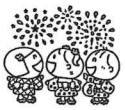
令和４年８月 献立表（ふつう食 19ヵ月～） 椚辻こども園

日	曜	お昼メニュー	材料	おやつメニュー	材料	熱量(kcal) 蛋白質(g)	備考
1	月	ごはん かつおふりかけ 切干大根と豚肉の煮物 若布と豆腐のすまし汁	米 かつおふりかけ 切干大根 豚肉 人参 しめじ こんにゃく ひじき 油揚げ グリンピース 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし 若布 豆腐 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	牛乳 エントリー えび塩焼き(ふんわりあられ)	牛乳 ☆ ☆ ☆	358 15.5	
2	火	ごはん ヒレカツ ケチャップソース 茄子とおいもの味噌汁	米 豚肉 粉末状植物性たん白 食塩 パン粉 ショートニング 大豆粉 油 ケチャップ 砂糖 ウスターソース 茄子 さつまいも しめじ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	ヨーグルト マンナウエハース	ヨーグルト 砂糖 ☆ ☆ ☆	312 19.8	☆今月のお米☆ 小杉農園の**きぬひかり・ミルキークイーン**です♪
3	水	豚肉と野菜のスープスパゲティ パンプキンサラダ レアチーズ	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 きゃべつ マッシュルーム コーン コンソメ ブイヨン 塩 しょう油 みりん 酒 片栗粉 かぼちゃ ブロッコリー ハム ツナ マヨネーズ レアチーズ	牛乳 アスパラビスケット 星食べよ	牛乳 ☆ ☆ ☆	363 11.7	今月この地域の旬(たくさん出回りおいしく食べられる食材)は**茄子・かぼちゃ**・です。給食のメニューにも取り入れているので、何が入っているか探してみてくださいね♪
4	木	ごはん 鯖の梅風味照り焼き 白菜としめじの煮浸し 麩とかまぼこのすまし汁	米 鯖 梅びしお 砂糖 しょう油 酒 白菜 しめじ 人参 油揚げ 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし 麩 かまぼこ 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	フルーチェ(もも味) バニラサンドウエハース	牛乳 フルーチェの素 ☆ ☆ ☆	260 13.1	
5	金	ハヤシライス フレンチサラダ 野菜ジュース	米 牛肉 玉葱 人参 じゃがいも マッシュルーム グリンピース コンソメ ブイヨン ハヤシルゥ きゃべつ ブロッコリー ハム ツナ コーン フレンチドレッシング 野菜ジュース	牛乳 お野菜せんべい たべっ子どうぶつ	牛乳 ☆ ☆ ☆	456 11.7	
6	土	和風混ぜごはん 豚汁 オレンジゼリー	米 鶏肉 人参 しめじ さつま揚げ かつおだし しょう油 みりん 酒 塩 豚肉 人参 白菜 大根 しめじ ごぼう こんにゃく 油揚げ 豆腐 葱 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし オレンジジュース ゼラチン 砂糖	ジュース お菓子	りんごジュース ☆ ☆ ☆	442 20.1	**家庭保育協力日**
8	月	ごはん 白身魚のホイル焼き えのきと麩のすまし汁	米 カレイ 塩 玉葱 人参 もやし コーン マッシュルーム バター ポン酢 えのき 麩 昆布 しょう油 みりん 酒 かつおだし かつおぶし さばぶし	牛乳 きな粉せんべい ソフトせんべい	牛乳 ☆ ☆ ☆	227 14.3	
9	火	パン ささみチーズカツ コンソメスープ	パン 鶏ささみ ナチュラルチーズ パン粉 小麦粉 油 ベーコン 白菜 人参 じゃがいも マッシュルーム コーン コンソメ ブイヨン しょう油 みりん 酒 塩	牛乳 おいもスティック	牛乳 さつまいも	354 16.1	
10	水	きつねうどん バナナ	うどん 油揚げ 玉葱 人参 かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 ☆ ☆ ☆	221 7.9	**特別保育(申込)**
11	木	休 園（山の日）					毎日朝のおやつ(10時頃)に牛乳があります。
12	金	中華丼 レアチーズ	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 小松菜 えび コーン 中華だし しょう油 みりん 酒 にんにく 生姜 片栗粉 レアチーズ	牛乳 お菓子	牛乳 ☆ ☆ ☆	384 12.3	**特別保育(申込)**
13	土	若布うどん バナナ	うどん 若布 豚肉 玉葱 人参 かつおだし しょう油 みりん 酒 バナナ	ジュース お菓子	りんごジュース ☆ ☆ ☆	305 6.4	**特別保育(申込)**
15	月	ウインナーピラフ コンソメスープ	米 ポークビッツ 玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム コーン コンソメ ブイヨン 塩 玉葱 白菜 豚肉 コーン コンソメ ブイヨン しょう油 みりん 酒 塩	牛乳 お菓子	牛乳 ☆ ☆ ☆	347 11.3	**特別保育(申込)**
16	火	他人丼 チーズ	米 卵 豚肉 玉葱 人参 白菜 三つ葉 油揚げ 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 ☆ ☆ ☆	335 16.7	**特別保育(申込)**
