



8月のこんだて



2022年度 磐石堂さくら保育園

日	曜日	献立名	材料名			なかよし	3歳未満児	
			血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
1	月	ポークカレーライス	豚肉 粉チーズ	米 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉葱 人参 ケチャップ ソース りんご カレーフレーク	564	477	
		みかんサラダ		フレンチドレッシング	きゃべつ きゅうり 人参 みかん缶	20	15.8	
		ショア(マスカット味)	ショア			18.2	16.2	
	みやつ	牛乳	牛乳			1.5	1.1	
		お心のきなこシュガー	きなこ	おつゆ麩 バターオイル 砂糖				
2	火	ごはん		米		578	577	
		白身魚フライ	白身魚フライ(たら)	油	ソース	20.6	16.3	
		まめと鶏肉のサラダ	チキンフレーク	マヨネーズ 中華ドレッシング	枝豆 人参 きゅうり きゃべつ	20.3	16.7	
	みやつ	トマトスープ	じゃが芋	玉葱 人参 いんげん ケチャップ	1.9	1.5		
		牛乳	牛乳					
		ぶどうゼリー	寒天	砂糖	ぶどうジュース			
3	水	夏の炊き込みご飯	ウインナー	米 バター	とうもろこし パセリ	575	475	
		肉豆腐	豚肉 豆腐	油 砂糖	人参 白菜 椎茸 葱	24.3	19.5	
		さつま汁	味噌	さつま芋	人参 小松菜 大根	20.4	16.7	
	みやつ	グレープフルーツ			グレープフルーツ	2.0	1.7	
		牛乳	牛乳					
		ピーマンソテー	焼豚	油 ピーマン	きゃべつ 玉葱 人参 ピーマン			
4	木	ねばねば丼	じゃこ 錦糸卵 納豆 のり	米 ごま	ずし酢 人参 オクラ	575	475	
		じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	油 じゃが芋 砂糖 片栗粉	生姜	21.1	16.8	
		なすと豆腐のおみそ汁	豆腐 味噌		なす 玉葱	17.3	14.7	
	みやつ	牛乳	牛乳			2.1	1.7	
		ごまポッキー	牛乳	小麦粉 砂糖 バター ごま				
5	金	肉味噌うどん	豚肉	うどん 油	玉葱 人参 たけのこ 干し椎茸 ホイコーローの素 きゅうり	575	475	
		五目たまご焼き	卵 カツオフレーク	油 砂糖	玉葱 人参 椎茸 ほうれん草	22.2	18.0	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶 パイン缶 桃缶 パナナ	20.7	16.8	
	みやつ	牛乳	牛乳			1.4	1.1	
		麦茶						
		コーンマヨ焼きおむすび	チーズ	米 マヨネーズ	コーン			
6	土	ごはん		米		575	474	
		煮込みハンバーグ	ハンバーグ		ケチャップ ソース デミグラスソース	19.5	15.5	
		こーんサラダ		フレンチドレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり コーン	22.3	18.4	
	みやつ	オニオンスープ		油	玉葱 人参 いんげん	2.3	2.0	
		パイン缶			パイン缶			
		牛乳	牛乳					
		お菓子	チーズ	ドーナッツ				
8	月	ごはん		米		578	579	
		鶏肉の照り焼き	鶏肉			27.1	21.1	
