

8 月 献 立 表

浦和メーブル保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は本週限	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
2 ・ 16 月	ドライカレーライス わかめスープ 小松菜の煮浸し りんごゼリー	527.5(411.3) 22.2(17.0) 17.9(13.6) 1.7(1.3)	七分つき米、マカロニ、 押麦、オリーブ油、砂 糖、油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし 豆腐、ツナ水煮缶、油揚 げ、凍り豆腐	りんご濃縮果汁、たまね ぎ、ホールトマト缶詰、 こまつな、にんじん、も やし、ピーマン、干しぶ どう、カットわかめ、か んてんクック、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、 みりん、中華だしの素、 洋風だしの素、和風だし の素、食塩、カレー粉、 パセリ粉	牛乳 ミニハートせ んべい	牛乳 トマトのイタ リアンソテー	
3 ・ 17 火	ごはん チンゲン菜とあげのみそ汁 さけのポテトクリーム焼き れんごんのきんぴら	547.9(434.3) 27.6(21.8) 13.4(10.5) 1.3(1.0)	七分つき米、小麦粉、 じゃがいも、黒砂糖、 油、片栗粉、砂糖、ごま 油	牛乳、さけ、調製豆乳、 鶏もも肉、米みそ(淡色辛 みそ)	れんごん、にんじん、チ ンゲンサイ、バナナ、た まねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、パセリ 粉、食塩	牛乳 かぼちゃポー ロ	牛乳 黒糖バナナ蒸 しパン	
4 ・ 18 水	ごはん とうがんと鶏肉のすまし汁 豚肉と厚揚げのみそ炒め かぼちゃサラダ	563.8(438.9) 21.7(16.4) 17.9(13.7) 1.4(1.0)	七分つき米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、 鶏もも肉、鶏ひき肉、生 揚げ、米みそ(淡色辛み そ)、かつお節	かぼちゃ、とうがんと、 キャベツ、たまねぎ、に んじん、きゅうり、にん じん、ピーマン、しょう が	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、酒、しょう ゆ、酢、食塩、食塩	牛乳 きなこせんべ い	牛乳 ケチャップラ イス	
5 ・ 19 木	コンソメライス じゃが芋と枝豆の豆乳スープ 焼きみかんバーグ 小松菜とコーンのソテー	861.1(455.8) 20.7(16.4) 17.2(14.7) 1.2(1.0)	さつまいも、七分つき 米、じゃがいも、砂糖、 パン粉、油、片栗粉	牛乳、調製豆乳、豚ひき 肉、絹ごし豆腐	こまつな、たまねぎ、 にんじん、にんじん、し めじ、えだまめ、粉かん てん	ケチャップ、洋風だしの 素、食塩、ウスターソー ス、ナツメグ	牛乳 ミレービス ケット	牛乳 さつま芋のよ うかん	
6 ・ 金	焼きそば 枝豆のポタージュ 鶏のから揚げ きゅうりのさっぱり漬け ゆでとうもろこし	578.6(464.8) 32.4(25.4) 23.1(18.3) 1.7(1.4)	焼きそばめん、油、片栗 粉、砂糖	牛乳、調製豆乳、鶏もも 肉、豚肉(もも)、きな粉	たまねぎ、えだまめ、 きゅうり、もやし、とう もろこし、キャベツ、に んじん、ピーマン、しょ うが、あおのり	中華ソース、酢、しょう ゆ、酒、洋風だしの素、 食塩	牛乳 ブレンク ラッカー	牛乳 豆乳もち	
7 ・ 21 土	カレー風味のトマトライス わかめスープ りんご	545.8(405.3) 18.2(13.4) 17.4(13.3) 1.7(1.2)	七分つき米、小麦粉、押 麦、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、 豆乳	たまねぎ、りんご、ホー ルトマト缶詰、にんじ ん、コーン缶、ごま、 カットわかめ、しょうが	洋風だしの素、食塩、中 華だしの素、カレー粉	牛乳 きなこせんべ い	牛乳 ごまの蒸しパ ン	
10 ・ 24 火	いわしのかば焼き丼 かぼちゃとなすのみそ汁 キャベツの胡麻あえ トマト	511.8(386.9) 22.5(17.5) 15.2(11.8) 0.9(0.7)	七分つき米、さつまい も、小麦粉、片栗粉、 油、砂糖	牛乳、いわし、鶏ささ 身、米みそ(淡色辛み そ)	トマト、キャベツ、かぼ ちゃ、きゅうり、にんじ ん、ねぎ、なす、ごま、 しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、酒、 食塩	牛乳 ミニハートせ んべい	牛乳 スイートポテ ト	
11 ・ 25 水	肉みそうどん みつばと豚のすまし汁 ゴーヤのかき揚げ バナナ	602.7(492.2) 22.5(18.0) 18.3(15.0) 1.6(1.3)	ゆでうどん、米、小麦 粉、片栗粉、砂糖、焼 豆、なたね油	牛乳、豚ひき肉、こしあ ん(生)、きな粉、米み そ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、にん じん、きゅうり、ねぎ、 こまつな、コーン(冷 凍)、にがりり・ゴーヤ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、食塩、和 風だしの素	牛乳 きなこせんべ い	牛乳 きな粉おはぎ	
