



# 8月分献立表



行田こども園

こどものみらい保育園

日付	献立	材 料 名 (○は午後おやつ)				10時 おやつ	飲み物 3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 ( )は未満児
		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	調味料			
3 (月)	5分つきコシヒカリごはん 豚肉と夏野菜のトマト煮 きゅうりと人参のレモン風味漬け 厚揚げとおくらのスープ	米、○米、○片栗粉、植物油、○砂糖、砂糖、片栗粉、○植物油	豚こま肉、厚揚げ、○スキムミルク、◎スキムミルク、○白ごま、○赤みそ	玉ねぎ、きゅうり、人参、なす、トマト缶、ピーマン、おくら、レモン	ケチャップ、○みりん、食塩、コンソメ、こしょう	スキム ミルク お菓子	スキムミルク 五平餅	544.5(471.5) 16.0(14.9) 21.7(18.4) 1.4(1.2)
4 (火)	5分つきコシヒカリごはん ピーマンの肉詰めのかきのソース 南瓜の胡麻味噌和え 豆腐とわかめの清し汁	米、○でん粉、○黒蜜、植物油、片栗粉、砂糖、○砂糖、パン粉	豚挽肉、豆腐、○きなこ、◎スキムミルク、赤みそ、白ごま	かぼちゃ、ピーマン、玉ねぎ、しめじ、えのき、人参、わかめ、しょうが	ソース、みりん、醤油、こんぶだし、食塩、パセリ粉	スキム ミルク お菓子	麦茶 きなこわらび餅の 黒みつがけ	495.4(432.1) 19.2(17.5) 16.9(14.4) 1.4(1.2)
5 (水)	5分つきコシヒカリごはん 豚からと冬瓜のにんにくの芽炒め 茄子となめこの和え物 南瓜と玉ねぎの味噌汁	米、○そうめん、片栗粉、植物油、ごま油、○砂糖	豚こま肉、厚揚げ、◎スキムミルク、合わせみそ、○白ごま	冬瓜、なす、○きゅうり、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、なめこ、ニンニクの芽、○モロヘイヤ、○人参、○枝豆、○しょうが、○しそ	みりん、○みりん、醤油、本だし、中華スープ、食塩、生姜、○食塩	スキム ミルク お菓子	純水 山形のだしかけ そうめん	506.7(441.2) 14.4(13.7) 22.8(19.2) 1.7(1.4)
6 (木)	5分つきコシヒカリごはん 麻婆茄子 春雨とトマトの中華サラダ もやしとモロヘイヤのスープ	米、○小麦粉、春雨、○マヨネーズ、○マーガリン、植物油、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏挽肉、○スキムミルク、◎スキムミルク、赤みそ、ハム、白ごま	なす、玉ねぎ、もやし、トマト、きゅうり、○とうもろこし、モロヘイヤ、人参、枝豆、干し椎茸、しょうが、にんにく	酢、醤油、みりん、コンソメ、食塩、○ドライイースト、中華だし、○食塩	スキム ミルク お菓子	スキムミルク コーンパン	498.8(434.9) 17.2(15.9) 12.3(10.8) 1.7(1.4)
7 (金)	♪ ♪ お 弁 当 持 参 の 協 力 日 ♪ ♪					スキム ミルク お菓子	麦茶 パインアイス	37.9(66.1) 0.8(2.8) 0.2(1.1) 0.4(0.4)
11 (火)	5分つきコシヒカリごはん 豚肉の厚揚げ巻き煮 マカロニの胡麻酢サラダ おくらと玉ねぎの味噌汁	米、マカロニ、マヨネーズ、○マーブルシロップ、植物油、砂糖	○牛乳、厚揚げ、豚肉、◎スキムミルク、みそ、○生クリーム、○練乳、白ごま、○ゼラチン	玉ねぎ、人参、きゅうり、冷凍いんげん、おくら、しそ、しょうが	醤油、酢、みりん、本だし	スキム ミルク お菓子	純水 やわらか ミルクゼリー	531.5(461.0) 17.1(15.8) 25.6(21.4) 0.9(0.8)
12 (水)	5分つきコシヒカリごはん 揚げだし豆腐のそぼろあん おくらとわかめの生姜和え 小松菜とえのきの清し汁	米、○米、片栗粉、植物油、砂糖	豆腐、鶏挽肉、○あんこ、○スキムミルク、○ごま、◎スキムミルク、ツナ	玉ねぎ、人参、小松菜、おくら、わかめ、えのき、いんげん、干し椎茸	醤油、みりん、こんぶだし、食塩、生姜	スキム ミルク お菓子	スキムミルク 変わり胡麻ぼた餅	554.3(479.3) 23.7(21.1) 16.0(13.7) 1.5(1.3)
17 (月)	5分つきコシヒカリごはん 蒸し鶏と野菜の胡麻だれ 茄子とトマトの炒め物 かきたま汁	米、○米、片栗粉、ごま、○砂糖、ごま油、砂糖	鶏胸肉、鶏卵、○油揚げ、ベーコン、◎スキムミルク、赤みそ、黒ごま、○白ごま	玉ねぎ、なす、もやし、トマト、きゅうり、人参、干し椎茸	○みりん、みりん、○醤油、○酢、醤油、食塩、生姜、○食塩、パセリ粉、にんにく	スキム ミルク お菓子	麦茶 狐いなりさん	501.4(436.9) 21.9(19.6) 17.0(14.5) 1.7(1.5)