		ツナの野菜炒め	カツオフレーク	油	きゃべつ 人参 玉葱	16.5	13.0	
	みやつ	豆腐とわかめのおみそ汁	豆腐 わかめ 味噌		葱	2.5	2.3	
		牛乳	牛乳					
		コーンフレーク		コーンフレーク				
9	火	ごはん		米		574	476	
		変わり西京焼き	さけ 味噌	砂糖 マヨネーズ ごま		24.7	19.9	
		わかめとじゃこの甘酢和え	じゃこ わかめ	砂糖 ごま油	きゃべつ 人参 きゅうり	16.7	14.4	
	みやつ	かぶとしめじのお吸い物			かぶ しめじ 人参	1.8	1.4	
		オレンジ			オレンジ			
		牛乳	牛乳					
		りんごブレッド	牛乳	小麦粉 砂糖 バター ホットケーキミックス	りんごジャム りんご缶			
10	水	ごはん		米		574	476	
		ひくさ焼き	えび 豆腐 卵	油 砂糖 片栗粉	人参 玉葱 干し椎茸 グリーンピース	23.1	19.1	
		五目きんぴら	油揚げ	油 ごま	ごぼう 人参 れんこん いんげん	17.1	14.5	
	みやつ	味噌けんちん汁	鶏肉 味噌	油 じゃが芋	人参 ほうれん草	1.9	1.5	
		牛乳	牛乳					
		オレンジ杏仁	牛乳	砂糖 片栗粉	杏仁の素 マーメイド オレンジジュース			
11	木	山の日						
12	金	あんかけ焼きそば	豚肉	焼きそば ごま油 片栗粉	たけのこ きくらげ 白菜 人参 ピーマン	588	477	
		揚げシュウマイ	しゅうまい	油		19.6	15.5	
		冬瓜のスープ			玉葱 人参 小松菜 冬瓜	24.9	19.6	
	みやつ	ぶどう			デラウェア	1.7	1.4	
		牛乳	牛乳					
		麦茶						
		たまごおやき	卵 鯉節	米 ごま ごま油				
13	土	ハヤシライス	牛肉	米 油 じゃが芋	玉葱 人参 マッシュルーム デミグラスソース ハヤシフレーク	577	478	
		人参サラダ		フレンチドレッシング	人参 もやし コーン きゅうり	19.4	15.5	
		青菜のスープ			ほうれん草 えのき 人参	17.5	14.8	
	みやつ	桃缶			桃缶	1.8	1.4	
		牛乳	牛乳					
		ちーす蒸しケーキ		ちーす蒸しケーキ				
15	月	ごはん		米		579	477	
		さばの生姜煮	さば	砂糖	生姜	20.5	16.5	
		切り干し大根の煮物	さつま揚げ	砂糖	切り干し大根 人参 いんげん	23.4	18.9	
	みやつ	おみそ汁	厚揚げ 味噌		大根 しめじ 小松菜	2.0	1.5	
		牛乳	牛乳					
		お菓子とバナナ		せんべい	バナナ			
16	火	かぶの葉とじゃこごはん	じゃこ 油揚げ	米	かぶの葉	574	475	
		筑前煮	鶏肉	油 じゃが芋 砂糖	人参 たけのこ ごぼう いんげん	25.4	20.6	
		なめこ汁	豆腐 味噌		葱 なめこ	16.7	14.3	
	みやつ	牛乳	牛乳			1.9	1.7	
		チーズスキムクッキー	卵 粉チーズ スキムミルク	バター 砂糖 小麦粉				
17	水	枝豆ごはん		米	枝豆	578	471	
		鶏肉の南蛮漬	鶏肉	片栗粉 油 砂糖	人参 玉葱 ピーマン	23.7	18.3	
		なすと油揚げのおみそ汁	油揚げ 味噌		なす 葱	19.1	15.1	
	みやつ	ずいか			ずいか	1.2	0.9	
		牛乳	牛乳					
		パパロア(ストロベリーソース)	牛乳		パパロアの素 ストロベリーソース			



