



# 献立表



2021年08月

ゆいまーる保育園松戸(一般)

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	かにかまと野菜のそうめん 鶏肉とさつまいもの天ぷら キウイフルーツ	○米、干しそうめん、 さつまいも、小麦粉、 油、すりごま、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、 かにかまぼこ、 ○しらす干し、卵	キウイフルーツ、 ほうれんそう、たまねぎ、 ○こまつな、にんじん、 ○にんじん、わかめ	○牛乳 ○おろし人参と しらすの御飯
03火	御飯 豚肉と野菜のカレー炒め キャベツときゅうりの昆布あえ たまごと豆腐のスープ きなこヨーグルト	米、○食パン、 ○砂糖、砂糖、油、 片栗粉	○牛乳、無糖ヨーグルト、 豚肉、○卵、卵、 木綿豆腐、かまぼこ、 きな粉	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 ピーマン、塩こんぶ	○牛乳 ○フレンチトースト
04水	御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草とコーンのおかか和え 豆腐と里芋のみそ汁 りんご	米、さといも、 マヨネーズ、砂糖、 ○せんべい、 ○ビスケット	○牛乳、さけ、 木綿豆腐、 淡色辛みそ、 かつお節	りんご、ほうれんそう、 にんじん、 コーン缶、こまつな、 わかめ	○牛乳 ○せんべい ○ビスケット
05木	親子丼 キャベツの胡麻マヨネーズあえ じゃがいもとオクラのみそ汁 オレンジ	米、じゃがいも、 マヨネーズ、ごま、 ○せんべい、 ○ビスケット	鶏もも肉、卵、 ちくわ、 淡色辛みそ、○牛乳	オレンジ、キャベツ、 たまねぎ、 オクラ、にんじん、 焼きのり、 しょうが	○牛乳 ○せんべい ○ビスケット
06金	ロールパン 鶏肉のバーベキュー焼き きゅうりの黒ごまサラダ ミネストローネスープ バナナ	○米、ロールパン、 じゃがいも、黒ごま	○牛乳、鶏もも肉、 ○豚ひき肉、 ウインナーソーセージ	バナナ、ホールトマト缶詰、 きゅうり、ブロッコリー、 にんじん、○たまねぎ、 たまねぎ、キャベツ、○ピーマン、 ○にんじん、にんにく、しょうが	○牛乳 ○豚カレーピラフ
10火	冷やしラーメン ポテトベーコン春巻き メロン	生中華めん、○米、 じゃがいも、 春巻きの皮、 ○板こんにゃく、油	○牛乳、豚肉、 ○鶏もも肉、チーズ、 ベーコン	メロン、もやし、にら、 にんじん、○にんじん、 ○ごぼう、コーン缶、 ○いんげん、 ○干しいたけ	○牛乳 ○五目御飯
 <b>☆8/12(木)~13(金)は給食はお休みです。登園されるお子様はお弁当とおやつをご持参ください。</b> 					
11水	御飯 肉豆腐 小松菜の納豆あえ なすと玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト(桃缶)	米、○ホットケーキ粉、 砂糖、○ごま	○牛乳、無糖ヨーグルト、 焼き豆腐、豚肉、納豆、 淡色辛みそ、○卵、 油揚げ、○きな粉、 かつお節	もも缶、たまねぎ、 こまつな、ねぎ、なす、 にんじん、えのきたけ、 わかめ	○牛乳 ○きなことごまのケーキ
16月	肉みそうどん かぼちゃのチーズ焼き 麩とほうれん草のすまし汁 オレンジ	ゆでうどん、○米、油、 片栗粉、焼ふ、 ごま油、砂糖、 ○ごま油、○油	○牛乳、豚ひき肉、 ○卵、チーズ、 ○ツナ油漬缶、ハム、 淡色辛みそ	かぼちゃ、オレンジ、 たまねぎ、○たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、 えのきたけ、ピーマン、○ねぎ、 ねぎ、○にんじん、干しいたけ	○牛乳 ○ツナとたまご チャーハン
17火	御飯 さわらの唐揚げ 小松菜のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁 キウイフルーツ	米、○マカロニ、○砂 糖、油、片栗粉	○牛乳、さわら、 木綿豆腐、○きな粉、 淡色辛みそ、ごま	キウイフルーツ、 こまつな、ねぎ、 にんじん、コーン缶、 わかめ	○牛乳 ○マカロニきな粉
18水	ロールパン ミートローフ ブロッコリーとトマトのごまサラダ ミルクスープ 梨	○米、ロールパン、 じゃがいも、片栗粉、 ○油、油、すりごま	○牛乳、牛乳、 豚ひき肉、木綿豆腐、 ○ひよこまめゆで、 ○ベーコン	梨、ブロッコリー、たまねぎ、 トマト、○たまねぎ、 にんじん、○マッシュルーム、 ○にんじん、○パセリ、 ひじき	○牛乳 ○ひよこ豆のピラフ
19木	夏カレーライス ほうれん草とツナのあえ物 ズッキーニとトマトのスープ りんご	米、油 	○牛乳、豚肉、卵、 ツナ油漬缶	○野菜ジュース、りんご、 たまねぎ、ほうれんそう、 かぼちゃ、トマト、なす、 ズッキーニ、にんじん、オクラ、 干しぶどう、にんにく	○野菜ジュース ○ブルーチェ ○せんべい



