

令和4年 8月 献立表

スターチス保育園

| 曜日 | 日付 | 献立名 | 材料名 | おやつ | エネルギー たんぱく質 ()は1.2歳 |
|----|---------------|---|---|--------------------------|--|
| 月 | 15 29 | ごはん 中華スープ マーボーなす もやしとツナのごま酢あえ 果物 | 【給食】米、豚肉(もも)、料理酒、チンゲンサイ、鶏ガラスープの素、油、食塩 ／なす、油、木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油、みそ、しょうゆ、料理酒、砂糖、片栗粉、／もやし、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、酢、砂糖、ごま 【おやつ】牛乳、クッキー、ブルーベリージャム | 牛乳 ブルーベリークッキーサンド | 583kcal (530kcal) 20.5g (18.4g) |
| 火 | 2 16 30 | ごはん さつまい ぶりの照り焼き しらす入り納豆和え 果物 | 【給食】米、鶏むね肉、さつまいも、にんじん、ごぼう、いんげん、かつおだし、米みそ(淡色辛みそ)、／ぶり、しょうゆ、料理酒、みりん、砂糖、／納豆、トマト、しらす干し、オクラ、なめたけ、かつお節 【おやつ】牛乳、マカロニ、きな粉、砂糖、 | 牛乳 マカロニのあべかわ | 585kcal (526kcal) 29.4g (26.5g) |
| 水 | 3 17 31 | 夏野菜ハヤシライス コンソメスープ コロコロサラダ 果物 | 【給食】米、牛肉、たまねぎ、ズッキーニ、パプリカ、ピーマン、かぼちゃ、油、ハヤシルウ、ケチャップ、／キャベツ、えのきたけ、コーン缶、食塩、コンソメ、／大豆水煮缶、えだまめ、きゅうり、チーズ、マヨネーズ 【おやつ】牛乳、食パン、しらす干し、マヨネーズ、あおのり、粉チーズ | 牛乳 じゃこトースト | 588kcal (529kcal) 22.2g (20.0g) |
| 木 | 4 18 | ごはん みそ汁 千草焼き 切干大根とひじきのサラダ 果物 | 【給食】米、木綿豆腐、だいこん、油揚げ、かつおだし、米みそ(淡色辛みそ)、／卵、カニカマボコ、干しいたけ、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし、／切り干しだいこん、ひじき、ベーコン、コーン缶、マヨネーズ 【おやつ】牛乳、りんご、砂糖、さつまいも、砂糖、マーガリン、牛乳 | 牛乳 りんご入りスイートポテト | 587kcal (483kcal) 18.3g (16.4g) |
| 金 | 5 19 | ★食育の日 世界の料理 キューバ ごはん ソバデチャロス フリカセデポーヨ キューバ風グリルドコーン 果物 | 【給食】米、／かぼちゃ、グリーンピース、ウインナー、にんじん、ねぎ、コンソメ、／鶏むね肉、にんにく、料理酒、油、たまねぎ、じゃがいも、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、砂糖、／とうもろこし、粉チーズ、カレー粉、マヨネーズ 【おやつ】牛乳、／コンフレク、ヨーグルト(無糖)、みかん缶、桃缶、／せんべい | 牛乳 フルーツヨーグルト せんべい | 586kcal (509kcal) 24.1g (21.7g) |
| 土 | 6 20 | チャーハン わかめスープ 果物 | 【給食】米、鶏がらスープの素、ねぎ、しいたけ、ウインナーソーセージ、えび、ごま油、卵、しょうゆ、食塩、こしょう、／カットわかめ、コーン缶、木綿豆腐、鶏がらスープの素、食塩、しょうゆ 【おやつ】牛乳、／スティックパン | 牛乳 スティックパン | 558kcal (502kcal) 22.0g (19.8g) |
