



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	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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	調味料		
1月	5分つきコシヒカリごはん 煮込みチーズハンバーグ トマトとなすのマリネサラダ 豆腐とモロヘイヤのスープ	511.0(450.1) 20.1(17.9) 20.1(17.5) 1.1(1.0)	米(半つき米)、○米(九分つき米)、サラダ油、○米(もち米)、片栗粉	とり肉(ひき肉)、ぶた肉(ひき肉)、とり肉(胸肉・皮付)、とうふ(木綿豆腐)、脱脂粉乳(スキムミルク)、だいず(乾)、おから、チーズ、油あげ、○きなこ、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	トマト、たまねぎ、なす、にんじん、モロヘイヤ、ピーマン	ハヤシルウ、酢(穀物酢)、ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩、食塩(煮物用)、こしょう、白こしょう	スキムミルク お菓子	きなこおはぎ
02火	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のマリネ なすと豚肉の味噌炒め 椎茸とにらの味噌汁	490.6(435.7) 21.2(18.8) 17.4(15.0) 1.2(1.1)	米(半つき米)、○食パン(8枚切)56g、サラダ油、○砂糖、砂糖、片栗粉、○マーガリン	とり肉(胸肉)、ぶた肉(小間切れ)、○鶏卵、白みそ、○脱脂粉乳(スキムミルク)、赤みそ、高野豆腐、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	なす、たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、干しいたけ、しょうが	本みりん、酢(穀物酢)、しょうゆ、ほんだし(顆粒)、食塩	スキムミルク お菓子	フレンチトースト
03水	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬け 豚肉と冬瓜の煮物 揚げなすと油揚げの清し汁	504.5(444.9) 20.5(18.2) 21.5(18.6) 1.4(1.2)	米(半つき米)、○スパゲティー、サラダ油、片栗粉、砂糖、○砂糖、砂糖(煮物用)、○ごま油	とり肉(胸肉)、ぶた肉(小間切れ)、油あげ、○白いりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	とうがん、にんじん、なす、○きゅうり、○トマト、たまねぎ、○コーン(冷凍)、あさつき	○しょうゆ、○酢(穀物酢)、しょうゆ、みりん風調味料(煮物用)、酢(穀物酢)、みりん風調味料、しょうゆ(煮物用)、こんぶだし(煮物用)、こんぶだし(煮物用)、食塩	スキムミルク お菓子	冷製スパゲティー
04木	サラダうどん 鶏の唐揚げ	480.4(420.0) 22.4(20.1) 19.8(16.8) 1.6(1.3)	干しうどん(ゆで)、○米(半つき米)、サラダ油、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	とり肉(胸肉)、とり肉(胸肉・皮付)、かつお節、○白いりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	トマト、きゅうり、しめじ、○にんじん、○えだまめ(冷凍)、焼のり、にんにく、しょうが	みりん風調味料(煮物用)、しょうゆ(煮物用)、しょうゆ、ほんだし(煮物用)、○こんぶだし、○食塩、食塩、パジル粉、こしょう、白こしょう	スキムミルク お菓子	枝豆おにぎり
05金	♪ ♪ お弁当持参の協力日 ♪ ♪					スキムミルク お菓子	ぶどうゼリー	
