わかめ) つくね(鶏挽肉、椎茸、人参、片栗粉) ちくわのサラダ(キャベツ、ちくわ、胡瓜) エッグケア	つくね丼 (鶏挽肉 椎茸 人参、片栗粉)
4(金)	ご飯 スープ(大根、コーン) 鯖のみそ煮(鯖、生姜、みそ) かぶの酢の物(かぶ、かぶの葉、わかめ) グレープフルーツ	ココアトースト (食パン、ココア グラニュー糖、バター) 牛乳	ソース焼きそば(蒸中華麺、豚肉、ニラ もやし、にんにく、ごま油 焼きそばソース、中濃ソース) トマトナムル(トマト、胡瓜)	ソース焼きそば
5(土)	塩昆布パスタ (スパゲティー、ベーコン、キャベツ、しめじ、万能葱 塩昆布) オーロラサラダ (レタス、人参、胡瓜、ケチャップ)エッグケア バナナ 牛乳	チーズおにぎり (QBBチーズ) 麦茶	6(日) 卵と挽肉のあんかけご飯(卵、豚挽肉 生姜、片栗粉、刻みのり) みそ汁(葱、茄子) コーンサラダ(キャベツ、コーン、春雨) エッグケア	せんべい
7(月)	アスパラピラフ (鶏肉、アスパラ、セロリ、玉葱、黄パプリカ、バター) スープ(きくらげ、えのき) 茄子のチーズ焼き(茄子、玉葱、トマト、オリーブ油 にんにく、とろけるチーズ、トマトピューレ) パイナップル	南瓜マフィン (小麦粉、卵 バター、南瓜 ベーキングパウダー) 牛乳	きつね茶飯(油揚げ) みそ汁(しめじ、人参) 豚テキ(豚ロース肉、ウスターソース 中濃ソース、玉葱、片栗粉) ピーマンのツナ和え(ピーマン、ツナ)	きつね茶飯
8(火)	ご飯 みそ汁(葱、椎茸) 大葉入りハンバーグ (豚挽肉、大葉、玉葱、しめじ、卵、パン粉、にんにく) キャベツと桜海老のお浸し(キャベツ、桜海老、鯉節) グレープフルーツ	ぶどうゼリー (ぶどうジュース ゼラチン) せんべい 牛乳	ハヤシライス(鶏肉、じゃが芋、人参 玉葱、しめじ、ハヤシルウ) ピクルス(大根、胡瓜、黄パプリカ)	ハヤシライス
9(水)	冷やししめじうどん (うどん、鶏肉、葱、人参、ほうれん草 しめじ、えのき、椎茸) ちくわの磯辺揚げ (ちくわ、青のり、小麦粉、卵、ベーキングパウダー、揚げ油) バナナ 牛乳	肉巻きおにぎり (豚ロース肉、生姜 片栗粉) 麦茶	ご飯 かき玉スープ(卵) 鯖の塩麹焼き(鯖、塩麹) パンバンジーサラダ(レタス、ささみ、胡瓜 白ごま、醤油)エッグケア	鯖の塩麹丼 (鯖、塩麹)
10(木)	ご飯 スープ(玉葱、コーン) 茄子と豚肉のみそ炒め (豚肉、茄子、キャベツ、人参、もやし、みそ) ごぼうサラダ(ごぼう、大根、人参、胡瓜)エッグケア オレンジ	マカロニナポリ (マカロニ、ハム、ピーマン 玉葱、人参、ケチャップ トマトピューレ、粉チーズ) 牛乳	菜飯(小松菜) スープ(春雨、もやし) 鶏肉の玉葱ソースがけ (鶏肉、玉葱、片栗粉) 切干大根のサラダ(切干大根、ハム 胡瓜、ごま油)和風	菜飯
11(金)	オムライス(鶏肉、ピーマン、玉葱、人参、卵 バター、ケチャップ) オニオンスープ(玉葱、粉チーズ) 海老サラダ(ブロッコリー、海老、人参)フレンチ	せんべい		
12(土)	鶏丼(鶏肉、人参、椎茸、玉葱、ほうれん草) スープ(コーン、オクラ) 浅漬け(キャベツ、胡瓜、生姜) バナナ	蒸しパン (小麦粉、卵、牛乳 ベーキングパウダー) 牛乳	13(日) ツナサンド(食パン、ツナ、エッグケア、胡瓜) コーンスープ(コーンクリーム、牛乳 ドライパセリ) マセドアンサラダ(さつま芋、人参、胡瓜) フレンチ	せんべい
