

2020年8月

献立表

こばとの森保育園

日 曜	献立名	おやつ	延長補食	材料名(食食・軽食)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 29 土	チキンピラフ ポパイサラダ かぶとマカロニのスープ すいか	ご飯のお焼き レーズン くだもの 麦茶	市販菓子	米、小麦粉、マカロニ、 なたね油、サラダ油	とり肉、ベーコン	メロン、すいか、ほうれんそう、 たまねぎ、干しぶどう、にんじん、 かぶ(葉)、かぶ、あおのり、 こんぶ(だし用)	430 kcal 11.2 g 8.5 g 1.6 g
3 17 月	ごはん(雑穀入り) かじきの梅みそ焼き いんげんのおかかあえ 切干大根煮 お麩のすまし汁	ごへいもち ゆでとうもろこし くだもの 麦茶	パン	米、なたね油、てんさい糖、 サラダ油、麩、押麦、きび、あわ もち	かじき、米みそ、油あげ、 削り節	すいか、とうもろこし、いんげん、 ねぎ、こまつな、にんじん、 えのきたけ、切り干しだいこん、 うめぼし、こんぶ(だし用)	538 kcal 19.1 g 13.7 g 1.6 g
4 18 火	バリバリはるさめ丼 きゅうりのゆかりあえ わかめスープ	きなこトースト 枝豆 くだもの 牛乳	おにぎり	米、食パン、マーガリン、 ぎょうざの皮、なたね油、 てんさい糖、はるさめ、ごま油、 片栗粉	牛乳、ぶた肉、きなこ	ぶどう、きゅうり、たまねぎ、 えだまめ、にんじん、ピーマン、 干しいたけ、カットわかめ、 ニンニク、しょうが、こんぶ	591 kcal 17.6 g 20.4 g 2.1 g
5 19 水	枝豆ごはん 鮭玉ねぎソース ひじき煮 かぶの塩昆布和え 豆腐のみそ汁	メーブル大学芋 田作り風いりこ くだもの 麦茶	パン	さつまいも、なたね油、 しらたき、小麦粉、 メーブルシロップ、てんさい糖	さけ、とうふ、米みそ、 油あげ、にほし、 白いりごま	メロン、かぶ、かぶ(葉)、 えだまめ、しめじ、たまねぎ、 ねぎ、にんじん、塩こんぶ、ひじき	532 kcal 21.1 g 14.0 g 2.4 g
6 20 木	夏野菜のポークカレー コールスローサラダ コーンスープ	ココアケーキ クラッカー くだもの 牛乳	おにぎり	米、小麦粉、なたね油、てんさい 糖、押麦(七分つき)、きび(精白 粒)、あわもち	牛乳、ぶた肉、豆乳	バナナ、たまねぎ、クリームコーン、 キャベツ、にんじん、なす、ピーマ ン、ホールトマト、いんげん、きゅう り、ニンニク、しょうが、こんぶ	738 kcal 17.3 g 275.0 g 1.8 g
7 21 金	ごはん 鶏のから揚げ トマトの香りサラダ なすのみそ汁	青のりとじゃこのおにぎり きな粉棒 くだもの 麦茶	パン	米、水あめ、サラダ油、てんさい 糖、片栗粉、小麦粉、押麦(七分 つき)、なたね油、ごま油、きび (精白粒)、あわもち	とり肉、きなこ、米みそ(淡 色辛みそ)、油あげ、しらす 干し	すいか、トマト、なす、たまねぎ、 きゅうり、ニンニク、しょうが、し そ、あおのり、こんぶ(だし用)	591 kcal 20.3 g 15.8 g 3.0 g
8 22 土	納豆挽肉丼 かぼちゃの煮物 キャベツのみそ汁	フルーツヨーグルト クラッカー くだもの 麦茶	市販菓子	米、なたね油、てんさい糖	ヨーグルト(無糖)、ぶた肉、 なっとう、米みそ(淡色辛み そ)	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、みかん (缶)、キャベツ、たけのこ	482 kcal 15.9 g 11.1 g 1.6 g
