

2022年 8月

予 定 献 立 表

ありんこ保育園

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
1(月)	ごはん 胚芽米	鶏肉のお酢煮 鶏肉 生姜 酢 醤油 砂糖 水	五目きんぴら 切干大根 人参 いんげん しらたき ちくわ(卵未使用) 油 だし 砂糖 醤油 みりん	チンゲン菜と桜えびのお浸し チンゲン菜 桜えび 醤油	味噌汁 豆腐 玉ねぎ 生ワカメ だし 味噌	人参のカップケーキ 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳 人参 干しぶどう 油 牛乳 果物 いりこ
2(火)	ぶどう食パン パン(天然酵母)	メルルーサのカレームニエル メルルーサ 塩 小麦粉 カレー粉 油	キャベツともやしの炒め物 キャベツ もやし 油 塩	かぼちゃサラダ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ ハム マヨレ	モロヘイヤのスープ モロヘイヤ 人参 えのき 長ねぎ だし 塩	ふりかけごはん 麦茶 果物 胚芽米 生ワカメ しらす ごま ごま油 醤油 塩 麦茶 果物 いりこ
3(水)	お赤飯 もち米 胚芽米 小豆 黒ごま 塩	揚げ豆腐 豆腐 卵 鶏ひき肉 ひじき 人参 生椎茸 枝豆 油 醤油 砂糖 塩	じゃが芋の甘辛煮 じゃが芋 油 だし 砂糖 醤油 みりん いんげん	おぐらの梅和え おくら きゅうり 梅干し 砂糖 醤油	味噌汁 板麩 とうがん 万能ねぎ だし 味噌	ピーチ&バナナパイ 牛乳 パイシート 牛乳 上新粉 砂糖 油 黄桃(缶) バナナ 牛乳 いりこ
4(木)	パンズパン パン(天然酵母)	ポークカツレツ 豚肉 塩 小麦粉 水 パン粉 油	スパゲティソース スパゲティ キャベツ グリーンアスパラ 赤ピーマン 油 塩	人参サラダ 人参 干しぶどう 砂糖 酢 油	粒々コーンスープ とうもろこし 玉ねぎ 油 小麦粉 水 だし 塩 牛乳 パセリ	冷や汁 麦茶 果物 胚芽米 ツナ きゅうり しそ ごま 味噌 だし汁 麦茶 果物 いりこ
5(金)	ごはん 胚芽米	鯖の塩焼き 鯖 塩	豚こま肉ときゅうりの卵炒め 豚肉 きゅうり 長ねぎ 油 塩 卵 砂糖 油	三色お浸し チンゲン菜 もやし 人参 醤油	味噌汁 油揚げ なす 玉ねぎ だし 味噌	かるかん 牛乳 果物 上新粉 ベーキングパウダー 長芋 砂糖 水 牛乳 果物 いりこ
6(土)	中華丼 胚芽米 豚肉 むきエビ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 生椎茸 油 砂糖 塩 片栗粉		かぼちゃの塩煮 かぼちゃ 砂糖 塩	ワカメとキャベツの酢の物 生ワカメ キャベツ きゅうり 酢 砂糖 塩	春雨スープ 春雨 人参 たら 長ねぎ だし 醤油 塩	じゃこトースト 牛乳 果物 食パン しらす マヨレ 青のり 牛乳 果物
8(月)	キャラパン パン(天然酵母)	ハンバーグ トマトソース 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 パン粉 油 ホールトマト 小麦粉 ケチャップ ソース	もやしときのこのソテー もやし エリンギ しめじ 油 醤油	茹で野菜のごまサラダ じゃが芋 人参 きゅうり ごま マヨレ	チンゲン菜のスープ チンゲン菜 とうもろこし 長ねぎ だし 塩	フルーツ白玉 牛乳 白玉粉 豆腐 すいか みかん(缶) キウイ バナナ 砂糖 水 牛乳 いりこ
9(火)	ごはん 胚芽米	カラスカレイの味噌煮 カラスカレイ 生姜 味噌 砂糖 みりん	厚揚げの甘酢あん 厚揚げ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 油 だし 醤油 砂糖 塩 酢 片栗粉	モロヘイヤのおかか和え モロヘイヤ キャベツ 削り節 醤油	すまし汁 生ワカメ えのき 万能ねぎ だし 醤油 塩	マカロニきな粉 牛乳 果物 マカロニ きな粉 砂糖 牛乳 果物 いりこ
10(水)	冷しワカメうどん うどん 生ワカメ 長ねぎ だし 醤油 みりん	かぼちゃコロッケ かぼちゃ 豚ひき肉 玉ねぎ 豆乳 塩 小麦粉 水 パン粉 油	もやしのツナ和え もやし 人参 ツナ 醤油	中華きゅうり きゅうり 砂糖 醤油 酢 ごま油		鮭ちらし 麦茶 果物 胚芽米 酢 砂糖 塩 生鮭 絹さや 卵 油 麦茶 果物 いりこ
12(金)	ごはん 胚芽米	豚肉のスタミナ焼き 豚肉 玉ねぎ 人参 たら 油 醤油 みりん	なすのじゃこ炒め なす しらす ごま油 砂糖 塩	キャベツののり和え キャベツ えのき のり 醤油	味噌汁 豆腐 おくら 長ねぎ だし 味噌	手作りジャムサンド 牛乳 果物 食パン ブルーベリー 砂糖 牛乳 果物 いりこ