08月	5分つきコシヒカリごはん 肉しゅうまい なすの味噌炒め 厚揚げと冬瓜の清し汁	484.1(422.8) 18.9(17.2) 15.7(13.5) 1.1(1.0)	米(半つき米)、シウマイの皮、○砂糖、○わらび餅粉、サラダ油、ごま油、○水あめ、砂糖、片栗粉	とり肉(ひき肉)、ぶた肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、厚揚げ、高野豆腐、脱脂粉乳(スキムミルク)、赤みそ、○きなこ、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、なす、とうがん、ピーマン、にら、レモン(果汁)、干しいたけ、しょうが	みりん風調味料、しょうゆ、酢(穀物酢)、こんぶだし、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	抹茶ミルクティー 練乳わらび餅
09火	5分つきコシヒカリごはん 白身魚の竜田揚げ 大豆入りきんぴら大根 冬瓜ととくらの味噌汁	490.4(427.9) 17.4(16.1) 21.0(17.7) 1.0(0.9)	米(半つき米)、○米粉、サラダ油、片栗粉、○サラダ油、○ごま油、砂糖、砂糖(煮物用)	バサ、だいず(乾)、白みそ、さつま揚げ、ベーコン、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	○とうがん、とうがん、○切り干しだいこん、切り干しだいこん、○ねぎ、にんじん、ピーマン、おくら、にんにく	○しょうゆ、みりん風調味料、○酢(穀物酢)、しょうゆ、しょうゆ(煮物用)、ほんだし(顆粒)	スキムミルク お菓子	冬瓜もち
10水	5分つきコシヒカリごはん 鶏からあげの甘酢 冬瓜の鶏ひき肉あんかけ えのき茸とおくらの清し汁	498.1(434.2) 20.4(18.5) 18.7(16.0) 1.4(1.2)	米(半つき米)、○砂糖、○マーガリン(ソフトタイプ)、サラダ油、○小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油	とり肉(胸肉)、とり肉(ひき肉)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、○鶏卵、高野豆腐、油あげ、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	とうがん、たまねぎ、にんじん、○マーマレード、おくら、えのきたけ、ピーマン、しょうが、○ヨーグルト菌	しょうゆ、酢(穀物酢)、本みりん、こんぶだし、みりん風調味料、食塩	スキムミルク お菓子	のむヨーグルト マーマレードブラウニー
12金	♪ ♪ お弁当持参の協力日 ♪ ♪					スキムミルク お菓子	パインアイス	
16火	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のトマト煮 じゃがいもと豚肉の甘辛煮 冬瓜とわかめのスープ	494.9(395.9) 20.4(16.3) 22.2(17.7) 0.9(0.8)	米(半つき米)、じゃがいも、サラダ油、○砂糖、○マーガリン、○白玉麩、片栗粉、砂糖	とり肉(胸肉)、ぶた肉(小間切れ)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、油あげ	たまねぎ、カットトマト缶、にんじん、とうがん、乾燥わかめ	みりん風調味料、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、こんぶだし	スキムミルク お菓子	ほうじ茶ミルクティー お麩ラスク
17火	☆ ★ 始業式 ★ ☆ ★					スキムミルク お菓子		

注) 献立は都合により変更をする場合があります。

栄養士



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	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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	調味料		
