

2022年 8月の献立



飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料			
						赤：体をつくる	黄：体を動かす	緑：体の調子を整える	その他
1	月	飲むヨーグルト	ごはん	カレーポトフ シユウマイ 青じそパグティサラダ むぎ茶	牛乳 バナナ	ウイナー シユウマイ ツナ 牛乳	ごはん じゃがいも スパグティ 青じそドレッシング	玉葱 人参 キャベツ きゅうり コーン バナナ	カレー粉
2	火	やさしいジュース	ごはん	厚揚げの卵とし はんぺんのバター焼き もやしサラダ 牛乳	むぎ茶 鮭と枝豆のごはん	卵 厚揚げ はんぺん ハム 牛乳 鮭フレーク	ごはん バター ごま油 ごはん	玉葱 人参 しめじ みつば もやし きゅうり 枝豆	
3	水	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	とりの塩焼き きゅうりとなすの酢の物/ トマトと卵のスープ	牛乳 みしばん	鶏肉 卵 牛乳 豆乳 チーズ	ごはん 金時豆 ミックス粉	ねぎ にんにく しょうが きゅうり なす わかめ トマト キャベツ 小松菜	
4	木	ミルク	ごはん	豚のおとし焼肉 コンソメポテト キャベツとハムのマヨ和え むぎ茶	牛乳 オレンジゼリー	豚肉 ハム 牛乳	ごはん じゃがいも マヨネーズ	玉葱 人参 ビーマン 大根 キャベツ みかん缶 オレンジジュース	ゼリーの素
5	金	むぎ茶 にんじん	わかめごはん	カジキのマヨネーズ焼き いんげんとちくわのソテー みそ汁 / ミニトマト	牛乳 お菓子	カジキ ちくわ みそ 牛乳	ごはん マヨネーズ お菓子	玉葱 いんげん 南瓜 小松菜 しめじ / ミニトマト	
6	土			ピラフ バナナ 牛乳	ぶどうジュース お菓子	鶏肉 牛乳	ごはん お菓子	玉葱 人参 コーン缶 パセリ バナナ ぶどうジュース	
8	月	りんごジュース	ごはん	夏野菜カレー キャベツともやしのおかか和え 福神漬け もも缶 / 牛乳	むぎ茶 オレンジ お菓子	豚挽き肉 スキムミルク かつお節 牛乳	ごはん 小麦粉 お菓子	南瓜 玉葱 ビーマン トマト なす キャベツ もやし 福神漬け もも缶 オレンジ	カレールウ
9	火	ミルク	ごはん	豚のそ焼き肉 ちくわのマヨネーズ焼き さつまいもマカロニサラダ むぎ茶	牛乳 シュガートースト	豚肉 みそ ちくわ 牛乳	ごはん マヨネーズ マカロニ ごま油 食パン マーガリン	玉葱 パプリカ エリンギ きゅうり 人参 コーン	
10	水	むぎ茶	ごはん	きよざ ひじきの煮物 春雨サラダ 牛乳	りんごジュース お菓子	きよざ 油揚げ 牛乳	ごはん 白滝 春雨 お菓子	ひじき 人参 椎茸 きゅうり コーン わかめ りんごジュース	
11	木			山の日					
12	金	むぎ茶	ごはん	コロッケ 千切りキャベツ 切干大根の煮物 牛乳	オレンジジュース お菓子	コロッケ 油揚げ さつま揚げ 牛乳	ごはん お菓子	キャベツ 切干大根 人参 オレンジジュース	ソース ソース
13	土			やきそばパン オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	牛乳	やきそばパン お菓子	オレンジ りんごジュース	
15	月	むぎ茶	ごはん	シユウマイ マカロニのケチャップ炒め もやしときゅうりのおかか和え 牛乳	ぶどうジュース お菓子	シユウマイ かつお節 牛乳	ごはん マカロニ お菓子	玉葱 人参 コーン ケチャップ もやし きゅうり ぶどうジュース	
16	火	むぎ茶	ごはん	メンチカツ 人参グラッセ キャベツとツナのサラダ 牛乳	りんごジュース お菓子	メンチカツ ツナ	ごはん バター 和風ドレッシング お菓子	人参 キャベツ きゅうり りんごジュース	ソース ソース
17	水	やさしいジュース	ごはん	さばのみそ煮 ポテトサラダ 和風ミルクスープ	牛乳 とうもろこし	さば みそ ハム ウイナー スキムミルク 牛乳	ごはん じゃがいも マヨネーズ 牛乳	しょうが 人参 玉葱 小松菜 しめじ とうもろこし	
