



8月 献立表



令和6年

みらいのこども保育園

日 曜	献立名				あか		きいろ		みどり	
	朝おやつ	昼食	おやつ	補食	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	その他		
1 木	ボン菓子 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 ハンバーグ甘辛ソース 人参ドレッシングサラダ バナナアップル 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) ウエハース 牛乳	ポテト 麦茶	煮干し 味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 バン粉 砂糖 片栗粉 グレープフルーツゼリーの素 ウエハース ボン菓子 フライ ドポテト	干しいたけ なす 人参 昆布 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 バナナアップル	水 塩みりん こいくちしょうゆ 人参ドレッシング 麦茶		
2 金	ビスケット 麦茶	ご飯 コンソメスープ チキンソテー フタトウヒユ スイカ 麦茶	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	ヨーグルト 麦茶	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	米 じゃが芋 薄力粉 無塩バター 油 砂糖 せんべい マンナビスケット	玉ねぎ キャベツ ハセリ スツ キニーニ 人参 ダイストマト すいか とうもろこし	水 チキンスープの素 塩 麦茶		
3 土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め もやしのマヨ和え オレンジ 麦茶	いちごジャム蒸しパン 麦茶		味噌 豚肉	米 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 いちごジャム せんべい	干しいたけ 大根 しめじ わか め 昆布 玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー		
5 月	蒸しじゃが 芋 麦茶	わかめ麦ご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き チンゲン菜の炒め煮 テーズ 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	味噌 鶏肉 テーズ 油揚げ 煮干し	米 押し麦 ごま 砂糖 油 じゃが芋 いちごジャム ク ラッカー	わかめ麦ご飯 干しいたけ 南 白菜 長ねぎ 昆布 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ひじき	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶 塩		
6 火	蒸しさつま 芋 麦茶	ふりかけご飯 コンソメスープ ポテトとベーコンの玉子焼き 白菜のマリネサラダ グレープフルーツ 麦茶	塩焼きそば 牛乳	蒸しパン 麦茶	煮干し ベーコン 鶏卵 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 蒸し中華麺 ごま油 さつま芋 薄力粉	玉ねぎ しめじ 小松菜 ハセリ 白菜 きゅうり 人参 グレープフルーツ キャベツ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 料理酒		
7 水	クラッカー 麦茶	【立秋】コーンと昆布の混ぜご飯 冬瓜のすまし汁 たらこのりん焼き 茄子とパプリカの味噌炒め スイカ 麦茶	ココアちんすこう 牛乳	ポテト 麦茶	木綿豆腐 たら 味噌 牛乳	米 砂糖 油 薄力粉 クラッカー フライドポテト	コーン 塩昆布 干しいたけ とうがん 万能ねぎ 昆布 しょうが なす 玉ねぎ パプリカ すいか	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶 ベーキングパウダー ココア		
8 木	蒸し人参 麦茶	ご飯 コンソメスープ ポークカレー 切干大根サラダ ヨーグルト 麦茶	マフィン 牛乳	おにぎり 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 無塩バター 薄力粉	キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ 切干大根 わかめ	水 チキンスープの素 塩 カレーウチ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー		
9 金	ウエハース 麦茶	そうめん ちくわのき揚げ 白菜の梅和え パナナ 麦茶	レタスチャーハン 麦茶	ビスケット 麦茶	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 干しえび ロースハム	そうめん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 米 ごま油 ウエハース ビスケット	オクラ 人参 玉ねぎ ビーマン 青のり 白菜 ほうれん草 ねぎ め ほうれん草 パプリカ バナナ レタス 長ねぎ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 人参 麦茶 チキンスープの素		
10 土	ボン菓子 麦茶	中華丼 ワンタンスープ ナムル オレンジ 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶		豚肉 ふりかけかつお 煮干し	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ワンタン ごま ボン菓子	白菜 玉ねぎ 人参 たら 長ねぎ コーン チンゲン菜 もやし オレン ジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶		
13 火	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の旨煮 トマトドレッシング和え テーズ 麦茶	キャロット蒸しパン 牛乳	ヨーグルト 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ テーズ 牛乳 ヨーグルト	米 小切粒 片栗粉 薄力粉 砂糖 油 せんべい	干しいたけ 南瓜 わかめ 昆布 大根 人参 キャベツ コーン	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー		
14 水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 かれいの香味焼き さつま芋サラダ グレープフルーツ 麦茶	ピーチミルクゼリー せんべい 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	高野豆腐 味噌 かわい 牛乳	米 ごま油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい いちごジャム ク ラッカー	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 しょうが 人参 レーズン グレープフルーツ アガー 黄桃缶 大根	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶		
15 木	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 つくね焼き ひじきの煮物 バナナアップル 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	蒸しパン 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳 チーズ	米 バン粉 片栗粉 油 いちごジャム クラッカー	干しいたけ 白菜 小松菜 わか め 昆布 玉ねぎ ひじき した たけ	水 塩 万能つゆ 麦茶		
16 金	ボン菓子 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉の梅焼き マカロニサラダ オレンジ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) 麦茶	ポテト 麦茶	煮干し 味噌 鶏肉	米 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ グレープフルーツゼリーの素 ボン菓子 フライドポテト	干しいたけ 大根 キャベツ 長ねぎ 昆布 ねぎのり きゅうり 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 人参 オレンジ		