17	水	豚肉と野菜のスープスパゲティ パンプキンサラダ レアチーズ	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 きゃべつ マッシュルーム コーン コンソメ ブイヨン 塩 しょう油 みりん 酒 片栗粉 かぼちゃ ブロッコリー ハム ツナ マヨネーズ レアチーズ	牛乳 アスパラビスケット 星食べよ	牛乳 ☆ ☆ ☆	363 11.7	
18	木	ごはん 鯖の梅風味照り焼き 白菜としめじの煮浸し 麩とかまぼこのすまし汁	米 鯖 梅びしお 砂糖 しょう油 酒 白菜 しめじ 人参 油揚げ 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし 麩 かまぼこ 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	フルーチェ(もも味) バニラサンドウエハース	牛乳 フルーチェの素 ☆ ☆ ☆	260 13.1	サンプルはひよこ組(1歳児)の分量です。質問などは担任にお聞きください。
19	金	ハヤシライス フレンチサラダ 野菜ジュース	米 牛肉 玉葱 人参 じゃがいも マッシュルーム グリンピース コンソメ ブイヨン ハヤシルゥ きゃべつ ブロッコリー ハム ツナ コーン フレンチドレッシング 野菜ジュース	牛乳 お野菜せんべい たべっ子どうぶつ	牛乳 ☆ ☆ ☆	456 11.7	
20	土	焼きそば 中華スープ チーズ	中華麺 きゃべつ 人参 豚肉 中濃ソース 植物油 粉末ソース 白菜 玉葱 人参 もやし ニラ 豚肉 中華だし しょう油 みりん 酒 生姜 チーズ	ジュース お菓子	りんごジュース ☆ ☆ ☆	363 13.0	**家庭保育協力日**
22	月	ごはん かつおふりかけ 切干大根と豚肉の煮物 若布と豆腐のすまし汁	米 かつおふりかけ 切干大根 豚肉 人参 しめじ こんにゃく ひじき 油揚げ グリンピース 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし 若布 豆腐 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	牛乳 エントリー えび塩焼き(ふんわりあられ)	牛乳 ☆ ☆ ☆	358 15.5	
23	火	ごはん ヒレカツ ケチャップソース 茄子とおいもの味噌汁	米 豚肉 粉末状植物性たん白 食塩 パン粉 ショートニング 大豆粉 油 ケチャップ 砂糖 ウスターソース 茄子 さつまいも しめじ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	ヨーグルト マンナウエハース	ヨーグルト 砂糖 ☆ ☆ ☆	312 19.8	
24	水	きつねうどん おからサラダ バナナ	うどん 油揚げ 玉葱 人参 かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒 おから ブロッコリー ハム ツナ コーン マヨネーズ 砂糖 酢 しょう油 バナナ	牛乳 鮭おむすび ハーベスト(セサミ)	牛乳 米 鮭フレーク ☆ ☆ ☆	354 13.0	
25 始業式	木	ごはん 白身魚のホイル焼き えのきとかまぼこのすまし汁	米 カレイ 塩 玉葱 人参 もやし コーン マッシュルーム バター ポン酢 えのき かまぼこ 昆布 しょう油 みりん 酒 かつおだし かつおぶし さばぶし	牛乳 きな粉せんべい ソフトせんべい	牛乳 ☆ ☆ ☆	227 14.3	
26 地蔵祭り	金	若布ごはん 鶏肉のから揚げ フライドポテト きゃべつと麩の味噌汁	米 混ぜ込み若布 鶏肉 生姜 にんにく しょう油 酒 片栗粉 油 じゃがいも 塩 油 きゃべつ 麩 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	牛乳 ポン菓子	牛乳 米 砂糖	579 21.2	
27	土	和風混ぜごはん 豚汁 オレンジゼリー	米 鶏肉 人参 しめじ さつま揚げ かつおだし しょう油 みりん 酒 塩 豚肉 人参 白菜 大根 しめじ ごぼう こんにゃく 油揚げ 豆腐 葱 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし オレンジジュース ゼラチン 砂糖	ジュース お菓子	りんごジュース ☆ ☆ ☆	442 20.1	**家庭保育協力日**
29	月	パン ささみチーズカツ コンソメスープ	パン 鶏ささみ ナチュラルチーズ パン粉 小麦粉 油 ベーコン 白菜 人参 玉葱 マッシュルーム コーン コンソメ ブイヨン しょう油 みりん 酒 塩	牛乳 おいもスティック	牛乳 さつまいも	354 16.1	
30	火	他人丼 さつまいもサラダ オレンジゼリー	米 卵 豚肉 玉葱 人参 白菜 三つ葉 油揚げ 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし さつまいも ブロッコリー ハム ツナ コーン マヨネーズ オレンジジュース ゼラチン 砂糖	牛乳 おにぎりせんべい ルヴァン	牛乳 ☆ ☆ ☆	493 14.3	
31 誕生会	水	アンパンマンちらし寿司 さつまいも天ぷら きゃべつともやしのナムル 花麩としめじのすまし汁	米 卵 人参 干し椎茸 蓮根 ほうれん草 桜でんぶ のり 赤パプリカ 筍 砂糖 しょう油 みりん 酢 塩 さつまいも 小麦粉 でん粉 塩 油 きゃべつ もやし 人参 ハム ツナ コーン 砂糖 しょう油 みりん 酒 酢 ゴマ油 花麩 しめじ 若布 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	フルーツヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 黄桃缶 パイン缶 コーンフレーク	278 7.4	