栄養士 山口

注) 献立は都合により変更をする場合があります。リクエストがございましたら、お気軽に声をお掛けください。  
純水とは不純物が入らずミネラルを加えた水を使用しています。



# 8月分献立表



行田こども園

こどものみらい保育園

日付	献立	材 料 名 (○は午後おやつ)				10時 おやつ	飲み物		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 ( )は未満児
		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	調味料		3時おやつ		
18 (火)	★ ☆ ★ 始 業 式 ★ ☆ ★					スキム ミルク お菓子			
19 (水)	5分つきコシヒカリごはん 南瓜と挽肉の重ね焼き 厚揚げとピーマンの炒め煮 切干しときゅうりのはりはり漬け おくらと人参の味噌汁	米、白滝、○小麦粉、植物油、マヨネーズ、○植物油、砂糖	鶏挽肉、厚揚げ、○スキムミルク、◎スキムミルク、○鶏卵、赤みそ、おから、スキムミルク、黒ごま	玉ねぎ、かぼちゃ、切干大根、きゅうり、人参、○にら、おくら、ピーマン	醤油、○ソース、酢、みりん、本だし、生姜、食塩、○本だし、こしょう	スキム ミルク お菓子	スキムミルク にらフライ	546.2(472.8) 22.4(20.1) 17.2(14.7) 1.7(1.4)	
20 (木)	豚肉と茄子の炒め汁うどん 南瓜と玉ねぎのかき揚げ もやしのなめこ和え 煮豆	うどん、○米、天ぷら粉、植物油、砂糖	豚こま肉、金時豆、◎スキムミルク	玉ねぎ、もやし、なす、かぼちゃ、人参、なめこ、○とうもろこし、しょうが、○パセリ、青のり	醤油、みりん、○みりん、本だし、○食塩、食塩	スキム ミルク お菓子	純水 とうもろこし おにぎり	504.4(439.3) 13.4(12.8) 15.1(13.0) 1.8(1.5)	
21 (金)	パセリごはん かにさんハンバーグ 南瓜のサラダ 春雨とわかめのレモン和え ワンタンと干し椎茸のスープ	米、春雨、植物油、片栗粉、パン粉、○砂糖、ワンタンの皮、マヨネーズ、砂糖、マーガリン	鶏と豚の合挽肉、○ヨーグルト、豆腐、◎スキムミルク、おから、うずら豆、スキムミルク、かにかまぼこ	かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、○バナナ、人参、○桃、○みかん缶、いんげん、干しぶどう、レモン果汁、干し椎茸、パセリ	ケチャップ、ソース、酢、コンソメ、食塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶 フルーツ ヨーグルト	518.9(450.9) 18.8(17.2) 17.7(15.1) 1.8(1.5)	
24 (月)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の香味焼き 茄子の味噌炒め 枝豆と人参の白和え モロヘイヤとえのきの清し汁	米、パン粉、植物油、片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま油	鶏胸肉、厚揚げ、豆腐、◎スキムミルク、○スキムミルク、白ごま、合わせみそ、みそ	なす、玉ねぎ、○みかん缶、人参、モロヘイヤ、えのき、ピーマン、枝豆、○レモン果汁、○寒天、しょうが	醤油、みりん、こんぶだし、パジル粉、食塩	スキム ミルク お菓子	純水 レモン 糖みつかん	516.7(449.2) 25.0(22.1) 17.8(15.2) 1.5(1.3)	