17 土	せんべい 麦茶	豚をぼろ丼 味噌汁 キャベツの甘酢和え グレープフルーツ 麦茶	マシュマロサンドクラ ッカー 麦茶		豚肉 高野豆腐 味噌	米 油 砂糖 クラッカー マシュマロ せんべい	玉ねぎ 人参 しょうが 干しいた け ほうれん草 昆布 キャベツ コー なめ グレープフルーツ	水 万能つゆ 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩 麦茶		
19 月	ビスケット 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ ピーチと野菜炒め バナナアップル 麦茶	ピザトースト 麦茶	おにぎり 麦茶	油揚げ 味噌 いわしの煮つけ 干しえび ベーコン テーズ 牛乳	米 もちきび 黒米 ごぼう 油 食パン マンナビスケット	干しいたけ 白菜 小松菜 わか め 昆布 玉ねぎ ひじき した たけ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶 トマトケチャップ		
20 火	クラッカー 麦茶	丸パン コンソメスープ 鶏肉のコンフレック焼き フレンチサラダ オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	ビスケット 麦茶	鶏肉 煮干し	丸パン じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ コンフレック 油 砂糖 ビ スケット	玉ねぎ 小松菜 キャベツ パプリカ 人参 オレンジ ゆかり	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶		
21 水	蒸しさつま 芋 麦茶	【処暑】大葉と塩昆布の混ぜご飯 冬瓜のすまし汁 ツナ入り玉子焼き なめたけ和え バナナアップル 麦茶	フルーツパン 牛乳	ヨーグルト 麦茶	鶏卵 かつおフレーク 牛乳 ヨーグルト	米 ごま 小切粒 油 砂糖 フルーツパン さつま芋	しめじ 塩昆布 干しいたけ とうが ん 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 白 菜 ほうれん草 なめ茸 バナナアップル	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶		
22 木	ウエハース 麦茶	ご飯 わかめスープ 豚肉と野菜の中華炒め 中華ドレッシング和え テーズ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	木綿豆腐 豚肉 テーズ きな粉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 マカロニ ウエハースいちご ジャム クラッカー	干しいたけ わかめ 玉ねぎ 人 参 チンゲン菜 もやし きゅうり コー ン	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶		
23 金	蒸し人参 麦茶	タコライス コンソメスープ ポテトサラダ グレープフルーツ 麦茶	水ようかん せんべい 麦茶	蒸しパン 麦茶	豚肉 テーズ	米 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 水ようかんの素 せんべい 薄力粉 砂糖	にんにく キャベツ トマト 玉ねぎ 中濃ソース ほうれん草 きゅうり 人参 グレープフルーツ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 麦茶		
24 土	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 チンゲン菜の海苔和え パナナ 麦茶	麩のラスク 麦茶		味噌 木綿豆腐 鶏肉	米 油 片栗粉 小切粒 砂糖 グラニュー糖 ボン菓子	干しいたけ 白菜 しめじ 長な ぎ 昆布 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし 焼きのり パナナ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶		
26 月	チーズ 麦茶	茄子と豚肉の味噌炒め すまし 汁 キャベツサラダ オレンジ 麦茶	お誕生日ケーキ ジョア	ビスケット 麦茶	豚肉 味噌 クリーム ジョア テーズ	米 油 砂糖 小切粒 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター ビス ケット	なす 玉ねぎ ビーマン 干しい たけ 大根 小松菜 昆布 キャベツ 人 参	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー		
27 火	ビスケット 麦茶	素うどん レバー入り肉野菜炒め パナナ 麦茶	コーンバターご飯 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	豚レバー 豚肉 煮干し	うどん 油 米 無塩バター マンナビスケット いちごジャ ム クラッカー	人参 切干大根 ハセリ 玉ねぎ みりん しょうゆ バナナアップル りんごソース	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 チキンスープの素 麦茶		
28 水	大根煮 麦茶	玄米入りふりかけご飯 味噌汁 あじの磯辺焼き 小松菜の和え物 グレープフルーツ 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	おにぎり 麦茶	煮干し 味噌 あじ かつお節 テーズ 牛乳	米 玄米 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ キャベツ しめじ 長ねぎ 昆布 焼きのり 小松菜 もやし 人参 グレープフルーツ 大根	水 万能つゆ みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー		
29 木	せんべい 麦茶	焼肉丼 味噌汁 オクラ納豆和え ぶどうゼリー 麦茶	コンフレッククッキー 牛乳	蒸しパン 麦茶	豚肉 味噌 高野豆腐 納豆 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 コーンフレック せんべい	玉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ なす ほうれん草 昆布 キャベツ 人参 オクラ ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー 塩		
30 金	蒸しじゃが 芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ ドライカレー 春雨ときゅうりの和え物 バナナアップル 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	ポテト 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 油 春雨 ごま油 砂糖 ウエハース じゃが芋 フライ ドポテト	人参 切干大根 ハセリ 玉ねぎ ビーマン きゅうり バナナアップル りんごソース	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレーウチ 穀物酢 麦茶		
31 土	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 もやしのごま和え オレンジ 麦茶	フライドポテト 麦茶		油揚げ 味噌 鶏肉	米 油 砂糖 ごま じゃが芋 クラッカー	干しいたけ 万能ねぎ 南瓜 昆 布 大根 人参 グリンピース もやし チンゲン菜 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩		

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

種 別	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
						A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
幼 児	366	19.8	15.7	270	2.5	225	0.32	0.36	23	1.6	4.4
学 童	462	20.4	15.3	280	2.7	287	0.35	0.35	41	1.6	5.6
小 学	462	16.2	12.8	225	2.3	200	0.25	0.3	20	1.5	3.6
中 学	446	16.4	12.5	227	2.4	246	0.28	0.29	33	1.4	4.9

☆園の給食では栄養豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。