14(月)	茄子ときのこのスパゲティー (スパゲティー、ハム、しめじ、椎茸、えのき 玉葱、人参、茄子、にんにく) トマトとアスパラのサラダ (レタス、トマト、アスパラ)和風 梨 牛乳	ようかん (さつま芋、寒天、小豆) 麦茶	ご飯 スープ(切干大根、ブロッコリー) 豚肉の生姜焼き (豚ロース肉、生姜、玉葱、白ワイン) ズッキーニのバター醤油焼き (ズッキーニ、バター)	豚肉の 生姜焼き丼 (豚ロース肉 生姜、玉葱 白ワイン)
15(火)	ご飯 みそ汁(ちくわ、チンゲン菜) 鯖のごま照り焼き(鯖、白ごま、黒ごま、片栗粉) ひじきの煮物 (切干大根、人参、水煮大豆、ひじき、油揚げ) バナナ	台湾まんじゅう (豚挽肉、人参、ニラ 干し椎茸、春雨、生姜 片栗粉、ごま油、小麦粉 ベーキングパウダー) 牛乳	シンガポールライス(鶏肉、葱、生姜 にんにく、オイスターソース) スープ(アスパラ、コーン、じゃが芋) レタスサラダ(レタス、胡瓜)フレンチ	シンガポール ライス

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
16(水)	三色丼(鶏挽肉、卵、ほうれん草) スープ(南瓜、えのき) のり和え(もやし、小松菜、人参、刻みのり) オレンジ	抹茶のマブルケーキ (小麦粉、バター、抹茶 卵、ベーキングパウダー) 牛乳	塩そうめん(そうめん、豚肉、にんにく 万能葱、ごま油) 南瓜の煮物(南瓜)	塩そうめん
17(木)	食パン スープ(えのき、赤パプリカ) ポークケチャップ (豚ロース肉、ケチャップ、中濃ソース) 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	小松菜チャーハン (鶏肉、小松菜、人参 玉葱、コーン) 牛乳	ご飯 みそ汁(茄子、小松菜) ささみの和風ピカタ (ささみ、卵、小麦粉、青のり) ポパイサラダ(ほうれん草、ベーコン)	卵蒸しパン (小麦粉、卵 ベーキングパウダー 牛乳)
18(金)	ご飯 みそ汁(ひじき、チンゲン菜) 鶏肉のみぞれ煮(鶏肉、大根) 海藻サラダ (大根、胡瓜、糸寒天、わかめ)和風 りんご	牛乳寒天 (牛乳、寒天、いちごジャム) 牛乳	とうもろこしご飯(とうもろこし) スープ(玉葱、豆腐、生姜) スコップコロッケ(豚挽肉、玉葱、じゃが芋 パン粉、オリーブ油、中濃ソース) もやしの和え物(もやし、小松菜、人参) 和風	とうもろこしご飯
19(土)	冷やし肉みそうどん(うどん、豚挽肉、葱、人参 椎茸、生姜、みそ、片栗粉) アスパラ入りポテトサラダ (じゃが芋、アスパラ、人参)エッグケア バナナ 牛乳	ガーリックライス (鶏肉、人参、舞茸 にんにく、バター) 麦茶	20(日) ズッキーニのピラフ (ウインナー、ズッキーニ、玉葱、バター) スープ(きくらげ、貝柱) ベーコンサラダ(水菜、ベーコン、ごぼう) 和風	せんべい
21(月)	黒糖パン クラムチャウダー(人参、玉葱、あさり 牛乳、ドライパセリ) 鶏肉のレモン醤油ソテー(鶏肉、レモン汁、片栗粉) フレンチサラダ(レタス、人参、黄パプリカ) すいか	卵雑炊 (豚肉、人参、葱、椎茸 卵、ほうれん草) 牛乳	豚肉の照焼き丼 (豚ロース肉、キャベツ、片栗粉) みそ汁(ちくわ、ひじき) ささみと胡瓜のごま酢和え (ささみ、胡瓜、白ごま)	豚肉の 照焼き丼
22(火)	ご飯 みそ汁(豆腐、わかめ) 鮭のきのこあんかけ (鮭、しめじ、えのき、片栗粉、ごま油) もやしのゆかり和え(もやし、キャベツ、ゆかり) グレープフルーツ	ヨールトタトルス (小麦粉、卵、レモン ヨーグルト、バター ベーキングパウダー) 牛乳	豆乳スパゲティ (スパゲティ、鶏肉、ほうれん草、人参 玉葱、しめじ、えのき、豆乳) 卵サラダ(ブロッコリー、卵)エッグケア	悪魔おにぎり (揚げ玉 青のり)