24 月	ごはん さわらの照り焼き 土佐炒め きゅうりの浅漬け 豆腐となめこのみそ汁	ベーコンとコーンのスコーン レーズン くだもの 牛乳	おにぎり	米、糸こんにゃく、小麦粉、 マーガリン、てんさい糖、 なたね油、サラダ油、	牛乳、さわら、ベーコン、 とうふ、豆乳、米みそ、 かつお節	メロン、きゅうり、干しぶどう、 たまねぎ、にんじん、なめこ、 コーン、こんぶ(だし用)	611 kcal 20.9 g 22.0 g 1.8 g
11 25 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き トマトのごまよこし 人參しりしり えのきのみそ汁	ジャムサンド クラッカー くだもの 牛乳	おにぎり	米、食パン、マーガリン、 なたね油、てんさい糖	牛乳、ぶた肉、米みそ、 油あげ、白すりごま	ぶどう、トマト、たまねぎ、 にんじん、いちごジャム、 えのきたけ、しょうが	683 kcal 22.0 g 23.7 g 2.2 g
12 26 水	わかめごはん 厚揚げと鶏肉のみそ炒め じゃこサラダ そうめんのすまし汁	やきうどん あみえび くだもの 麦茶	パン	米、ゆでうどん、 干しそうめん、なたね油、 てんさい糖	とうふ(生揚げ)、とり肉、 ぶた肉、干しえび、米みそ しらす干し	なつみかん、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、もやし、にんじん、 たけのこ、えのきたけ、 カットわかめ、しそ、こんぶ	472 kcal 21.3 g 12.2 g 2.1 g
13 27 木	ごはん あじのごまだれ焼き 切干わかめツナサラダ 高野豆腐のみそ汁	ひじきおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	パン	米、さつまいも、サラダ油、 なたね油、押麦(七分つき)、 てんさい糖、きび(精白粒)、あ わもち、ごま油	あじ、米みそ、 高野豆腐、油あげ、 白すりごま	すいか、たまねぎ、こまつな、 キャベツ、切り干しだいこん、 にんじん、ひじき、カットわかめ	566 kcal 18.1 g 12.4 g 1.4 g
14 28 金	ごはん じゃが芋の焼きコロケ モロヘイヤの納豆和え ブロッコリーボン酢 冬瓜のみそ汁	りんご寒 青のりのラスク くだもの 牛乳	おにぎり	米、じゃがいも、食パン、 パン粉、なたね油、マーガリン、	牛乳、ぶた肉、なっとう、米 みそ	バナナ、りんごジュース (果汁100%)、たまねぎ、 モロヘイヤ、とうがん、ブロッコリー、 にんじん、こまつな、アガー、あおのり	512 kcal 17.7 g 14.0 g 1.8 g



★当日に延長保育を申し込む場合は補食の準備がありますのでなるべく4時半までにご連絡ください。延長補食はくだものまたは市販菓子がつきます。

★延長に使用する菓子は生協やオーガニックショップで購入しています。基本的に卵・乳製品を含まないものです。

★土曜保育の出欠の連絡は早めをお願いします。
★食材の都合や調理上の都合により献立を変えることがあります。



31日は【縁日ごっこ】

屋食

- ・焼きそば
- ・きゅうりスティック
- ・フライドポテト
- ・わかめスープ

おやつ

- ・ごへいもち
- ・ゆでとうもろこし
- ・くだもの
- ・麦茶



★今月の果物

すいか、メロン、ぶどう

バナナ、りんご、

夏みかん、梨

★食材の主な産地

さわら—青森県

鮭—北海道

かじき—和歌山県

あじ—鳥取県

豚肉—茨城県

鶏肉—宮城県

白米—長野県

