

2023年度8月の献立表

◎都合により献立が変わることがあります。

高麗保育園

日	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)	午後のおやつ
		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		
01 (火)	豚肉とゴーヤの赤味噌炒め きゅうりともやしの手かり和え えのき茸と若布のすまし汁 ごはん	七分つき米、米、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、厚揚げ、油揚げ、赤みそ	もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ、にんじら、ゴーヤ、たまねぎ、えのきたけ、ごぼう、わかめ	ウインナー	かや(お)にぎり 牛乳
02 (水)	鮭の塩こうじ焼き キャベツとツナの梅和え じゃが芋とほうれん草のみそ汁 とうもろこしご飯	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、ソフトタイプ、塩こうじ、グラニュー糖、上白糖、ごま	牛乳、鮭、シーチキン、みそ	キャベツ、とうもろこし、にんじん、きゅうり、ほうれん草、う、ブルーベリージャム、うめ干し	レーズン ブルーベリージャムクッキー 牛乳	
03 (木)	玉子寿司 鶏肉のから揚げ きゅうりスティック、トマト 冬瓜としめじのみそ汁	米、小麦粉、黒砂糖、揚げ油、片栗粉、上白糖、油、三温糖	調理豆乳、鶏もも肉、みそ、ちりめんじゃこ、高野豆腐	きゅうり、トマト、とうがら、しめじ、にんじん、たけのこ(水煮)、レーズン、干しいたけ、しょうが、鶏みねのり、にんにく、かんでん、オレンジ天然果汁	メロン ブラウランケーキ フルーツゼリー 牛乳	
04 (金)	鶏肉の照り焼き キャベツのカレーマヨネーズ和え モロヘイヤのみそ汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、片栗粉	調理豆乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、みそ	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、モロヘイヤ、しめじ、レーズン	にんじんせんべい ずいどん 豆乳	
05 (土)	チキンライス 和風ポトフ	七分つき米、ロールパン、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉、シーチキン	メロン、にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、パセリ	レーズン 黒糖ロール メロン 牛乳	
07 (月)	ガハオライス 中華サラダ キャベツとツナの和風スープ	七分つき米、もち米、はるなめ、油、ごま油、三温糖、上白糖	牛乳、鶏ひき肉、シーチキン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、しめじ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、生わかめ、レモン果汁、にんにく	ウインナー 中華おこわ 牛乳	
08 (火)	ぶっかけきつねうどん 牛肉と糸こんにゃくのレトルト作り(完了:タイの煮物)	ゆでうどん、ロールパン、三温糖、上白糖、油、白ごま	牛乳、油揚げ、牛肉(もも)、煮干し	みかん天然果汁、しらたき、きゅうり、ごまつな、レタス、赤ピーマン、粒コーン缶、レーズン、かんでん	小玉スイカ レーズンパン オレンジゼリー 牛乳	
09 (水)	ベジタブルカレー (完了:ひき肉と野菜の煮物) エビとツナの和風サラダ 枝豆(0.1歳:蒸し芋)	米、ビーフン、油、ごま油、さつまいも	牛乳、牛ひき肉、えび(むき身)、シーチキン、牛肉(もも)、マヨドレ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、なす、えだまめ、きゅうり、もやし、ホールトマト缶詰、にんじん、にら、粒コーン缶	ポテトフライ ゆめビーファン 牛乳	
10 (木)	豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ 鮎と玉葱のみそ汁 ごはん	さつまいも、七分つき米、バター、油、ふ、白ごま、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、マヨドレ、みそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、キャベツ、つきこんにゃく、三度豆、粒コーン缶、青ねぎ、しょうが	レーズン さつま芋バター 牛乳	
12 (土)	お弁当日	さつまいも、アレルギー用マーガリン	牛乳		レーズン 米粉のココアマープルクッキー 牛乳	
14 (月)	お弁当日	上白糖	牛乳	りんご天然果汁、かんでん、ずいか	ウインナー りんごゼリー 小玉スイカ 牛乳	
15 (火)	お弁当日	じゃがいも、油	牛乳		にんじんせんべい ポテトフライ 牛乳	
16 (水)	鮭の塩こうじ焼き キャベツとツナの梅和え じゃが芋とほうれん草のみそ汁 とうもろこしご飯	米、食パン、じゃがいも、塩こうじ、マーガリン、ソフトタイプ、上白糖、ごま油	牛乳、鮭、シーチキン、みそ、こしあん(生)	キャベツ、とうもろこし、にんじん、きゅうり、ほうれん草、う、うめ干し	メロン あんバタートースト 牛乳	
17 (木)	筑前煮 海鮮サラダ 納豆ごはん	七分つき米、じゃがいも、油、ごま油、上白糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉、調理豆乳、納豆、シーチキン、えび(むき身)、高野豆腐	だいこん、にんじん、もやし、ごぼう、きゅうり、生わかめ、粒コーン缶、三度豆、青ねぎ、干しいたけ	レーズン 米粉のココア蒸しパン 牛乳	