# 献立表



日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 金	御飯 肉じゃが(豚肉) ブロッコリーとちくわのサラダ キャベツと油揚げのみそ汁 バナナ	○焼きそばめん、米、 じゃがいも、しらたき、 油、○油、砂糖	○牛乳、豚肉、 ○豚肉、ちくわ、 淡色辛みそ、 油揚げ	バナナ、ブロッコリー、 ○キャベツ、○たまねぎ、 たまねぎ、キャベツ、 ○にんじん、にんじん、 レモン果汁、○あおのり	○牛乳 ○焼きそば
23 月	野菜たっぷり夏マーボー丼 はるさめサラダ ニラ玉中華スープ キウイフルーツ	米、○ホットケーキ粉、 はるさめ、砂糖、 ごま油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、○チーズ、 卵、ハム、○卵、 淡色辛みそ	キウイフルーツ、きゅうり、 なす、トマト、にんじん、 ○ほうれんそう、ピーマン、 たまねぎ、にら、 にんにく、しょうが	○牛乳 ○チーズとほうれん草の ケーキ
24 火	ロールパン かじきのチーズフライ コロコロサラダ おくらのカレースープ メロン	○米、ロールパン、マヨ ネーズ、小麦粉、油、 パン粉、○ごま油	○牛乳、かじき、 ○鶏ひき肉、 粉チーズ、卵、 ベーコン	メロン、ごぼう、えだまめ、に んじん、○にんじん、オクラ、 ヤングコーン、コーン缶、 ○ピーマン、○しいたけ、 ○ひじき、レモン果汁、パセ リ	○牛乳 ○とりとひじきのチャーハン
25 水	御飯 大根と鶏肉の煮物 ほうれん草のおかか和え 切り干しと玉ねぎのみそ汁 バナナ	米、○ホットケーキ粉、 ○油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、 ○調製豆乳、○卵、 ○大豆水煮缶、 淡色辛みそ、油揚げ、 かつお節	バナナ、だいこん、 ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、コーン缶、 さやえんどう、切り干しだいこん、 干しいたけ、わかめ	○牛乳 ○大豆のドーナツ
26 木	豚肉と夏野菜のみそ丼 きゅうりとしらすの酢の物 豆腐のすまし汁 パインヨーグルト	米、砂糖、○パン粉、 ○油、油、ごま	○牛乳、無糖ヨーグルト、 豚肉、木綿豆腐、 ○豚ひき肉、 しらす干し、○鶏レバー、 淡色辛みそ	○かぼちゃ、きゅうり、 パイン缶、たまねぎ、なす、 ほうれんそう、○たまねぎ、 にんじん、ピーマン、 ○にんじん、わかめ	○牛乳 ○かぼちゃスコップクロック
27 金	レバーミートスパゲティ 小松菜のサラダ アスパラのコーンスープ オレンジ	○米、スパゲティ、 マヨネーズ、小麦粉、 はちみつ、オリーブ 油、油、○砂糖、ごま	○牛乳、豚レバー、 ○しらす干し、 ベーコン、粉チーズ、 バター	オレンジ、クリームコーン缶、 トマト缶詰、こまつな、 たまねぎ、にんじん、 ○えだまめ、コーン缶、 アスパラガス、にんにく、 ○にんじん、マッシュルーム	○牛乳 ○枝豆とじゃこの御飯
30 月	御飯 鶏のカレーから揚げ コールスローサラダ つぶし大豆となすのみそ汁 梨	米、○食パン、油、 片栗粉、○砂糖、 小麦粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、 ゆで大豆、ハム、 淡色辛みそ、卵、 油揚げ、○バター、 ○きな粉	なし、きゅうり、 キャベツ、にんじん、 なす、干しぶどう、 しょうが	○牛乳 ○きなこラスク
31 火	ロールパン かぼちゃとチキンのグラタン ブロッコリーの三色サラダ きのこのスープ バナナ	○米、ロールパン、 油、○油、○ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、 牛乳、○卵、 ○しらす干し、チーズ バター、○干しえび	バナナ、かぼちゃ、 ブロッコリー、○ほうれんそう、 こまつな、○たまねぎ、 たまねぎ、にんじん、しめじ、 えのきたけ、○にんじん、コーン 缶	○牛乳 ○わかめごはん

☆行事や仕入れなどの状況により、献立を変更する場合がございますので、ご了承ください。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	食塩相当量
506kcal	20.9g	16.1g	222mg	2.2g	1.9g



8月の食育活動は『自分でフルーチェを作って、おやつに食べよう!』です。スプーンを使い始めたばかりのこどもでも簡単にできて、この年齢の子ども達に合った調理活動です。ご家庭で作られる際には、バナナやコーンフレークなどトッピングすると、腹持ちの良い補食としていただけるので、ぜひご家庭でも楽しんで下さい。

セミの声が響くなか、暑い夏の本番です。外遊びも楽しい季節です。こまめに水分を摂取し体調管理に気をつけましょう。きゅうり、なす、トマト等のカラフルな夏野菜取り入れ暑い夏を乗り切りましょうね。

