

# 8月の献立表

令和5年 8月(満洲市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
8月1日(火)	鶏そぼろ ブロッコリーとささみの和風サラダ クープイリーチー ヘチマのお味噌汁 白米 チーズ	ゴマ  米	鶏ミンチ、卵 鶏ささみ、チーズ(乳) ちくわ(魚・卵) 豆腐、味噌(大豆)、ポーク(乳)	人参、玉ねぎ、コーン、ほうれん草 ブロッコリー、コーン、ひじき、パプリカ 昆布、大根、切干大根、人参、万能ねぎ ヘチマ、人参、えのき、ほうれん草
8月2日(水)	高野豆腐の酢豚 餃子 中華イカの和え物 冬瓜スープ きびご飯 オレンジ	片栗粉 小麦粉 ごま  米、きび	高野豆腐(大豆)、豚肉 豚ミンチ(乳) イカ(乳) ベーコン(乳・卵)、卵	玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、椎茸 (キャベツ・ニラ) きゅうり、大根、昆布 冬瓜、人参、ニラ
8月3日(木)	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ 一口とんかつ オニオンスープ 白米 果物	小麦粉(乳)、じゃが芋 ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 小麦粉、パン粉  米	豚ミンチ ツナ(魚)、チーズ(乳) 豚肉(乳・卵) ベーコン(乳・卵)	人参、玉ねぎ、ゴーヤー(茄子・パプリカ・ズッキーニ) ブロッコリー、人参、コーン  玉ねぎ、パセリ
8月4日(金)	うちなー風ちゃんぽん マカロニサラダ 高野豆腐とひじきの煮物 わかめと玉ねぎのお味噌汁 きびご飯 チーズ	マカロニ、マヨネーズ(卵) ゴマ  米、きび	豚肉、ポーク(乳)、卵 ツナ(魚) ベーコン(乳・卵) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン 人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン ごぼう、人参、こんにゃく わかめ、玉ねぎ、えのき
8月5日(土)	鮭のちゃんちゃん焼き オクラの胡麻和え スマイルポテト お味噌汁 白米 果物	ごま(乳) じゃが芋  米	鮭(魚)、油揚げ(大豆)  味噌(大豆)、卵	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、えのき、インゲン おくら、きゅうり、ほうれん草 青のり わかめ、白菜、玉ねぎ
8月7日(月) (うちなーメニュー)	カラフルもずく煮 サーモンフライ パパイヤ炒め イナムドッチ 麦ご飯 オレンジ	片栗粉 小麦粉、パン粉  米、麦	鶏ミンチ 鮭(魚)(乳・卵) ポーク(乳)、ツナ(魚) かまぼこ(卵)、豚肉、味噌(大豆)	もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン  パパイヤ、人参、ニラ 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ねぎ
8月8日(火) (うちなーメニュー)	ふーチャンブルー 冬瓜のそぼろあんかけ グルクン天ぷら アーサのお味噌汁 白米 果物	麩(小麦粉) 片栗粉 小麦粉  米	豚肉、卵 鶏ミンチ グルクン(魚)、卵 ポーク(乳)、豆腐(大豆)、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、キャベツ、ニラ 冬瓜、万能ねぎ 冬瓜 アーサ、えのき、万能ねぎ