* 昼食は2週間のサイクルメニュー(2週間に一度同じ献立)にしています。
繰り返し食べることで、苦手なものでも慣れるようにしています。

日	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)	午後のおやつ
		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		
18 (金)	中華丼 ひじきサラダ えのき茸と若布のみそ汁	七分つき米、わらび餅粉、上白糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、みそ、マヨドレ、シーチキン、きな粉	はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、にら、粒コーン缶、ひじき、わかめ、しょうが	レーズン わらび餅 牛乳	
19 (土)	カレーピラフ もやしの和風スープ	米、上白糖、油	牛乳、牛ひき肉、こしあん(生)、ベーコン	たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、粒コーン缶、かんでん、パセリ	レーズン 水ようかん 牛乳	
21 (月)	ガハオライス 中華サラダ キャベツとツナの和風スープ	七分つき米、クロワッサン、はるなめ、油、グラニュー糖、ごま油、上白糖、三温糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、シーチキン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、しめじ、生わかめ、レモン果汁、にんにく	メロン クワワッサン(0歳:ロールパン) ヨーグルト 牛乳	
22 (火)	鶏肉のねぎ塩焼き ひじきのおかかマヨ かぼちゃと油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、油、上白糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、みそ、マヨドレ、ちくわ、かつお節	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、白ねぎ、粒コーン缶、ひじき、にんにく	ポテトフライ 紅芋ちんすこう 牛乳	
23 (水)	豚肉とゴーヤの赤味噌炒め きゅうりともやしの手かり和え えのき茸と若布のすまし汁 ごはん	七分つき米、さつまいも、上白糖	調理豆乳、豚肉(もも)、厚揚げ、赤みそ	もやし、りんご濃縮果汁、みかん缶、きゅうり、キャベツ、もも缶、パイン缶、にんじん、にんじら、ゴーヤ、たまねぎ、えのきたけ、わかめ、かんでん	ウインナー かき氷(2〜5歳) フルーツポンチ(0.1歳) 蒸し芋 豆乳	
24 (木)	ベジタブルカレー (完了:ひき肉と野菜の煮物) エビとツナの和風サラダ 枝豆(0.1歳:蒸し芋)	米、ロールパン、油、さつまいも	牛乳、牛ひき肉、チーズキッス、えび(むき身)、シーチキン、マヨドレ	かぼちゃ、キャベツ、なす、たまねぎ、えだまめ、きゅうり、ホールトマト缶詰、粒コーン缶	にんじんせんべい 黒糖ロール チーズ 牛乳	
25 (金)	鶏肉の照り焼き キャベツのカレーマヨネーズ和え モロヘイヤのみそ汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、みそ、桜えび	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、モロヘイヤ、にら、レーズン	小玉スイカ チヂミ 牛乳	
26 (土)	チキンライス 和風ポトフ	七分つき米、じゃがいも、上白糖、油	牛乳、鶏もも肉、シーチキン	ぶどう濃縮果汁、ずいか、にんじん、だいこん、たまねぎ、かんでん、しょうが、パセリ	レーズン ぶどうゼリー スイカ 牛乳	
28 (月)	ラクッキー人参デー (鶏肉のねぎ塩焼き ひじきのおかかマヨ かぼちゃと油揚げのみそ汁 ごはん)	七分つき米、食パン、マーガリン、ソフトタイプ、ごま油、油、上白糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、みそ、マヨドレ、ちくわ、かつお節	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、白ねぎ、いちじくジャム、低糖度、粒コーン缶、ひじき、にんにく	メロン イチゴジャムトースト 牛乳	
29 (火)	ぶっかけきつねうどん 牛肉と糸こんにゃくのレトルト作り(完了:タイの煮物)	ゆでうどん、上白糖、くず粉、三温糖、黒砂糖、ざらめ糖(中ざら)、油、白ごま	調理豆乳、油揚げ、牛肉(もも)、煮干し、きな粉	しらたき、きゅうり、ごまつな、レタス、赤ピーマン、粒コーン缶	ポテトフライ 【和菓子の日】 豆乳(くずもち) 豆乳	
30 (水)	筑前煮 海鮮サラダ 納豆ごはん	七分つき米、じゃがいも、油、黒砂糖、ごま油、上白糖、三温糖	調理豆乳、鶏もも肉、納豆、豆乳ヨーグルト(無糖)、シーチキン、えび(むき身)、高野豆腐	だいこん、にんじん、もやし、ごぼう、かぼちゃ、きゅうり、生わかめ、粒コーン缶、三度豆、青ねぎ、干しいたけ	ウインナー 【絵本給食:くりとら】 かぼちゃの焼きドーナツ 豆乳	
31 (木)	中華丼 ひじきサラダ えのき茸と若布のみそ汁	七分つき米、小麦粉、オリーブ油、片栗粉、グラニュー糖、油、上白糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、みそ、マヨドレ、シーチキン	はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、にら、レーズン、粒コーン缶、ひじき、わかめ、しょうが	にんじんせんべい レーズンクッキー 牛乳	

【和菓子の日】

29日(火)は「豆乳くずもち」です。
「黒蜜」や「きな粉」をトッピングして食べます。



12日(土)〜15日(火)はお弁当日です!

腐りやすいので、以下に注意してください。

【調理時】

- ・火をしっかり通しましょう。
- ・よく炒めて水分を十分飛ばしましょう。

【結める時】

- ・よく冷ましてから詰めましょう。



・今月の平均栄養価 (幼児/乳児)

エネルギー	490 / 381 (kcal)
タンパク質	19.7 / 14.6 (g)
脂質	16.6 / 12.9 (g)
食塩	1.9 / 1.4 (g)

【かき氷パーティー】

23日(水)のおやつは、2〜5歳で『かき氷パーティー』を行います。冷たい水に好きなシロップをかけて楽しみたいと思います!
0・1歳は「フルーツポンチ」を提供します。

【今月の旬の食材】

モロヘイヤ・冬瓜・かぼちゃ・なす、
とうもろこし・ゴーヤ・メロン・スイカ