



れいわ7ねん 8がつ こんだてひょう



日 曜	こんだて 献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 金	ポークチャップ じゃがいものおかに ミニゼリー みそしる ごはん	サラダ油/じゃがいも/砂糖/★ミニゼリー/水稲穀粒(精白米)/★中力粉/三温糖/揚げ油	豚肩ロース/かつお節/魚粉/カットわかめ/★ブルガリアヨーグルト	玉葱/ぶなしめじ/青ピーマン/にんじん/キャベツ	ココアドーナツ むぎちや	エネルギー 575 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.1 g
4 月	マーボー豆腐 ホパイサラダ オレンジ にらたまじる ごはん	サラダ油/砂糖/かたく粉/冷凍コーン/水稲穀粒(精白米)/★ホットケーキミックス/★バター/★メープルシロップ	木綿豆腐/豚ひき肉/★ロースハム/★たまご/魚粉/★スキムミルク/★牛乳	しょうが/にんにく/ねぎ/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほうれんそう/パレンシアオレンジ/にら	ホットケーキ むぎちや	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.9 g
5 火	さけのさいきょうやき きりぼしだいこんのソテー ちゅうかきゅうり ミニゼリー まめまめみそしる・ごはん	砂糖/サラダ油/ごま油/★ミニゼリー/じゃがいも/水稲穀粒(精白米)/★食パン(市販品)/★メープルシロップ/★ソフトタイプマーガリン	さけ/★ウィンナー/豆乳/魚粉/★牛乳	切干しだいこん/にんじん/きゅうり/キャベツ/えのきたけ/だいずもやし/ねぎ	メープルパン ぎゅうにゅう	エネルギー 601 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 17.1 g
6 水	なまあげのいためもの なっとうあえ バナナ みそしる ごはん	サラダ油/砂糖/かたく粉/水稲穀粒(精白米)/★うどん(生)/揚げ油/粉糖	生揚げ/豚肩/挽きわり納豆/魚粉/★牛乳	キャベツ/きくらげ(乾)/にんじん/ほうれんそう/えのきたけ/だいずもやし/玉葱/だいこん	うどんチップ ぎゅうにゅう	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.5 g
7 木	ミートボール みずなサラダ ミニゼリー たなぼたじる わかめごはん	★パン粉(乾燥)/かたく粉/揚げ油/砂糖/ごま油/白ごま(いり)/★ミニゼリー/水稲穀粒(精白米)/★ホットケーキミックス/三温糖	豚ひき肉/★牛乳/★スキムミルク/★ロースハム/★なると/魚粉/わかめふりかけ	玉葱/水菜/もやし/生しいたけ(菌床栽培、生)/にんじん/オクラ	やきまんじゅう むぎちや	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.0 g
8 金	あまからチキン ひじきとツナのサラダ オレンジ とうふスープ ごはん	★薄力粉/砂糖/ごま(いり)/冷凍コーン/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/かたく粉/サラダ油	鶏肉モモ/干ひじき(沖)、以釜、乾)/ツナ缶/木綿豆腐/焼きのり/★牛乳	にんにく/ショウガ(皮剥、生・おろし)/きゅうり/にんじん/パレンシアオレンジ/こまつな	じゃがいももち ぎゅうにゅう	エネルギー 616 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 24.5 g
12 火	ぶたにくとトマトのいためもの さんしょくナムル バナナ みそしる ごはん	砂糖/サラダ油/かたく粉/ごま(いり)/ごま油/水稲穀粒(精白米)/★マカロニ	豚肩/魚粉/★牛乳/きな粉(大豆)	にんにく/トマト/いんげん/ほうれんそう/にんじん/だいずもやし/★バナナ/キャベツ/えのきたけ	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 17.0 g
18 月	ほいこうろう マカロニサラダ バナナ みそしる ごはん	砂糖/サラダ油/かたく粉/★マカロニ/冷凍コーン/じゃがいも/水稲穀粒(精白米)/★中力粉/グラニュー糖/揚げ油	豚肩ロース/★ロースハム/魚粉/★ブルガリアヨーグルト	キャベツ/青ピーマン/にんじん/もやし/生しいたけ(菌床栽培、生)/きくらげ(乾)/にんにく/きゅうり/★りんご/★バナナ/玉葱	ポールドーナツ むぎちや	エネルギー 609 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 20.6 g
19 火	しろみざかなのチーズやき ラタトゥーユ グレープフルーツ チンゲンさいのスープ ごはん	オリーブ油/砂糖/ごま油/水稲穀粒(精白米)/★食パン(市販品)/★ソフトタイプマーガリン	むきかだい/★パルメザンチーズ/木綿豆腐/★牛乳	なす/ズッキーニ/西洋かぼちゃ/玉葱/トマト缶/パレンシアオレンジ/ねぎ/ブルーベリー(ジャム)	ジャムサンド ぎゅうにゅう	エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 16.9 g

