

# 2023年 8月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:617kcal 蛋白質:25.3g 脂質:16.5g

3歳未満児 熱量:481kcal 蛋白質:19.8g 脂質:12.1g

羽村たつの子保育園

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 14	ごはん	吸い物	14日あんかけ煮魚	ひじき煮	ピーマンの金平おにぎり	
	五分米	わかめ、長ねぎ 人参、白ごま 塩、正、だし	赤魚、えのぎ、あさつき、生姜 長ねぎ、酒、塩、正、片、だし	ひじき、油揚げ、人参、干し椎茸 鶏ひき肉、正、塩、酒、油	五分米、ピーマン 豚肉、砂、正、油	
火 1	ごはん	味噌汁	1、厚揚げとえびのチリソース	ごま和え	1.29日チーズ焼きおにぎり	15日おはぎ
	五分米	鶏肉、玉ねぎ	生揚げ、えび、長ねぎ、ケチャップ、塩、正、片	小松菜、キャベツ、人参	五分米、チーズ、かつお節	五分米、もち米、小豆
火 15	15、29日納豆ごはん	ズッキーニ、あさつき	15.29日なすと生揚げの味噌炒め	黒ごま、砂、正	正、みりん、油	砂、塩
	五分米、納豆、かつお節、正	味噌、だし	なす、生揚げ、長ねぎ、味噌、砂、ごま油	かぼちゃ煮・大根S	人参S	人参S
水 2	赤米ごはん	味噌汁	2.16日鶏の照り焼き	じゃが芋とコーンの炒め物	2.16日ドーナツ	30日蒸しパン
	白米、赤米	里芋、人参 長ねぎ、小松菜	鶏肉、正、酒、みりん、油	豚肉、じゃが芋、コーン、いんげん	小麦粉、BP、砂	うぐいす豆、小麦粉、砂
水 16		味噌、だし	30日チキンカツ	にんにく、正、塩、油	豆乳、油	BP、豆乳、油
			鶏肉、小麦粉、パン粉、塩、揚げ油	ごぼう煮・オクラS	小魚	小魚
木 3	3日枝豆ごはん	味噌汁	3日きすのフライ	わかめ和え	3.17日焼きとうもろこし	31日海苔おにぎり
	五分米、枝豆、塩	冬瓜、しめじ	鱈、小麦粉、パン粉、塩、揚げ油	わかめ、きゅうり、人参	とうもろこし、醤油	五分米、海苔、塩
木 17	17.31日ごはん	油揚げ、あさつき	17.31カジキの香味焼き	しらす、正、砂、酢		
	五分米	味噌、だし	カジキ、生姜、長ねぎ、みょうが、正、塩、油	蓮根煮・大根S	きゅうり味噌	きゅうり味噌
金 4	ごはん	味噌汁	肉じゃが	ブロッコリーの海苔和え	カレーピラフボール	
	五分米	なす、おくら みょうが、ごま油	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ 人参、あさつき	ブロッコリー、人参 かつお節、海苔、正	五分米、豚ひき肉、玉ねぎ チーズ、カレー粉、塩、油	
土 5		味噌汁	肉じゃが	トマト・セロリS	ごぼうS	
		豚丼	味噌汁	和え物	ゆかりおにぎり	
土 19		五分米、豚肉、玉葱 しめじ、人参、あさつき、海苔 砂、正、油	大根、人参 油揚げ、ねぎ	小松菜、人参 かつお節、正	五分米 ゆかり	
			味噌、だし	ローストポテト・大根S	人参S	
月 7	ごはん	吸い物	鯖の西京焼き	切り干し大根煮	わかめおにぎり	
	五分米	えのぎ、人参 あおさ 塩、正、だし	鯖、白味噌、酒、砂、油	切り干し大根、人参、しめじ 小松菜、油揚げ、正、塩、油	五分米、わかめ、しらす 白ごま、塩	
火 8	ごはん	味噌汁	ムキカレイの漬け焼き	8日おかか和え	ヨーグルト和え	
	五分米	じゃが芋、玉ねぎ 椎茸、あさつき	ムキカレイ、酒、みりん、正	小松菜、人参、かつお節、正	ヨーグルト、桃 砂	
火 22		味噌、だし		22日白和え	小魚	
				人参煮・ごぼうS		
水 9	冷やしうどん		9日鶏の塩焼き	ごま味噌和え	梅昆布おにぎり	
	乾麺、油揚げ、長ねぎ、きゅうり わかめ、塩、正、酒、みりん、砂、だし		鶏肉、塩、油	キャベツ、小松菜、人参	白米、梅干し、昆布	
水 23			23日かしわ天	白すりごま、味噌、砂	かつお節、正	
			鶏肉、小麦粉、塩、揚げ油	里芋煮・大根S	ごぼうS	
木 10	ごはん	味噌汁	鮭の塩麹焼き	夏野菜の炒め煮	10日大葉と鯖のおにぎり	24日レーズンパン
	五分米	かぼちゃ、人参 小松菜	鮭、塩麹、酒	豚肉、ズッキーニ、玉ねぎ、トマト、コーン パセリ、ケチャップ、塩、オリーブオイル	五分米、鯖、大葉 塩、正、酒	強力粉、イースト、砂 塩、牛乳、バター、レーズン
木 24		味噌、だし		ブロッコリー・きゅうりS	人参S	人参S
金 25	麦ごはん	味噌汁	麻婆なす	中華和え	味噌ポテト	
	五分米、押し麦	豆腐、えのぎ モロヘイヤ	豚ひき肉、なす、ピーマン、長ねぎ 八丁味噌、正、砂、酒、油	もやし、小松菜、人参 白ごま、正、ごま油	じゃが芋、小麦粉 味噌、砂、揚げ油	
土 12			肉うどん	和え物	茶飯おにぎり	
			乾麺、豚肉、人参、大根、 油あげ、長ねぎ、えのぎ、塩、だし	小松菜、人参 かつお節、正	白米、正、塩 だし	
土 26				ローストポテト・人参S	大根S	

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

裏には朝おやつの献立も載せています。  
レシピや給食の説明など書いてあるので  
ご覧ください。



和食を大切  
にした給食  
です。