



# 8月 献立表



令和5年

認定こども園中央幼稚園

日曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 火	きゅうり味噌 麦茶	ご飯 ツナカレー フレッシュサラダ オレンジ 麦茶	キャラット蒸しパン 麦茶	ツナ 味噌	米 じゃがいも 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 チンゲン菜 オレンジ きゅうり	水 カレールウ 殺物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
2 水	せんべい 麦茶	麦ご飯 味噌汁 豚肉とズッキーニの炒め物 かぼちゃの煮物 チーズ 麦茶	ミルクくずもち ウエハース 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉 チーズ 牛乳 きな粉	米 押し麦 油 砂糖 片栗粉 ウエハース せんべい	干しいたけ 大根 ほうれん草 昆布 ズッキーニ 玉ねぎ しめじ パプリカ しょうが 南瓜	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
3 木	人参煮 麦茶	ご飯 チキンカレー ブロッコリーのマヨサラダ パインアップル 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	鶏肉	米 じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ クラッカー 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 パインアップル りんごソース	水 カレールウ 塩 麦茶
4 金	クラッカー 麦茶	わかめご飯 味噌汁 鶏つくね 春雨ときゅうりの和え物 いちごジャムヨーグルト 麦茶	レーズンパンケーキ 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 パン粉 片栗粉 春雨 油 砂糖 いちごジャム 薄力粉 クラッカー	わかめご飯の素 干しいたけ 南瓜 キャベツ 昆布 玉ねぎ 人参 きゅうり レーズン	水 塩 万能つゆ 殺物酢 麦茶 ベーキングパウダー
5 土	大根煮 麦茶	焼肉丼 中華スープ ナムル パナナ 麦茶	ボン菓子 麦茶	豚肉 味噌	米 油 砂糖 ごま油 ごま ボン菓子	玉ねぎ しょうが にんにく 白菜 切干大根 チンゲン菜 ほうれん草 もやし 人参 パナナ 大根	水 こいちしょうゆ チキンスープの素 麦茶
7 月	小鱼 麦茶	タコライス コンソメスープ お手のサラダ パインアップル 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 麦茶	豚ひき肉 チーズ 煮干し	米 油 じゃがいも さつまい 芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース	にんにく キャベツ トマト 玉ねぎ 人参 小松菜 レーズン パセリ パインアップル オレンジジュース アガー	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 麦茶
8 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	【立秋】コーンと昆布の混ぜご飯 冬瓜のすまし汁 さばのみりん焼き 茄子とパプリカの味噌炒め スイカ 麦茶	豆乳パナナ蒸しケーキ 麦茶	木綿豆腐 さば 味噌 きな粉 豆乳	米 砂糖 油 薄力粉	コーン 塩昆布 干しいたけ とうがん 万能ねぎ 昆布 しょうが なす 玉ねぎ パプリカ すいか パナナ 南瓜	水 こいちしょうゆ 塩 みりん 麦茶 ベーキングパウダー
9 水	大根煮 麦茶	そうめん ちくわのかき揚げ キャベツの梅和え チーズ 麦茶	いちごジャムサンド 麦茶	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 干しえび チーズ	そうめん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 食パン いちごジャム	オクラ 人参 玉ねぎ ビーマン 青のり キャベツ ほうれん草 ねりうめ 大根	水 万能つゆ こいちしょうゆ 塩 水 麦茶
10 木	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き チンゲン菜の炒め煮 パナナヨーグルト 麦茶	マシュマロおこし 麦茶	味噌 鶏肉 ツナ ヨーグルト スキムミルク	米 さつまい 芋 塩こうじ 油 ごま 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ウエハース	干しいたけ 白菜 切干大根 昆布 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 パナナ	水 万能つゆ 麦茶
16 水	クラッカー 麦茶	玄米入りご飯 コンソメスープ さわらのフライ マカロニサラダ チーズ 麦茶	コーンバターご飯 小鱼 麦茶	さわら チーズ 煮干し	米 玄米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 無塩バター クラッカー	玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー きゅうり コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 こいちしょうゆ
17 木	せんべい 麦茶	春雨そぼろ丼 味噌汁 ひじきとちくわの和え物 オレンジ 麦茶	麩のラスク 麦茶	豚ひき肉 高野豆腐 味噌 焼き竹輪	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 小切粒 無塩バター グラニュー糖 せんべい	人参 長ねぎ しょうが 干しいたけ 南瓜 昆布 ひじき オレンジ	水 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 万能つゆ 麦茶
18 金	大根煮 麦茶	ご飯 ポークカレー 切干大根サラダ ぶどうゼリー 麦茶	チーズ入りパンケーキ 麦茶	豚肉 スキムミルク チーズ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 薄力粉	玉ねぎ 人参 切干大根 小松菜 ぶどうジュース アガー 大根	水 カレールウ 殺物酢 こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