| 月 | 8 22 | 冷やし中華 白菜と帆立のスープ じゃが芋の肉みそかけ 果物 | 【給食】生中華めん、油、鶏ささ身、かにかまぼこ、きゅうり、もやし、鶏ガラスープの素、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、／はくさい、にんじん、ホタテ貝柱水煮缶、食塩、／じゃがいも、豚ひき肉、万能ねぎ、みそ、砂糖、しょうゆ、料理酒、片栗粉 【おやつ】牛乳、／米、えだまめ、ツナ油漬缶、塩こんぶ | 牛乳 ツナ入り枝豆と昆布のおにぎり | 545kcal (494kcal) 25.9g (23.3g) |
| 火 | 9 23 | 鮭チャーハン とうがんのスープ マロニーの中華和え 果物 | 【給食】米、さけ(塩)、万能ねぎ、しいたけ、卵、鶏がらスープの素、油、ごま油、／とうがん、鶏ひき肉、万能ねぎ、鶏がらスープの素、料理酒、食塩、／マロニー、にんじん、きゅうり、かにかまぼこ、すりごま、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油 【おやつ】牛乳、／チーズ、ぎょうざの皮、油 | 牛乳 かりかりチーズ揚げ | 557kcal (501kcal) 20.8g (18.7g) |
| 水 | 10 24 | ごはん すまし汁 和風ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 果物 | 【給食】米、木綿豆腐、みずな、わかめ、かつおだし、しょうゆ、食塩、／豚ひき肉、たまねぎ、油、れんこん、ひじき、食塩、牛乳、パン粉、卵、だいこん、めんつゆ、酢、砂糖、片栗粉、／ブロッコリー、ツナ缶、トマト、マヨネーズ 【おやつ】牛乳、／ホットケーキ粉、豆乳、絹ごし豆腐、油、メープルシロップ | 牛乳 豆腐のホットケーキ | 583kcal (525kcal) 22.3g (20.1g) |
| 木 | 25 | ロールパン きのこのスープ チキンカツの卵タルタル ラタトゥイユ 果物 | 【給食】ロールパン、／えのきたけ、しめじ、しいたけ、コンソメ、食塩、／鶏むね肉、小麦粉、卵、パン粉、油、卵、たまねぎ、パセリ粉、レモン果汁、マヨネーズ、／ウインナー、なす、ズッキーニ、パプリカ、トマト缶、食塩、砂糖、ケチャップ 【おやつ】牛乳、／米、ほたて貝柱水煮缶、しょうゆ、バター | 牛乳 帆立バター焼おにぎり | 622kcal (560kcal) 27.6g (24.9g) |
| 金 | 12 26 | タコライス コーンスープ ほうれん草のソテー 果物 | 【給食】米、豚ひき肉、たまねぎ、トマト缶、料理酒、砂糖、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、油、にんにく、食塩、レタス、チーズ、／クリームコーン缶、コーン缶、コンソメ、豆乳、食塩、片栗粉、／ほうれんそう、ヤングコーン、ウインナー 【おやつ】牛乳、／コンフレク、ヨーグルト、みかん缶、桃缶、ビスケット | 牛乳 フルーツヨーグルト ビスケット | 597kcal (537kcal) 21.6g (19.5g) |
| 土 | 13 27 | ミートドリア ミネストローネスープ 果物 | 【給食】米、ミートソース、ホワイトソース、牛乳、とろけるチーズ、／キャベツ、たまねぎ、ウインナーソーセージ、ゆで大豆、コンソメ、食塩、ミネストローネ缶 【おやつ】牛乳、／ドーナツ | 牛乳 ドーナツ | 569kcal (512g) 15.5g (14.0g) |

| | 目標量 | | 8月平均 | |
|------|---------|-------|---------|-------|
| | エネルギー | たんぱく | エネルギー | たんぱく |
| 1・2歳 | 475kcal | 19.0g | 517kcal | 20.3g |
| 3歳～ | 585kcal | 23.4g | 580cal | 22.5g |

献立は園の行事、都合等で変更する場合がございますので、ご了承ください。