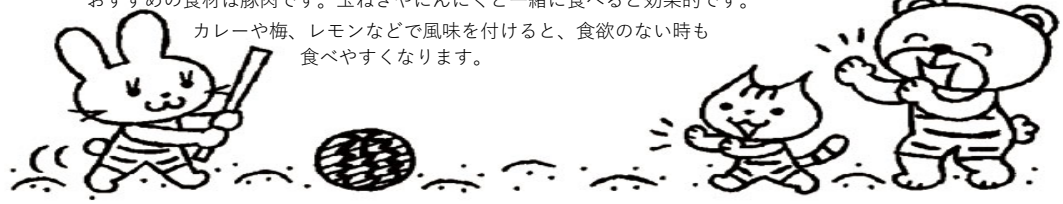
献　立　表

2022年08月　　ゆめわかば保育園

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
01 15 29 月	枝豆とコーンのだしご飯 味噌汁 魚のみそ焼き キャベツのおかか和え 果物	米、発芽玄米、えだまめ、コーン、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、食塩、ごま／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、木綿豆腐、ねぎ、生わかめ／すずき、本みりん、しょうゆ、無添加麦みそ、なたね油／キャベツ、にんじん、かつお節、きび砂糖、しょうゆ／①バナナ、⑮㉙なし／牛乳／無塩バター、きび砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、干しぶどう	牛乳 スコーン	505(403) 21.9(17.5) 15.5(12.4) 1.6(1.3)
02 16 30 火	ご飯 味噌汁 キャベツハンバーグ きゅうりとトマトのナムル風 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、なす、にんじん、生わかめ／豚ひき肉、食塩、たまねぎ、キャベツ、卵、パン粉、牛乳、ケチャップ、ウスターソース／きゅうり、トマト、食塩、中華だしの素、米酢、ごま油、ごま／キウイフルーツ／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、卵、牛乳、バター、もも缶(黄桃)	牛乳 ピーチケーキ	506(404) 20.3(16.2) 17.9(14.3) 1.4(1.1)
03 17 31 水	鶏肉とトマトのスパゲティー モロヘイヤスープ かぼちゃの塩バター 果物	スパゲティ、鶏もも肉、たまねぎ、トマト、ズッキーニ、オリーブ油、にんにく、洋風だしの素、食塩／モロヘイヤ、たまねぎ、豚ひき肉、中華だしの素、しょうゆ、食塩、ごま油／かぼちゃ、無塩バター、食塩／すいか／牛乳／米、ツナ水煮缶、にんじん、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、食塩、カレー粉⑰煮干し、しょうゆ、きび砂糖	牛乳 ツナカレー おにぎり	519(415) 24.7(19.8) 10.5(8.4) 1.9(1.5)
04 18 木	ご飯 味噌汁 魚の生姜焼き ナスとトマトのチーズ焼き 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、オクラ、じゃがいも、たまねぎ、油揚げ／かじき、しょうが、しょうゆ、本みりん／なす、トマト、オリーブ油、食塩、とろけるチーズ、／メロン／牛乳／焼きそばめん、豚ひき肉、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、ごま油、ウスターソース、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末	牛乳 焼きそば	486(389) 23.1(18.5) 16.0(12.8) 1.7(1.4)
05 19 金	ドライカレーライス スープ バナナヨーグルト	米、発芽玄米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しぶどう、なたね油、ホールトマト缶詰、ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、きび砂糖、食塩、小麦粉／たまねぎ、コーン、生わかめ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、食塩、ごま／バナナ、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖／牛乳／焼ふ、きび砂糖、無塩バター	牛乳 お麩のラスク	532(426) 20.9(16.7) 20.2(16.2) 1.0(0.8)
08 22 月	ご飯 味噌汁 ミートボール 冬瓜とツナの煮物 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、かぼちゃ、えのきたけ、いんげん／豚ひき肉、食塩、酒、たまねぎ、なたね油、片栗粉、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、本みりん、米酢／とうがん、なたね油、ツナ水煮缶、きび砂糖、本みりん、しょうゆ／キウイフルーツ／牛乳／きな粉、小麦粉、片栗粉、きび砂糖、豆乳	牛乳 きなこクッキー	507(405) 21.7(17.4) 16.3(13.1) 1.1(0.9)
09 23 火	ご飯 華風コーンスープ 魚のパン粉焼き トマトとチーズのサラダ 果物	米、発芽玄米／クリームコーン缶、たまねぎ、卵、中華だしの素、食塩、片栗粉／さけ、酒、パン粉、食塩、パセリ粉、なたね油／トマト、きゅうり、チーズ、しょうゆ、オリーブ油、米酢、きび砂糖、食塩／メロン／牛乳／カルピス、粉かんてん、みかん缶、パイン缶／クラッカー、トマト、きび砂糖、レモン果汁	牛乳 カルピスゼリー トマトジャム クラッカー	494(384) 21.7(16.3) 12.6(9.8) 1.8(1.4)
10 24 水	夏野菜カレーうどん もやしサラダ 果物	ゆでうどん、鶏もも肉、にんじん、なす、たまねぎ、オクラ、コーン、油揚げ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、本みりん、食塩、カレー粉、片栗粉／緑豆もやし、にんじん、きゅうり、米酢、きび砂糖、しょうゆ、ごま油／バナナ／牛乳／⑩すいか、パイン缶、オレンジジュース、寒天、以上児：ナタデココ／米、無添加麦みそ、ごま、砂糖㉔米、しらす干し、ねぎ、無添加麦みそ、きび砂糖、本みりん	牛乳 ⑩すいかの フルーツポンチ 五平餅 ㉔しらすあり五平餅	495(396) 22.5(18.0) 10.4(8.3) 1.9(1.5)
25 木	ご飯 味噌汁 枝豆とひじきのつくね なべしぎ 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん／鶏ひき肉、木綿豆腐、えだまめ、ひじき、しょうが、卵、食塩／なす、ピーマン、にんじん、ごま油、しょうゆ、きび砂糖／すいか／牛乳／小麦粉、粉チーズ、あおのり、きび砂糖、食塩、なたね油	牛乳 あおさとチーズの クラッカー	536(428) 21.0(16.8) 19.5(15.6) 1.4(1.1)
12 26 金	ご飯 トマトスープ 魚のムニエル オクラと豚肉の炒め物 果物	米、発芽玄米／たまねぎ、トマト、卵、洋風だしの素、食塩／かじき、食塩、小麦粉、オリーブ油、パセリ／オクラ、にんじん、豚肉(もも)、片栗粉、ごま油、しょうゆ、酒／なし／牛乳／食パン、ねりごま、黒砂糖、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、オリーブ油	牛乳 ⑫黒ゴマサンド ㉖白ゴマサンド	503(401) 22.6(18.1) 16.2(12.9) 1.4(1.2)

○行事
10日　幼児誕生日お祝いご飯

※都合により献立が変更になる場合があります。

毎日暑いですが、しっかり食事を取って夏を元気に過ごしましょう。
夏が旬の野菜は体の熱を取ってくれます。そして、エネルギーを作り出すのに必要なビタミンB群を含む食材を積極的に摂る事が大切です。
おすすめの食材は豚肉です。玉ねぎやにんにくと一緒に食べると効果的です。
カレーや梅、レモンなどで風味を付けると、食欲のない時も食べやすくなります。