18	木	ポカリ	ごはん	豚肉のスタミナ炒め かぼちゃのグラッセ いんげんと人参のごまみそ和え 牛乳	むぎ茶 フルーツヨーグルト	豚肉 卵 みそ 牛乳 ヨーグルト (スキム)	ごはん ごま油 バター すりごま	キャベツ たら ねぎ しょうが にんにく 南瓜 いんげん 人参 バナナ もも缶	
19	金	むぎ茶 きゅうり	鮭ごはん	チキンソテー きゅうりと人参のサラダ / 枝豆 ポテトスープ	牛乳 お菓子	鶏肉 ベーコン 牛乳	ごはん ごま油 じゃがいも お菓子	玉葱 しめじ ケチャップ きゅうり 人参 / 枝豆 キャベツ コーン	和風ソース
20	土			冷やしうどん バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	なると 牛乳	うどん 揚げ玉 お菓子	きゅうり わかめ コーン バナナ オレンジジュース	
22	月	やさしいジュース	ごはん	チキンカレー キャベツとちくわのマヨ和え 福神漬け みかん缶 / 牛乳	むぎ茶 スイカ お菓子	鶏肉 スキムミルク ちくわ 牛乳	ごはん じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ お菓子	玉葱 人参 キャベツ 福神漬け みかん缶 スイカ	カレールウ
23	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	ツナ入り厚焼き玉子 春雨の中華和え ABCトマトスープ	牛乳 ミルククッキー	卵 ツナ ハム 牛乳 スキムミルク 牛乳	ごはん マヨネーズ 春雨 すりごま ABCマカロニ バター 小麦粉	玉葱 ケチャップ きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 トマト	
24	水	ミルク	ごはん	マーボー豆腐 じゃがいもの甘煮 もやしとひじきのナムル むぎ茶	牛乳 ジャムサンド	豆腐 豚挽き肉 みそ 牛乳	ごはん ごま油 じゃがいも コップパン	人参 ねぎ たら しょうが にんにく もやし きゅうり コーン ひじき いちごゼラム	
25	木	飲むヨーグルト	ごはん	豚となすのみそ炒め さつま揚げの煮物 キャベツのごま和え むぎ茶	牛乳 冷やしラーメン	豚肉 みそ さつま揚げ 牛乳 ハム	ごはん すりごま 中華麺 ごま油	キャベツ きゅうり もやし コーン	ラーメンスープ
26	金	むぎ茶 バナナ	ゆかりごはん	ほうじけの塩焼き 豚汁	ぶどうジュース お菓子	ほうじけ 豚肉 豆腐 みそ	ごはん マヨネーズ じゃがいも お菓子	南瓜 きゅうり 人参 大根 玉葱 しめじ ねぎ ぶどうジュース	
27	土			やきそば オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	豚肉 牛乳	お菓子	キャベツ オレンジ りんごジュース	
29	月	やさしいジュース	ごはん	ハヤシライス コンソメ わかめサラダ パン缶 / 牛乳	むぎ茶 梨 お菓子	豚肉 ツナ 牛乳	ごはん じゃがいも 小麦粉 バター 青じそドレッシング お菓子	玉葱 人参 トマト缶 コーン きゅうり わかめ パン缶 梨	ソース ルク
30	火	オレンジジュース	ごはん	肉団子の旨辛炒め かぼちゃレモン煮 キャベツときゅうりの塩もみ 牛乳	むぎ茶 アイスパフェ	肉団子 牛乳 豆乳 アイスクリーム	ごはん ミックス粉 リッツ	人参 玉葱 南瓜 レモン汁 キャベツ きゅうり	和風ソース
31	水	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	鮭のみぞれ煮 いんげんの白和え みそ汁	牛乳 おかずマフィン	鮭 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳 卵 牛乳 チーズ	ごはん ごんにやく すりごま ミックス粉 マヨネーズ	大根 しょうが いんげん 人参 ひじき なす 玉葱 しめじ コーン 枝豆	
今月の平均値		以上児： 未満児：		エネルギー： 568 Kcal エネルギー： 427 Kcal	たんぱく質： 20.3 g たんぱく質： 15.3 g	脂質： 17.7 g 脂質： 12.8 g			