8月9日(水)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 サラスパ ほうれん草と卵のツナ炒め コーンスープ きびご飯 ゼリー	じゃがいも 麩(小麦)、マヨネーズ(卵) じゃがいも 片栗粉 米、きび	豚肉 ハム(乳) ツナ(魚)、卵 卵	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき、白菜、カットトマト 玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン ほうれん草、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、コーン、パセリ
8月10日(木)	ハンバーグ(オニオンソース) かぼちゃサラダ 人参しりしり 冬瓜とわかめのお味噌汁 雑穀米 果物	マヨネーズ(卵)  米、麦、きび、黒米	牛・豚(乳) ツナ(魚)、大豆水煮(大豆) 卵 油揚げ(大豆)、味噌(大豆)	玉ねぎ かぼちゃ、ほうれん草、玉ねぎ 人参、ニラ 冬瓜、わかめ、人参
8月12日(土)	へちまの味噌煮 ミートボール ひじきの和風マヨサラダ お吸い物 白米 オレンジ	マヨネーズ(卵) 麩(小麦粉) 米	豆腐、味噌(大豆) 鶏ミンチ(乳・卵) ツナ(魚)、チーズ(乳) 豆腐(大豆)、ちくわ(卵・魚)	へちま、人参、えのき、ニラ (玉ねぎ) ひじき、人参、インゲン、パプリカ わかめ、玉ねぎ、もずく
8月14日(月)	チンジャオロース 蒸しきょうざ ブロッコリーサラダ 卵の中華スープ 白米 いわしっ子	片栗粉、じゃがいも 小麦粉 ドレッシング(乳・卵) ゴマ 米	豚肉 豚ミンチ ツナ(魚) 卵	ピーマン、パプリカ、人参、ヤングコーン (キャベツ・ニラ) ブロッコリー、人参、コーン、ひじき 白菜、人参、わかめ、えのき
8月15日(火)	ハヤシライス シーザーサラダ 牛肉コロッケ コーンスープ 雑穀米 果物	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵) じゃがいも、小麦粉、パン粉 片栗粉 米、麦、きび、黒米	牛肉 ベーコン(乳・卵) チーズ(乳) 牛肉(乳・大豆)	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、グリーンピース キャベツ、人参、コーン、ブロッコリー 玉ねぎ コーン、玉ねぎ、パセリ
8月16日(水) (うちなーメニュー)	ゴーヤーチャンブルー もずく酢 ちくわお豆さんの甘煮 冬瓜のお味噌汁 白米 オレンジ	小麦粉、パン粉  麩(小麦) 米	豚肉、卵、ツナ(魚) 豆腐(大豆) サーモン(魚・乳・卵) ちくわ(卵・魚)、大豆水煮(大豆) 油揚げ、味噌(大豆)	ゴーヤー、人参、玉ねぎ  ピーマン もずく、玉ねぎ、人参、万能ねぎ
8月17日(木)	肉団子の酢豚 ひじきとツナマヨサラダ 納豆 卵スープ 麦ご飯 果物	片栗粉 マヨネーズ(卵)  米、麦	肉団子(乳・卵) ツナ(魚)、チーズ(乳) 豆(大豆) 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、パプリカ、ピーマン、ヤングコーン ひじき、人参、コーン、ブロッコリー 白菜、人参、わかめ、玉ねぎ