19 土	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 小松菜の海苔和え パナナ 麦茶	せんべい 麦茶	木綿豆腐 味噌 豚肉	米 油 せんべい	干しいたけ キャベツ しめじ 昆布 小松菜 ほうれん草 グリンピース 小松菜 もやし 人参 焼きのり パナナ 南瓜	水 万能つゆ 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶
21 月	きゅうり味噌 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 高野豆腐とひき肉の煮物 ピーンと野菜炒め チーズ 麦茶	大学芋 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 干しえび チーズ	米 もちきび 黒米 小切粒 砂糖 ビーフン 油 さつまい 芋 ごま	干しいたけ 大根 人参 昆布 しょうが グリンピース パプリカ きゅうり	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶
22 火	ビスケット 麦茶	茄子と鶏肉の味噌炒め わかめスープ 中華ドレッシング和え ヨーグルト 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	鶏肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク きな粉	米 油 砂糖 ごま油 マカロニ マンナビスケット	なす 玉ねぎ ビーマン キャベツ 長ねぎ わかめ もやし きゅうり コーン	水 料理酒 チキンスープの素 こいちしょうゆ 殺物酢 麦茶 塩
23 水	蒸しさつまい 麦茶	【処暑】冬瓜と大葉の混ぜご飯 味噌汁 かわいいの香味焼き オクラ納豆和え 梨 麦茶	プリン ウエハース 麦茶	高野豆腐 味噌 かわい 納豆 牛乳 クリーム	米 ごま ごま油 プリンの素 ウエハース さつまい 芋	とうがん しそ 干しいたけ 南瓜 小松菜 昆布 万能ねぎ しょうが 白菜 人参 オクラ 梨	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 麦茶
24 木	大根煮 麦茶	丸パン レタスとベーコンスープ 鶏肉のガスパチヨ風 人参ドレッシングサラダ パインアップル 麦茶	五平餅 小鱼 麦茶	ベーコン 鶏肉 味噌 煮干し	丸パン 油 砂糖 片栗粉 ごま	玉ねぎ レタス にんにく パプリカ きゅうり ダイストマト キャベツ 人参 コーン パインアップル 大根	水 チキンスープの素 塩 料理酒 殺物酢 人参ドレッシング 麦茶 みりん こいちしょうゆ
25 金	ボン菓子 麦茶	ジャンバラヤ コンソメスープ 夏野菜のチーズ焼き りんごジャムヨーグルト 麦茶	コーンフレーククッキー 麦茶	ウインナー チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 油 砂糖 薄力粉 コーンフレーク ボン菓子	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 小松菜 南瓜 なす ズッキーニ りんごソース	水 トマトケチャップ チキンスープの素 カレー粉 塩 麦茶 ベーキングパウダー
26 土	人参煮 麦茶	ご飯 中華スープ 八宝菜 大根サラダ パナナ 麦茶	ビスケット 麦茶	木綿豆腐 豚肉	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 ビスケット	もやし たら 玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース 大根 ほうれん草 パナナ	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 殺物酢 麦茶
28 月	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 たらの磯辺焼き 白菜のおかか和え プチケーキ 麦茶	豆乳ココアプリン ビスケット 麦茶	高野豆腐 味噌 たら かつお節 鶏卵 クリーム 豆乳	米 無塩バター 砂糖 薄力粉 マンナビスケット ウエハース	干しいたけ 南瓜 小松菜 昆布 干しいたけ グリンピース 大根 アガー	水 万能つゆ みりん 料理酒 こいちしょうゆ ベーキングパウダー 麦茶 ココア
29 火	チーズ 麦茶	冷やし中華 鶏肉の唐揚げ ジョア 麦茶	いちごジャム蒸しパン 麦茶	鶏肉 ジョア チーズ	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 片栗粉 薄力粉 いちごジャム	きゅうり トマト もやし コーン しょうが	こいちしょうゆ 殺物酢 水 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
30 水	蒸しさつまい 麦茶	ご飯 すまし汁 味噌肉豆腐 ブロッコリーとしらすの和え物 パナナ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 麦茶	豚肉 木綿豆腐 味噌 しらす	米 油 砂糖 ウエハース さつまい 芋	干しいたけ 大根 しめじ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ パナナ りんごソース アガー	水 こいちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん 麦茶
31 木	人参煮 麦茶	ご飯 じゃが芋のスープ 鶏肉のチーズ焼き チンゲン菜のサラダ 梨 麦茶	フルーツパン 麦茶	牛乳 鶏肉 チーズ	米 じゃがいも 無塩バター 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン 砂糖	玉ねぎ 万能ねぎ パセリ チンゲン菜 もやし 人参 梨	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	566	19.8	16.4	270	1.6
幼児 平均量	542	19.1	15.6	223	1.5
乳児 目標量	462	16.2	13.3	225	1.5
乳児 平均量	451	15.6	12.9	213	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。