日 曜	こんだて 献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 水	マーボナス ちゅうかあえ バナナ すましじる ごはん	揚げ油/サラダ油/砂糖/かたく粉/ごま油/水稲穀粒(精白米)/フリミツカ粉(お好み焼き用)/三温糖	豚ひき肉/ツナ缶/★なると/魚粉/★ウィンナー/あおのり/かつお節	なす/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/ねぎ/にんにく/あさつき/切干しだいこん/だいずもやし/きゅうり/★バナナ/こまつな/キャベツ/りんご 濃縮還元ジュース	おこのみやき りんごジュース	エネルギー 567 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 15.1 g
21 木	いりどり いそかあえ ミニゼリー みそしる ごはん	じゃがいも/こんにやく(精粉)/砂糖/サラダ油/★ミニゼリー/水稲穀粒(精白米)/★スバゲッティ/★バター/★薄力粉	鶏肉モモ/★さつま揚げ/きざみのり/魚粉/豚ひき肉/★パルメザンチーズ/★牛乳	にんじん/いんげん/キャベツ/こまつな/ほうれんそう/だいこん/えのきたけ/玉葱/青ピーマン/にんにく/トマト缶詰(ホール)	ミートソーススバゲッティ ぎゅうにゅう	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.8 g
22 金	ちぐさやき チンゲンさいのソテー オレンジ みそしる ごはん	かたく粉/砂糖/ごま(いり)/冷凍コーン/ごま油/水稲穀粒(精白米)/★ぎょうざの皮/揚げ油	鶏ひき肉/木綿豆腐/わかめ/★ウィンナー/魚粉/★牛乳	にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/いんげん/チンゲンサイ/パレンシアオレンジ/キャベツ/玉葱/西洋かぼちゃ(冷凍)	ひまわりパイ ぎゅうにゅう	エネルギー 592 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 23.2 g
25 月	やさいかレー のりレタスサラダ すいか ぎゅうにゅう むぎごはん	揚げ油/サラダ油/砂糖/おおむぎ(押麦)/水稲穀粒(精白米)/上新粉/かたく粉	豚モモ/焼きのり/★牛乳(カレー用)	なす/トマト/西洋かぼちゃ/玉葱/セロリ/レタス/レズン/すいか	みたらしだんご むぎちや	エネルギー 608 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 16.4 g
26 火	たんじょうかい ナゲット やさいサラダ たんじょうデザート わかめスープ・ツナピラフ	かたく粉/揚げ油/砂糖/ごま油/★ショートケーキ/ごま(いり)/水稲穀粒(精白米)/サラ	鶏ひき肉/木綿豆腐/わかめ/ツナ缶	玉葱/にんにく/しょうが/トマト/フロッコリー/あさつき/にんじん/みかん缶/パイン缶/もも缶/★バナナ	フルーツポンチ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.0 g
27 水	さばのごまみそやき ちくわのカレーいため グレープフルーツ みそしる ごはん	砂糖/白ごま(いり)/じゃがいも/サラダ油/水稲穀粒(精白米)/★食パン(市販品)/★ソフトタイプマーガリン	さば/★焼き竹輪/魚粉/★牛乳/★パルメザンチーズ	ショウガ(皮剥、生・おろし)/にんじん/青ピーマン/ピンクグレープフルーツ/だいこん/玉葱	チーズスティック ぎゅうにゅう	エネルギー 607 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 22.5 g
28 木	てりやきチキン トマトペンネ オレンジ やさいスープ しょくパン・ジャム&マーガリン	砂糖/かたく粉/ペンネ/サラダ油/冷凍コーン/★食パン(市販品)/いちごジャム(低糖度)/★ソフトタイプマーガリン/水稲穀粒(精白米)	鶏肉モモ/★ロースハム/豚ひき肉/挽きわり納豆/かつお節	サラダ菜/にんじん/青ピーマン/玉葱/トマト缶詰(ホール)/パレンシアオレンジ/キャベツ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ねぎ	なっとうチャーハン むぎちや	エネルギー 605 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 19.6 g
29 金	にくやさいいため かぼちゃのあまに バナナ みそしる ごはん	ごま油/砂糖/ごま(乾)/水稲穀粒(精白米)	豚肩ロース/魚粉/シャープペット	玉葱/にんじん/にら/もやし/にんにく/しょうが/西洋かぼちゃ/★バナナ/ほくさい/ねぎ	アイス	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 13.4 g



◎食材の納品状況等により、献立・調理法に変更がある場合があります。  
◎★印はアレルギー除去対象食品です。  
◎13～15日のお盆保育は別途お知らせします。15日はお弁当の日です。  
◎1号認定児は25日(月)から給食が始まります。

