

2023年8月

## 献立表

こばとの森保育園

日 ／ 曜	おひる	おやつ	延長補食	材料名(昼食・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 火	ごはん 切干大根のみそ汁 ハンバーグ(1.15日)豆腐つくね焼き(29日) いんげんとかーンのソテー きゅうりのツナサラダ	メープルサンド 煮豆 くだもの 牛乳	焼き芋	米、食パン、メープルシロップ、パン粉、なたね油、三温糖、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、みそ、油あげ、金時めめ(乾)、ツナ(水煮缶)、ベーコン	みかん、たまねぎ、きゅうり、いんげん、ピーマン、コーン、えのきたけ、切り干しだいこん、カットわかめ	520 kcal 21.8 g 17.8 g 2 g
2 16 30 水	ゆかりごはん わんだんのスープ 鶏肉の甘酢炒め(2.16日) さわらの竜田揚げ(30日) きゃべつのごま和え	そうめん(2.16日) 五目ビーフン(30日) くだもの 芋けんぴ 麦茶	パン	そうめん(ゆで)、米、さつまいも、なたね油、片栗粉、小麦粉、はるさめ、ワンタンの皮、押麦(七分つき)、ごま油、三温糖、あわもち、きび(精白粒)	とり肉(若鶏もも・皮なし)、ツナ	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、万能ねぎ、しょうが	551 kcal 15.4 g 16.3 g 1.3 g
3 17 31 木	夏野菜のツナカレー(3.17日) ごはん チリコンカン(31日) マカロニスープ きゅうりのさっぱりサラダ	きなこおはぎ おせんべい くだもの 麦茶	おにぎり	米、もち米、小麦粉、マカロニ、三温糖、なたね油、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	ツナ、きなこ、ベーコン	メロン、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、なす、コーン、かぶ、ホールトマト(缶)、ニンニク、しょうが	527 kcal 14.6 g 10.9 g 1.5 g
4 18 金	ごはん なすのみそ汁 鮭玉ねぎソース 土佐炒め 小松菜の海苔和え	大学かぼちゃ クラッカー くだもの 牛乳	パンケーキ	米、糸こんにゃく、なたね油、小麦粉、メープルシロップ、押麦(七分つき)、三温糖、きび(精白粒)、あわもち	さけ、みそ、油あげ、かつお節、白いりごま	すいか、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、なす、にんじん、のり佃煮、きざみのり	562 kcal 21 g 19 g 1.7 g
5 19 土	マーボー焼きそば わかめスープ 三色ナムル	ごへいもち 芋けんぴ くだもの 麦茶	市販菓子	中華めん(ゆで)、さつまいも、米、もち米、なたね油、ごま油、片栗粉、三温糖	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、みそ、白いりごま	バナナ、ねぎ、キャベツ、もやし、たけのこ、きゅうり、にんじん、干しいたけ、カットわかめ、しょうが	529 kcal 15.9 g 11.5 g 1.9 g
7 21 月	ごはん 納豆 えのきのみそ汁 かぼちゃの焼きコロッケ じゃこサラダ	茶飯おにぎり 枝豆 くだもの 麦茶	パン	米、なたね油、パン粉、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	ぶた肉(ひき肉)、なっとう、みそ、ツナ、しらす干し	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、キャベツ、えだまめ、こまつな、えのきたけ、きゅうり、しそ、カットわかめ、あおのり	507 kcal 16.5 g 14.3 g 1.8 g
8 22 火	ごはん 高野豆腐のみそ汁 ぶたのしょうが焼き ひじき煮 味噌ドレッシングサラダ	ラスク 田作り風いりこ くだもの 牛乳	お好み焼き	米、食パン、三温糖、しらたき、押麦(七分つき)、なたね油、片栗粉、ごま油、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、みそ、とうふ(高野豆腐)、にほし、白いりごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、きゅうり、こまつな、コーン、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき、ニンニク、しょうが	576 kcal 19.2 g 22.3 g 2 g
9 23 水	ごはん ふりかけ まいたけのすまし汁 あじの梅みそ天 切干大根炒め きゅうりの浅漬け	りんごゼリー とうもろこし くだもの 牛乳	おにぎり	米、なたね油、小麦粉、押麦(七分つき)、三温糖、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、あじ、油あげ、みそ、白すりごま、にほし粉、かつお節	メロン、とうもろこし、りんごジュース(果汁100%)、きゅうり、まいたけ、ねぎ、にんじん、うめぼし、切り干しだいこん、こまつな、かぶ、こんぶ、あおのり	511 kcal 21.1 g 15.1 g 2.1 g
10 24 木	納豆ひき肉丼 豆腐となめこのみそ汁 おくらの梅和え	黒糖みそ蒸しパン おせんべい くだもの 牛乳	パン	米、小麦粉、黒糖、なたね油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、なっとう、とうふ(木綿豆腐)、みそ、かつお節	すいか、たまねぎ、おくら、きゅうり、なめこ、たけのこ水煮、しそ、うめぼし、カットわかめ	577 kcal 18.8 g 16.5 g 1.8 g
25 金	ごはん 冬瓜のみそ汁 厚揚げのそぼろあん かぼちゃ揚げ 小松菜のおかか和え	マカロニきなこ クラッカー くだもの 麦茶	フライドポテト	米、マカロニ、粉黒糖、なたね油、三温糖、押麦(七分つき)、片栗粉、きび(精白粒)、あわもち	とうふ(生揚げ)、とり肉(ひき肉)、みそ、きなこ、かつお節	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、とうがん、えのきたけ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、こんぶ	538 kcal 15.6 g 13.5 g 1.7 g
12 26 土	冷やしきつねうどん かぼちゃの煮物 フルーツ豆乳ヨーグルト	鮭わかめおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	市販菓子	ゆでうどん、さつまいも、米、ごま油、三温糖	ヨーグルト(無糖)、さけ、油あげ、白すりごま	バナナ、みかん、かぼちゃ、みかん缶、にんじん、ねぎ、こんぶ、あおのり	504 kcal 10.4 g 8.6 g 1.6 g
14 28 月	ごはん 千切り野菜のスープ タンドリーチキン(14日) タンドリーかじき(28日) 人参のしりしりー きゅうりピクルス	じゃがいものお好み焼き 揚げマカロニ くだもの 牛乳	おにぎり	米、じゃがいも、片栗粉、マカロニ、なたね油、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち、三温糖	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、ヨーグルト(無糖)、ぶた肉(ひき肉)、ツナ、ベーコン、かつお節	バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ニンニク、しょうが、こんぶ、あおのり	519 kcal 19.1 g 21.7 g 1.4 g



★当日に延長保育を希望される方は補食の準備がありますので、16時30分までにご連絡ください。

★延長おやつで提供するお菓子は、生協やオーガニックショップで購入しています。

★食材の都合により、献立が変わることがございます。

★献立表を確認の上、食べたことがない食材はご家庭で複数回食べてください。

＜今月の果物＞  
夏みかん、  
バナナ、すいか、メロン

＜食材の主な産地＞  
あじー長崎県  
鮭ー北海道  
かじきー和歌山県  
豚肉ー茨城県  
鶏肉ー宮崎県  
米ー長野県