12 ・ 26 木	ゆりかけごはん さといもの豆乳スープ ミートボールのカレーシ チュ ピーマンのツナあえ	543.9(434.7) 23.6(18.1) 17.6(13.8) 1.6(1.3)	七分つき米、さといも、 きょうざの皮、片栗粉、 砂糖、ごま油	牛乳、調製豆乳、豚ひき 肉、鶏ひき肉、ツナ油漬 缶、しらす干し、かつお 節	にんじん、たまねぎ、 コーン(冷凍)、ピーマ ン、すりごま	ケチャップ、酒、洋風だ しの素、酢、しょうゆ、 食塩、カレー粉	牛乳 ブレンク ラッカー	牛乳 餃子ピザ	
13 ・ 金	菜飯 トマトスープ 鶏肉のネギソース マカロニサラダ ぶどうゼリー	595.4(468.1) 21.7(16.4) 17.4(14.9) 1.4(1.2)	七分つき米、小麦粉、マ カロニ、なたね油、片栗 粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉	ぶどう濃縮果汁、にんじ ん、ホールトマト缶詰、 こまつな、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、ね ぎ、コーン(冷凍)、か んてんクック、しょうが	酒、しょうゆ、酢、みり ん、食塩、洋風だしの素	牛乳 ブレンク ラッカー	牛乳 お野菜クッ キー	バースディ パーティー
14 ・ 28 土	あんかけうどん かぼちゃのサラダ りんご	431.9(324.6) 17.2(12.7) 10.2(8.1) 1.8(1.3)	ゆでうどん、米、片栗 粉、マヨネーズ	牛乳、鶏ささ身	かぼちゃ、りんご、はく さい、たまねぎ、きゅう り、にんじん、コー ン缶、ごま、焼きのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 きなこせんべ い	牛乳 わかめとごま のおにぎり	
20 ・ 金	ごはん たまねぎとわかめのみそ汁 鶏肉のさっぱり焼き さつまいもとひじきの煮物	529.2(436.6) 24.4(19.7) 16.7(13.9) 1.8(1.4)	七分つき米、さつまい も、ホットケーキ粉、な たね油、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、ウイン ナーソーセージ、調製豆 乳、米みそ(淡色辛み そ)	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、ひじき、レモ ン果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みりん、 食塩	牛乳 ブレンク ラッカー	牛乳 アメリカン ドック	
23 ・ 月	ごはん だいこんとえのきのすまし汁 鶏つくねのあんかけ ほうれん草の白あえ	524.7(407.3) 22.5(16.8) 15.0(11.3) 1.6(1.2)	七分つき米、片栗粉、砂 糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、しらす干し	ほうれん草、だいご ん、にんじん、たまね ぎ、えのきたけ、ごま、 ひじき、焼きのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩、酒	牛乳 かぼちゃポー ロ	牛乳 じゃことごま のおにぎり	
27 ・ 金	ハリハリわかめ御飯 オクラと人参のすまし汁 チキン南蛮 キャベツとトマトの中華あえ	510.6(417.2) 22.3(18.1) 15.4(12.0) 1.7(1.4)	七分つき米、ホットケ ーキ粉、砂糖、片栗粉、な たね油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏むね肉(皮 付)、豆乳	キャベツ、トマト、にん じん、こまつな、コー ン缶、オクラ、たまねぎ、 切り干しだいごん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、酢、 酒、食塩、パセリ粉	牛乳 ブレンク ラッカー	牛乳 ホットケ ーキ	
30 ・ 月	ごはん とうがんと汁 鶏ひき肉の信田煮 おくらと梅あえ	521.0(418.2) 19.9(15.5) 18.1(14.3) 1.7(1.3)	七分つき米、小麦粉、砂 糖、油、砂糖、グラ ニュー糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、調製豆乳、油揚げ、 おから、かつお節	きゅうり、にんじん、と うがんと、オクラ、えだま め、ねぎ、うめ干し、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、酒、 酢、食塩、和風だしの素	牛乳 ミニハートせ んべい	牛乳 枝豆おから ドーナツ	
31 ・ 月	夏野菜ミートスパゲティ キャベツとえのきのスープ ブロッコリーとツナのサラダ オレンジゼリー	486.1(371.0) 22.7(17.2) 18.1(13.8) 1.4(1.1)	スパゲティ、白玉粉、小 麦粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、 ツナ水煮缶、大豆(乾)	オレンジ濃縮果汁、フ ロココリー、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 コーン缶、えのきたけ、 なす、ピーマン、かんて んクック	ケチャップ、ウスター ソース、酢、洋風だしの 素、食塩、しょうゆ	牛乳 かぼちゃポー ロ	牛乳 コーンパン	