18 木	5分つきコシヒカリごはん タンドリー風チキン マカロニサラダ きゅうりと厚揚げの和え物 モロヘイヤと南瓜のスープ	488.5(426.4) 21.6(19.4) 14.4(12.5) 1.1(0.9)	米(半つき米)、○ ホットケーキミックス粉、マカロニ、○ ケーキシロップ、サ ラダ油、マヨネーズ (スプレッド)、ケー キシロップ、砂糖、 ○サラダ油	とり肉(胸肉)、厚 揚げ、ヨーグルト (無糖)、ツナ(油漬 缶)、○脱脂粉乳 (スキムミルク)、◎ 脱脂粉乳(スキムミ ルク)	きゅうり、にんじん、 モロヘイヤ、たまね ぎ、かぼちゃ、にん にく、しょうが	酢(穀物酢)、ケ チャップ、カレー 粉、しょうゆ、コンソ メ、食塩、白こしょう	スキムミルク お菓子	ホットケーキ
19 金	5分つきコシヒカリごはん ポークカレー ピーマンとビーンズのソテー ツナと冬瓜のサラダ なすと南瓜のスープ	546.4(464.9) 16.2(14.8) 28.8(23.1) 1.5(1.3)	米(半つき米)、サ ラダ油、○砂糖、小 麦粉	ぶた肉(小間切れ)、 だいず(乾)、○脱脂 粉乳(スキムミル ク)、油あげ、脱脂粉 乳(スキムミルク)、 ベーコン、○きなこ、 ツナ(油漬缶)、◎脱 脂粉乳(スキムミル ク)	たまねぎ、にんじ ん、もやし、とうが ん、なす、かぼ ちゃ、コーン(冷 凍)、ピーマン、○ かんてん(粉)	カレールウ、コンソ メ、食塩、白こしょ う、こしょう	スキムミルク お菓子	ミルク小豆寒天
22 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の照り煮 冬瓜と高野豆腐の煮物 南瓜とひじきの味噌マヨ和え ねばねば味噌汁	480.3(419.8) 21.8(19.6) 17.3(14.8) 1.3(1.1)	米(半つき米)、○ ホットケーキミックス 粉、サラダ油、○ 砂糖、片栗粉、ごま 油、砂糖、マヨネ ーズ、白ねりごま、○ サラダ油、砂糖(煮 物用)	とり肉(胸肉)、○ 脱脂粉乳(スキムミ ルク)、白みそ、○ 鶏卵、高野豆腐、 ◎脱脂粉乳(スキ ムミルク)	とうがん、かぼ ちゃ、たまねぎ、○ にんじん、モロヘ イヤ、なめこ、おくら、 ひじき、にんにく、 しょうが	みりん風調味料、 ケチャップ、ウス ターソース、しょう ゆ、しょうゆ(煮物 用)、みりん風調味 料(煮物用)、ほん だし(煮物用)、ほ んだし(顆粒)	スキムミルク お菓子	ミルクティー 人参ケーキ
23 火	5分つきコシヒカリごはん 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ じゃがいものきんぴら なすと油揚げの生姜醤油和え 冬瓜とおくらの清し汁	492.1(455.0) 15.9(17.1) 18.8(15.2) 1.6(1.5)	米(半つき米)、じゃ がいも、○小麦粉、 サラダ油、○砂糖、 片栗粉、○サラダ 油、砂糖	とうふ(木綿豆腐)、 とり肉(ひき肉)、○ 脱脂粉乳(スキムミ ルク)、油あげ、さ つま揚げ、◎脱脂 粉乳(スキムミル ク)	なす、にんじん、と うがん、ピーマン、 きぬさや、おくら、 干しいたけ、しょう が	しょうゆ、とりがら だし(顆粒)、本みり ん、こんぶだし、ほ んだし(顆粒)、食 塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク ココアちんすこう
24 水	5分つきコシヒカリごはん なすと挽肉の重ね焼き 冬瓜のあっさり煮 きゅうりとなすのごま酢和え モロヘイヤとじゃがいものミルク味 噌汁	488.5(437.7) 19.8(18.0) 23.1(19.0) 1.3(1.1)	米(半つき米)、○ サラダ油、じゃがい も、片栗粉、マヨ ネーズ、ごま油、○ 小麦粉、○砂糖、 サラダ油、砂糖、砂 糖(煮物用)	とり肉(ひき肉)、○ だ いず(乾)、厚揚げ、 さつま揚げ、とう ふ(木綿豆腐)、脱脂 粉乳(スキムミル ク)、お から、白みそ、油あ げ、白いりごま、◎ 脱脂粉乳(スキムミ ルク)	なす、たまねぎ、と うがん、きゅうり、 カットマト缶、モロ ヘイヤ、にんじん	ケチャップ、酢(穀物 酢)、しょうゆ、みり ん風調味料(煮物 用)、 しょうゆ(煮物用)、 ほ んだし(顆粒)、ほん だし(煮物用)、コン ソメ、食塩(煮物 用)、 食塩、白こしょう	スキムミルク お菓子	大豆ボール