# 8月の献立表

令和5年 8月(満添市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
8月18日(金)	ミートスパゲッティ ブロッコリーのおかか和え スマイルポテト 卵スープ 麺 チーズ	片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ(卵) じゃが芋  麺(小麦粉)	合い挽きミンチ 花かつお(魚)  卵	玉ねぎ、人参、パセリ ブロッコリー、コーン、ひじき、人参 パセリ わかめ、白菜、ニラ
8月19日(土)	豚肉とゴーヤーの味噌炒め ひじき煮 ほうれん草の胡麻あえ お味噌汁 白米 果物	ごま(乳) 麩(小麦粉) 米	豚肉、味噌、豆腐(大豆)、卵 ベーコン(乳・卵)、油あげ、大豆水煮(大豆) ちくわ(卵・魚) 味噌(大豆)	ゴーヤー、人参、玉ねぎ、えのき ひじき、人参、ニラ ほうれん草、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参
8月21日(月)	カレーハンバーグ コールスロー 魚肉ソーセージの卵とじ ミネストローネ 麦ご飯 果物	小麦粉 ドレッシング(乳・卵)  米、麦	牛・豚(乳)  魚肉ソーセージ(魚)、卵 ベーコン(乳・卵)	パセリ キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン 玉ねぎ、人参、ニラ 冬瓜、人参、ニラ
8月22日(火)	肉じゃが ほうれん草の胡麻和え エビと豆腐の中華煮 わかめと卵のお味噌汁 白米 オレンジ	じゃが芋 ごま(乳) 片栗粉 じゃが芋 米	豚肉  豆腐(大豆)、えび 卵、豆腐、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン ほうれん草、人参、オクラ 白菜、枝豆 玉ねぎ、人参、白菜、ピーマン、パセリ
8月23日(水)	キーマカレー メンチカツ シーザーサラダ 冬瓜のコンソメスープ きびご飯 ヨーグルト	片栗粉 小麦粉、パン粉 ドレッシング(乳・卵)  米、きび	豚ミンチ ミンチ(乳) チーズ(乳) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト (玉ねぎ・キャベツ) キャベツ、人参、きゅうり、コーン 冬瓜、人参、しめじ、ニラ
8月24日(木)	鶏肉と茄子の味噌炒め わかめときゅうりのツナ和え ブロッコリーとソーセージ炒め 大根とえのきのお味噌汁 麦ご飯 いわしっ子	ゴマ  米、麦	鶏肉、味噌(大豆) ツナ(魚) ソーセージ(乳)、卵 油揚げ、味噌(大豆)	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ わかめ、大根、きゅうり、人参 ブロッコリー、玉ねぎ、人参、えのき 大根、えのき、人参、万能ねぎ
8月25日(金)	五目きんぴら 鶏の唐揚げ ほうれん草と卵のツナ炒め 玉ねぎとわかめのお味噌汁 白米 果物	すりごま 片栗粉、マヨネーズ(卵) じゃがいも 米	豚肉、かまぼこ(魚・卵) 鶏肉 ツナ(魚)、卵 高野豆腐(大豆)、味噌(大豆)	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく  ほうれん草、玉ねぎ、人参 わかめ、玉ねぎ、えのき
8月26日(土)	ポークチャップ じゃがべー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 白米 チーズ	じゃが芋 ドレッシング(乳・卵)  米	豚肉 ベーコン(乳・卵) ツナ(魚) 卵	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト 玉ねぎ、人参、パプリカ、パセリ ブロッコリー、人参、コーン、ひじき えのき、人参、キャベツ、ほうれん草
8月28日(月) (ウンケー)	豚肉と野菜のチャプチェ 鶏しんじょう 中華風ソーセージとほうれん草炒め わかめと卵スープ 白米 果物	春雨、ごま 片栗粉  ごま 米	豚肉 鶏ミンチ(乳・卵)、カニカマ(卵・甲) 卵、ソーセージ(乳)	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ (人参・キャベツ)、万能ねぎ 玉ねぎ、ほうれん草、しめじ わかめ、人参、玉ねぎ
8月29日(火)	白身魚ときのごあんかけ きんぴらごぼう 大学芋 豚汁 ひじきご飯 オレンジ	片栗粉 ごま ごま じゃが芋 米、ごま	白身魚(魚) 豚肉  豚肉、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、ピーマン ごぼう、人参、こんにゃく  大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ ひじき
8月30日(水) (ワークイ)	豚肉と根菜の味噌煮 ひじきとツナマヨサラダ チキンチーズ大葉巻き わかめとちくわのお吸い物 麦ご飯 いわしっ子	じゃがいも、さつまいも マヨネーズ(卵) 小麦粉、パン粉 麩(小麦粉) 米、麦	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) 鶏肉、チーズ(乳、卵) ちくわ(卵・魚)、豆腐(大豆)	人参、玉ねぎ、ごぼう、インゲン ひじき、人参、コーン、ブロッコリー 大葉 わかめ、玉ねぎ、万能ねぎ
8月31日(木)	マーボー豆腐 春雨サラダ 油淋鶏 卵の中華スープ 雑穀米 オレンジ	片栗粉 白ごま、春雨 マヨネーズ(卵) ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豆腐(大豆) カニカマ(卵) 鶏肉 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり 白ネギ 白菜、人参、えのき、コーン

\*天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	16~19	200	1.9
平均給与栄養量	589	23	18	250	1.9