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
13(土)	食パン パン(天然酵母)	白身魚のムニエル たら 塩 小麦粉 油	さつま芋とかぼちゃのオレンジ煮 さつま芋 オレンジジュース 砂糖 干しぶどう	きゅうりのサラダ きゅうり トマト 玉ねぎ 砂糖 酢 油	せん切り野菜のスープ キャベツ 玉ねぎ 人参 生椎茸 とうもろこし だし 塩	ごはんのおやき 麦茶 果物 胚芽米 桜えび 青のり 塩 油 麦茶 果物
15(月)	チキンカレー 胚芽米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 カレールウ 牛乳		蒸し野菜 チンゲン菜 ツナ 塩	コールスローサラダ・牛乳かん キャベツ きゅうり 人参 マヨレ 寒天 砂糖 牛乳 黄桃缶	レタススープ レタス えのき 豆苗 だし 塩	パンケーキ 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳 油 はちみつ 牛乳 果物 いりこ
16(火)	そうめん そうめん だし 醤油 みりん 万能ねぎ	いわしの生姜煮 いわし 生姜 醤油 みりん 水	枝豆ととうもろこしのかき揚げ 枝豆 とうもろこし 玉ねぎ 小麦粉 水 油	ワカメとエビの甘酢和え 生ワカメ むきエビ トマト きゅうり 玉ねぎ 砂糖 酢 塩		チキンピラフ 麦茶 果物 胚芽米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 だし 塩 麦茶 果物 いりこ
17(水)	ごはん 胚芽米	豚肉の味噌だれ焼き 豚肉 味噌 砂糖 みりん 玉ねぎ 油	とうがんのくず煮 とうがん 人参 枝豆 生椎茸 むきエビ だし 砂糖 醤油 塩 みりん 片栗粉	いんげんのごま和え いんげん 人参 ごま 醤油	すまし汁 豆腐 とろろ昆布 長ねぎ だし 醤油 塩	揚げパン 牛乳 果物 食パン 油 黒砂糖 牛乳 果物 いりこ
18(木)	干し芋パン パン(天然酵母)	鮭のマヨネーズ焼き 生鮭 万能ねぎ マヨレ	ズッキーニのソテー ズッキーニ 赤ピーマン 油 塩	きゅうりのコロコロサラダ きゅうり 人参 玉ねぎ レモン汁 砂糖 油	もやしのスープ もやし おくら 生椎茸 だし 塩	人参ごはん 麦茶 果物 胚芽米 人参 塩 麦茶 果物 いりこ
19(金)	タコライス 胚芽米 豚ひき肉 にんにく 玉ねぎ 油 大豆 ホールトマト ケチャップ ソース 醤油 砂糖 レタス トマト チーズ		三色グラッセ かぼちゃ じゃが芋 人参 砂糖 塩	なすの焼き浸し・ぶどう なす 油 醤油 みりん 水 削り節 ぶどう	卵スープ 玉ねぎ いら しめじ だし 塩 片栗粉 卵	和スコーン 牛乳 果物 小麦粉 全粒粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 水 牛乳 果物 いりこ
20(土)	ごはん 胚芽米	チャンプルー 豆腐 豚肉 もやし 人参 いら ごま油 だし 砂糖 塩	人参しりしり 人参 ツナ 油 醤油	キャベツの即席漬け キャベツ 塩	味噌汁 生ワカメ えのき 万能ねぎ だし 味噌	じゃが芋の揚げラビオリ風 牛乳 果物 じゃが芋 鶏ひき肉 玉ねぎ ピーマン ケチャップ 塩 餃子の皮 油 牛乳 果物
22(月)	ぶどう食パン パン(天然酵母)	かじきのサラダ焼き かじき じゃが芋 クリームコーン 塩 酢 油	チンゲン菜のソテー チンゲン菜 人参 油 塩	マカロニサラダ マカロニ きゅうり 玉ねぎ ハム マヨレ	トマトのスープ トマト 玉ねぎ セロリ だし 塩	おからソフトクッキー 牛乳 果物 おから 米粉 きな粉 砂糖 油 豆乳 牛乳 果物 いりこ
23(火)	ジャージャー麺 中華麺 豚ひき肉 生姜 人参 長ねぎ 油 だし 味噌 砂糖 醤油 塩 ごま油 片栗粉 きゅうり		エビ玉炒め むきエビ グリーンアスパラ 長ねぎ 卵 油 鶏ガラだし 塩	モロヘイヤのお浸し・すいか モロヘイヤ もやし 醤油 すいか		かぼちゃ白玉 牛乳 果物 かぼちゃ 白玉粉 砂糖 水 牛乳 果物 いりこ
24(水)	ごはん 胚芽米	カレイの南部焼き カラスカレイ 塩 ごま	なすの中華炒め なす 玉ねぎ ピーマン 豚肉 ごま油 砂糖 醤油	浅漬け きゅうり キャベツ 人参 塩	味噌汁 油揚げ チンゲン菜 人参 ねぎ だし 味噌	くるくるパイ 牛乳 果物 パイシート メープルシロップ グラニュー糖 牛乳 果物 いりこ