23(水)	ピビンバご飯 (豚挽肉、人参、豆もやし、ほうれん草、卵) スープ(ニラ、人参) ささみと大葉のサラダ (キャベツ、胡瓜、ささみ、大葉)和風 りんご	アイス ビスケット 牛乳	ご飯 みそ汁(豆苗、椎茸) カジキのフライ(カジキ、小麦粉、卵 パン粉、揚げ油、中濃ソース) 切干大根とじゃが芋の旨煮 (切干大根、じゃが芋、油揚げ)	カジキのフライ丼 (カジキ、小麦粉 卵、パン粉 揚げ油 中濃ソース)
24(木)	トマトそうめん (そうめん、鶏肉、茄子、トマト、人参、葱、胡瓜) 大根サラダ(大根、コーン、人参)エッグケア バナナ 牛乳	きのこの炊き込みご飯 (しめじ、椎茸、えのき 油揚げ、人参) 麦茶	ちらし寿司(ハム、卵、桜でんぶ かんぴょう、絹さや) 清汁(貝柱、切干大根) コールスロー(キャベツ、人参、胡瓜) フレンチ	ちらし寿司
25(金)	ご飯 みそ汁(葱、さつまいも) 厚揚げの肉巻き(厚揚げ、豚ロース肉、片栗粉) 人参とちくわのきんぴら (人参、れんこん、ごぼう、ちくわ、ごま油) オレンジ	納豆しらすトースト (食パン、しらす エッグケア、青のり 挽き割り納豆、粉チーズ) 牛乳	バターライス(エリンギ、葱、バター) スープ(茄子、しめじ) 鶏肉のカレー焼き(鶏肉、カレー粉、片栗粉) コロコロサラダ(レタス、海老、胡瓜 トマト)和風	バターライス
26(土)	ケチャップライス (ウインナー、玉葱、人参、ケチャップ、バター) スープ(コーン、きくらげ) 豆サラダ(レタス、胡瓜、ミックスビーンズ) フレンチ バナナ	パンケーキ (小麦粉、牛乳、卵 ベーキングパウダー メープルシロップ) 牛乳	27(日) 冷やしおろしうどん (うどん、鶏肉、葱、大根、わかめ) カレー風味ポテトサラダ(じゃが芋 人参、胡瓜、カレー粉)エッグケア	せんべい
28(月)	ドライカレーサンド (ロールパン、豚挽肉、玉葱、人参、ピーマン レタス、にんにく、エッグケア、カレー粉) スープ(豆腐、椎茸) カリフラワーサラダ(キャベツ、カリフラワー、人参、胡瓜)フレンチ バナナ	おいなりさん (油揚げ、白ごま) 牛乳	ご飯 みそ汁(なめこ、わかめ) カレイの煮付け(カレイ、生姜) じゃこサラダ(レタス、胡瓜、じゃこ)和風	バナナブラウニー (小麦粉、ココア 卵、牛乳 ベーキングパウダー バナナ)
29(火)	ご飯 みそ汁(ごぼう、ひじき) 鶏肉のさっぱり煮(鶏肉、れんこん、にんにく、生姜) 切干大根の梅だれサラダ (切干大根、人参、胡瓜、梅干し) 梨	さつまいものバターケーキ (さつまいも、小麦粉、卵 バター、牛乳、レモン汁 ベーキングパウダー) 牛乳	夕焼けご飯(人参) スープ(葱、えのき、白ごま) 夏野菜炒め(豚肉、ズッキーニ、ピーマン 赤パプリカ、オイスターソース) 茄子の煮浸し(茄子)	夕焼けご飯
30(水)	麻婆焼きそば(蒸中華麺、豚挽肉、木綿豆腐、人参 葱、にんにく、生姜、みそ、ごま油、片栗粉、きくらげ) きのこのホットサラダ (じゃが芋、しめじ、エリンギ、にんにく) オレンジ 牛乳	ツナの混ぜご飯 (ツナ、人参、コーン) 麦茶	シーフードピラフ(海老、貝柱、玉葱 いんげん、バター) スープ(じゃが芋、人参) キャベツサラダ(キャベツ、人参)フレンチ	シーフードピラフ
31(木)	すき焼きたぬき丼(豚肉、玉葱、人参、ごぼう 白滝、焼き豆腐、ほうれん草、揚げ玉) スープ(しめじ、大根) ナムル(小松菜、人参、コーン、ごま油) りんご	ドーナツ (小麦粉、バター、揚げ油 卵、ベーキングパウダー グラニュー糖) 牛乳	ご飯 みそ汁(豆腐、ほうれん草) 鶏肉の葱塩だれかけ(鶏肉、葱 レモン汁、片栗粉) チンゲン菜とハムのサラダ (チンゲン菜、ハム、白ごま、ごま油)和風	ハムチーズ トースト (ハム スライスチーズ エッグケア)