25 (火)	5分つきコシヒカリごはん 肉団子と冬瓜の旨煮 もやしのにら玉 ひじきと春雨の胡麻和え 玉ねぎとしめじのスープ	米、○じゃがいも、○片栗粉、春雨、○植物油、ごま油、○マーガリン、植物油、片栗粉、砂糖	豚挽肉、豆腐、鶏卵、○牛乳、◎スキムミルク、○グラタンチーズ、白ごま粉、砂糖	冬瓜、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン、にら、しめじ、小松菜、ひじき、干し椎茸、きくらげ	醤油、みりん、コンソメ、食塩、生姜、○食塩、○パセリ粉、鶏ガラだし、和風だし、○コンソメ	スキム ミルク お菓子	麦茶 チーズいも餅	510.2(443.9) 19.3(17.5) 20.0(16.9) 1.7(1.4)	
26 (水)	5分つきコシヒカリごはん 白身魚の冬瓜おろし 茄子のモロヘイヤがけ 玉ねぎとトマトのマリネ 厚揚げとしめじの清し汁	米、○パン、片栗粉、植物油、砂糖、○植物油	バス、厚揚げ、○スキムミルク、◎スキムミルク、○ツナ	冬瓜、玉ねぎ、なす、トマト、しめじ、モロヘイヤ、人参、○玉ねぎ、青のり、○パセリ	醤油、酢、みりん、みりん、こんぶだし、食塩、本だし、生姜、パセリ粉、○食塩	スキム ミルク お菓子	スキムミルク ツナサンド	547.0(473.4) 24.6(21.8) 16.1(13.8) 2.2(1.8)	
27 (木)	5分つきコシヒカリごはん にらのぺたんこ餃子 おくら納豆 ぜんまい煮 茄子と油揚げの味噌汁	米、餃子の皮、白滝、植物油、○砂糖、片栗粉、ごま油	豚挽肉、納豆、◎スキムミルク、味噌、油揚げ、竹輪、○ゼラチン、赤みそ	○アセロラジュース、玉ねぎ、なす、ぜんまい、人参、○みかん缶、にら、おくら	醤油、みりん、みりん、本だし、生姜、中華だし、鶏ガラだし、にんにく	スキム ミルク お菓子	純水 アセロラゼリー	505.3(440.1) 18.9(17.3) 15.7(13.6) 1.5(1.2)	
28 (金)	5分つきコシヒカリごはん 夏野菜カレー 冬瓜のソテー もやしと人参の青じそ和え 春雨とにらのスープ	米、○ホットケーキミックス粉、植物油、春雨、○植物油	鶏肉、◎スキムミルク、○鶏卵、○スキムミルク、ベーコン、スキムミルク	冬瓜、もやし、玉ねぎ、なす、かぼちゃ、人参、○かぼちゃ、にら、ピーマン、干し椎茸、しそ	カレールー、コンソメ、食塩	スキム ミルク お菓子	麦茶 南瓜の蒸しパン	489.8(427.7) 14.6(13.8) 17.3(14.8) 2.8(2.3)	
31 (月)	5分つきコシヒカリごはん 茄子のはさみ焼き 南瓜の甘煮 ピーマンと人参と白滝の三色炒め モロヘイヤと茄子の清し汁	米、白滝、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、植物油、砂糖、ごま油、片栗粉、○水飴	豚挽肉、○スキムミルク、◎スキムミルク、○牛乳、さつま揚げ、白ごま、赤みそ、かつお節	かぼちゃ、なす、玉ねぎ、○枝豆、モロヘイヤ、ピーマン、人参、青のり	みりん、醤油、こんぶだし、食塩、コンソメ、生姜、ナツメグ	スキム ミルク お菓子	スキムミルク ずんだケーキ	522.8(454.1) 19.7(17.9) 16.1(13.8) 1.5(1.3)	

栄養士 山口

☆今月の地元野菜は『モロヘイヤ』『茄子』『おくら』『冬瓜』などになります。