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
25(木)	キャロブパン パン(天然酵母)	鶏肉のレモン焼き 鶏肉 塩 生姜 レモン 油	キャベツのソテー キャベツ もやし 赤ピーマン 油 塩	ポテトサラダ じゃが芋 人参 きゅうり とうもろこし マヨドレ	人参の豆乳スープ 人参 玉ねぎ 油 水 豆乳 だし 塩 米粉	ツナごはん 麦茶 果物 胚芽米 ツナ 醤油 塩 万能ねぎ 麦茶 果物 いらこ
26(金)	ごはん 胚芽米	あじフライ あじ 塩 小麦粉 水 パン粉 油	切干大根の煮物 切干大根 人参 油揚げ しらたき 油 だし 砂糖 醤油 みりん	トマトのごまおかかサラダ トマト 生姜 ごま 削り節 砂糖 醤油	味噌汁 なめこ おくら 長ねぎ だし 味噌	小倉蒸しまんじゅう 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 水 小豆 牛乳 果物 いらこ
27(土)	ごはん 胚芽米	豚肉の生姜焼き 豚肉 玉ねぎ 油 生姜 醤油 みりん	チンゲン菜のじゃこ浸し チンゲン菜 人参 しらす 醤油	きゅうりのゆかり和え きゅうり 塩 ゆかり	味噌汁 かぼちゃ いんげん だし 味噌	シュガーラスク 牛乳 果物 食パン 油 グラニュー糖 牛乳 果物
29(月)	スパゲティーナポリタン スパゲティー 豚肉 玉ねぎ ピーマン ホールトマト 油 塩 ケチャップ	豆腐ステーキ 豆腐 片栗粉 油 舞茸 生椎茸 醤油 みりん	蒸しとうもろこし とうもろこし 塩	フルーツサラダ レタス みかん(缶) 干しぶどう 砂糖 酢 油	とうがんのスープ とうがん 玉ねぎ 人参 ベーコン だし 塩	たらこおにぎり 麦茶 果物 胚芽米 たらこ 塩 のり 麦茶 果物 いらこ
30(火)	ごはん 胚芽米	なすのはさみ揚げ なす 鶏ひき肉 長ねぎ 人参 生椎茸 塩 醤油 片栗粉 小麦粉 水 油	がんもどきと刻み昆布の煮物 がんもどき 刻み昆布 人参 いんげん だし 砂糖 醤油 みりん	もやしのナムル もやし 赤ピーマン 醤油 ごま油	味噌汁 生ワカメ さつま芋 玉ねぎ だし 味噌	ココアとオレンジのケーキ 牛乳 果物 小麦粉 ココア ベーキングパウダー 砂糖 卵 牛乳 油 マーメイド 牛乳 果物 いらこ
31(水)	食パン パン(天然酵母)	じゃが芋とズッキーニの重ね焼き じゃが芋 豚肉 塩 ズッキーニ ツナ マヨドレ チーズ パン粉	人参の甘煮 人参 干しぶどう 砂糖 塩	春雨サラダ 春雨 きゅうり 人参 とうもろこし 砂糖 醤油 酢 油	トマトと卵のスープ トマト 玉ねぎ だし 塩 卵 パセリ	ずんだおはぎ 麦茶 果物 もち米 胚芽米 枝豆 砂糖 塩 麦茶 果物 いらこ

1か月の平均栄養量

3～5歳児 エネルギー 555Kcal たんぱく質 23.1g

1～2歳児 エネルギー 470Kcal たんぱく質 19.5g

8月の献立より：冷や汁(4日)

〈材料〉 4人分

ごはん 4人分
ツナ 1缶
きゅうり 1/2本
しその葉 4枚
白すりごま 小さじ2杯
味噌 大さじ1杯半
だし汁 4カップ

暑くて食欲がない時もさらさらと食べられます。ツナ缶を使えば簡単に作れますよ。

〈作り方〉

- きゅうりは4つ割りにして薄切り、しその葉はせん切りにする。
- フライパンに味噌とごまを入れ、うっすらと焦げ目がつくくらい炒める。
(フライパン全体に味噌を広げるようにするとよいです)
- だし汁にツナ、きゅうりを加え、さっと火を通し、2の味噌を溶かす。
- 3を冷まし、仕上げにせん切りにしたしその葉を加える。
- ごはん(4)に4をかける。
*ごはん(4)に砕いた氷をのせて汁をかけると手早く冷めます。

季節の食材(8月)

- ・なす
- ・きゅうり
- ・トマト
- ・モロヘイヤ
- ・とうがん
- ・かぼちゃ
- ・枝豆
- ・すいか
- ・もも
- ・いか
- ・カレイ
- ・鮎