8月のこんだて



2022年度 巻石産さくら保育園

日	曜日	献立名	材料名			なかよし	3歳未満児
			血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
18	木	ごはん		米		560	469
		ホイコーロー	豚肉	油	きゃべつ 人参 玉葱 ビーマン ホイコーローの素	19.6	16.1
		中華和え	焼豚	中華ドレッシング ごま	人参 もやし きゃべつ 豆苗	25.2	21.3
		水餃子のスープ	水餃子		人参 きくらげ チンゲン菜	1.6	1.5
		牛乳	牛乳				
みやつ	みやつ	スイーツかぼちゃ		砂糖 バター	かぼちゃ		
19	金	冷製ラタトゥイユ風パスタ	鶏肉	パスタ 油 砂糖	玉葱 人参 なす パプリカ ケチャップ イタリアンミックス にんにく	577	476
		じゃが芋のチーズ焼き	ウィンナー チーズ	油 じゃが芋	玉葱 人参 ビーマン	24.5	18.7
		きゃべつとコーンのスープ			コーン 人参 きゃべつ チンゲン菜	13.4	11.2
		なし			梨	1.9	1.8
		牛乳	牛乳				
みやつ	みやつ	麦茶					
みやつ	みやつ	きなこおはぎ	きなこ	もち米 米 砂糖			
20	土	焼肉丼	豚肉	米 油 砂糖 ごま	生姜 にんにく 玉葱 人参 小松菜 葱	571	478
		おかか和え	鯉節		きゃべつ 人参 ほうれん草 白菜	19.8	15.7
		おみそ汁	味噌	白玉麩	いんげん 人参	19.8	16.7
		洋梨缶			洋梨缶	1.8	1.7
		牛乳	牛乳				
みやつ	みやつ	今川焼き		今川焼き			
22	月	ごはん		米		573	479
		さわらのみりん焼き	さわら	砂糖		27.3	22.4
		ひじきの煮物	ひじき 大豆 さつま揚げ	砂糖	人参 いんげん	18.3	15.9
		のっぺい汁	鶏肉	油 里芋 片栗粉	葱 大根 人参	1.9	1.4
		牛乳	牛乳				
みやつ	みやつ	カレーマカロニ	粉チーズ	マカロニ	カレー粉 トマトコンソメ		
23	火	ごはん		米		575	472
		のし鶏	鶏肉 卵	油 片栗粉 ごま	ごぼう 人参 玉葱	25.5	20.7
		胡麻和え		砂糖 ごま	きゃべつ 人参 ほうれん草	17.4	14.4
		そうめんのお吸い物		そうめん	人参 葱	2.0	1.6
		牛乳	牛乳				
みやつ	みやつ	アップルトースト		食パン バター 砂糖	りんご		
24	水	いりこ菜飯		米		573	471
		なすと豚肉の炒め物	豚肉 味噌	油 砂糖 片栗粉 ごま油	なす 人参 玉葱 葱 ビーマン	17.2	14.0
		中華コーンスープ	卵	片栗粉	玉葱 人参 椎茸 チンゲン菜 コーン	23.6	19.6
		キウイフルーツ			キウイフルーツ	1.6	1.2
		牛乳	牛乳				
みやつ	みやつ	ココアちんすこう		小麦粉 砂糖 油	ココア		
25	木	ごはん		米		575	475
		鶏肉のバーベキュー風	鶏肉	油 砂糖	人参 玉葱 にんにく ケチャップ ソース	23.7	16.8
		トマトサラダ		フレンチドレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり トマト	19.2	15.8
		椎茸のスープ			人参 玉葱 椎茸 チンゲン菜	2.0	1.4
		牛乳	牛乳				
みやつ	みやつ	レモンのパウンドケーキ	卵 スキムミルク	小麦粉 バター 砂糖	レモン香汁		
26	金	パン		バターロール		571	476
		チーズハンバーグ	豚肉 牛肉 チーズ 牛乳 卵	パン粉	玉葱 人参 ケチャップ ソース	23.7	19.5
		南瓜さらだ		マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり 人参	23.6	19.6
		コーンチャウダー	牛乳	シチューミックス	コーン 玉葱 人参	2.0	1.7
		冷凍パイ			冷凍パイ		
みやつ	みやつ	牛乳	牛乳				
みやつ	みやつ	お誕生日ゼリー	寒天 飲むヨーグルト	砂糖	ぶどうジュース ゼリーの素 チェリー缶		
27	土	ごはん		米		580	476
		赤魚の煮付け	赤魚	砂糖	生姜	27.0	21.6
		根菜の煮物	がんも	里芋 砂糖	大根 人参 いんげん	16.3	13.9
		おみそ汁	油揚げ わかめ 味噌		しめじ	2.0	1.7
		みかん缶			みかん缶		
みやつ	みやつ	牛乳	牛乳				
みやつ	みやつ	プリンとお菓子	プリン	五穀のビスケット			
29	月	ごはん		米		577	476
		ポークチャップ	豚肉		ケチャップ ソース にんにく	21.1	16.8
		チーズさらだ	チーズ	コールスロドレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり パプリカ	29.2	24.3
		えのきともやしのスープ	鶏肉	油	人参 玉葱 もやし えのき	1.7	1.4
		牛乳	牛乳				
みやつ	みやつ	麦茶					
みやつ	みやつ	フルーチェ			フルーチェ(ぶどう味)		
30	火	ごはん		米		575	478
		魚のパン粉焼き	ほき	マヨネーズ パン粉	にんにく	24.0	20.0
		和風さらだ	カツオブレーク	和風ドレッシング	大根 きゅうり 人参	14.0	11.9
		田舎汁	厚揚げ 味噌		人参 かぼちゃ 葱 ごぼう	2.0	1.7
		牛乳	牛乳				
みやつ	みやつ	黒蒸しパン	牛乳	蒸しパンミックス 黒砂糖 ごま			
31	水	三色丼	卵そぼろ でんぷん 豚肉	米 砂糖	生姜 グリーンピース	575	477
		春雨さらだ		和風ドレッシング	春雨 きゅうり 人参 きゃべつ	18.1	14.3
		おみそ汁	味噌		えのき 人参 葱	19.8	16.2
		オレンジ			オレンジ	1.9	1.5
		牛乳	牛乳				
みやつ	みやつ	ココアブラウニー	ホイップクリーム 卵	さつま芋 小麦粉 バター 砂糖	ココア		

★食材購入の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。★うさぎ、いす、ぱんだ組は午前にお菓子と果物ができます。

夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。

緑黄色野菜を食べて元気になろう!

- どれも緑黄色野菜ってなんだろう？
- 色の濃い野菜のことを緑黄色野菜と言います。緑黄色野菜にはカロテンが多く含まれ、色の濃い野菜になります。
- 淡色野菜との違いってなんだろう？
- カルシウムや鉄分、ビタミンB1やB2、ビタミンC、葉酸などの微量栄養素が高めにはいっています!

31日は ぱんだ組さんのりくえすとこんだてです。