25 木	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉と冬瓜の旨煮 南瓜とベーコンのソテー 鶏肉ときゅうりのサラダ 人参のポタージュ	494.6(442.7) 18.3(16.9) 21.0(17.3) 1.0(0.9)	米(半つき米)、サ ラダ油、○食パン (8枚切)42g、小麦 粉、○マーガリン(ソ フトタイプ)、○砂 糖、片栗粉、砂糖 (煮物用)、ごま油	とり肉(胸肉・皮付)、 脱脂粉乳(スキム ミルク)、ベーコン、 ○きなこ、◎脱脂粉 乳(スキムミルク)	たまねぎ、かぼ ちゃ、とうがん、き ゅうり、にんじん、 コーン(冷凍)	本みりん、しょうゆ (煮物用)、酢(穀物 酢)、コンソメ、ほん だし(煮物用)、食 塩、白こしょう	スキムミルク お菓子	きなこトースト
26 金	パセリごはん かにさんハンバーグ 夏野菜のマリネ 南瓜のサラダ モロヘイヤと椎茸のスープ	480.9(420.4) 19.5(17.7) 17.0(14.6) 1.3(1.1)	米(半つき米)、○ じゃがいも、○片栗 粉、サラダ油、片栗 粉、マヨネーズ、○ サラダ油、砂糖、○ 砂糖	合挽肉(鶏・豚)、とり 肉(胸肉・皮付)、と うふ(木綿豆腐)、脱 脂粉乳(スキムミル ク)、うずらまめ(煮 豆)、○脱脂粉乳(ス キムミルク)、お から、油あげ、◎脱 脂粉乳(スキムミル ク)	たまねぎ、なす、か ぼちゃ、にんじん、 いんげん、モロヘ イヤ、きゅうり、赤 ピーマン、黄ピーマ ン、干しぶどう、干 しいたけ、パセ リ、○あおのり	ケチャップ、中濃 ソース、酢(穀物 酢)、○ケチャップ、 ○ウスターソース、 食塩、コンソメ、白 こしょう	スキムミルク お菓子	たこ焼き風ポテト
29 月	5分つきコシヒカリごはん 冬瓜と肉団子の春雨スープ煮 高野豆腐と大豆の中華炒め じゃがいものナムル トマトの酸辣湯	525.0(481.3) 18.4(19.1) 21.0(17.0) 1.2(1.2)	米(半つき米)、じゃ がいも、○米(半つ き米)、サラダ油、 ○小麦粉、片栗 粉、○サラダ油、は るさめ、○砂糖、ご ま油	とり肉(ひき肉)、だ いず(乾)、とうふ(木 綿豆腐)、鶏卵、脱脂 粉乳(スキムミル ク)、お から、○赤みそ、高 野豆腐、白すりごま、 ◎脱脂粉乳(スキム ミルク)	とうがん、たまね ぎ、トマト、にんじ ん、ピーマン、ホ ールコーン、あさつ き、○にら、しょう が、黒きくらげ	中華だし、食塩、と りがらだし(顆粒)、 こしょう	スキムミルク お菓子	にらせんべい
30 火	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の竜田揚げ ひじきと豚肉の煮物 南瓜ときゅうりのマヨ和え 豚汁風味噌汁	553.1(503.7) 21.1(21.3) 24.5(19.8) 1.0(1.1)	米(半つき米)、○ 米(半つき米)、サ ラダ油、○米(もち 米)、こんにやく、 じゃがいも、砂糖、 マヨネーズ、○砂糖	とり肉(胸肉)、ぶ た肉(小間切れ)、 白みそ、油あげ、○ 白みそ、○白すりご ま、白いりごま、◎ 脱脂粉乳(スキムミ ルク)	かぼちゃ、にんじ ん、たまねぎ、き ゅうり、ひじき、ねぎ、 にんにく	しょうゆ(煮物用)、 みりん風調味料(煮 物用)、しょうゆ、○ みりん風調味料、 酢(穀物酢)、だし 汁(かつお)、ほんだ し(顆粒)、食塩、白 こしょう	スキムミルク お菓子	五平餅
31 水	5分つきコシヒカリごはん 酢鶏 切干大根と大豆の中華炒め煮 もやしと厚揚げのナムル 冬瓜とにらのスープ	489.6(427.3) 22.2(19.9) 22.1(18.6) 1.2(1.1)	米(半つき米)、サ ラダ油、○砂糖、ご ま油、砂糖(煮物 用)、片栗粉	とり肉(胸肉)、厚 揚げ、○脱脂粉乳 (スキムミルク)、だ いず(乾)、ぶた肉 (小間切れ)、高野 豆腐、黒いりごま、 ◎脱脂粉乳(スキ ムミルク)	もやし、○りんご、 たまねぎ、にんじ ん、とうがん、切り 干しだいこん、に ら、ピーマン、ホ ールコーン、○ヨー グルト菌	ケチャップ、酢(穀 物酢)、しょうゆ(煮 物用)、しょうゆ、中 華だし、とりがら だし(顆粒)、食塩	スキムミルク お菓子	りんごヨーグルト

栄養士

☆今月の地元野菜は『冬瓜』『きゅうり』『なす』『ピーマン』などになります。