

2023年08月 きゅうしょく こんだてひょう

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	
1	22	火	ごはん まつかぜやき ひじきのさっぱりさらだ みそしる	はいがまい とりひきにく、とうふ、たまねぎ、かたくりこ、みそ、しょうが、みりん、さけ、さとう、ごま、あおのり ひじき、こーん、にんじん、きゅうり、しょうゆ、さとう、す、ごまあぶら ほうれんそう、あぶらあげ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう そうめんちゃんぷるう
2	23	水	ごはん さかなのからあげ (つけあわせ)あまずあんそーす みそしる おれんじ	はいがまい さば、さけ、しょうが、しょうゆ、かたくりこ、あぶら にんじん、れんこん、たまねぎ、びーまん、あかぼぶりか、あぶら、しょうゆ、さとう、す、かたくりこ もやし、わかめ、みそ、だし汁 おれんじ	ぎゅうにゅう おふきやらめる
3	24	木	きーまかれーらいす かぼちやのさらだ すーぶ	はいがまい、ぶたひきにく、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、おろいぶおいる、みず、とりがら、けちやつぶ、そーす、かれーこ、さとう、しお、こめこ かぼちや、きゅうり、れーずん、す、さとう、しお、あぶら こまつな、にんじん、みぞ、とりがら、しお	むぎちや もものよーぐると るう”あんくらつかー
4	25	金	しょくぼん ちきんのこーんふれーくやき さらだなぼりたん すーぶ	しょくぼん とりにく、さけ、しお、にんにく、まよどれ、しょうゆ、こーんふれーく すばけてい、たまねぎ、びーまん、にんじん、けちやつぶ、あぶら、さとう、しお じゃがいも、たまねぎ、しめじ、みず、とりがら、しお	ぎゅうにゅう はりはり牛乳 にぼし
5	19	土	ごはん なまあげのそぼろに きゅうりのごまずあえ みそしる	はいがまい ぶたひきにく、なまあげ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、びーまん、ごまあぶら、みず、しょうゆ、さとう、しお、かたくりこ、あぶら きゅうり、ごま、しょうゆ、す、ごまあぶら こまつな、もやし、みそ、だししる	ぎゅうにゅう れーずんぱん
7	28	月	さらだうどん いそべさつまいも ばなな	うどん、とりささみ、きゅうり、こーん、とまと、めんつゆ、みず、まよどれ、ごま さつまいも、こめこ、あおのり、みず、あぶら、しお ばなな	ぎゅうにゅう びらふ
8	29	火	ごはん ぶたにくのすたまいため おくらときやべつうめあえ みそしる なし	はいがまい ぶたにく、たまねぎ、にんにく、さけ、かたくりこ、しょうゆ、さとう、あぶら、もやし きやべつ、おくら、にんじん、かつおぶし、うめぼし、しょうゆ、さとう なまあげ、かぼちや、みそ、だしじる なし	ぎゅうにゅう まかろにきなこ
9	30	水	わかめごはん しろみさかなのかおりむし じゃがいもとつなののもの とうにゅうみそしる	はいがまい、たきこみわかめ あかうお、しょうが、しょうゆ、さけ、しお、ねぎ、ごまあぶら、しお じゃがいも、つなかん、にんじん、たまねぎ、だしじる、さけ、しょうゆ、さとう、いんげん ちんげんさい、えのきたけ、みそ、とうにゅう、だしじる	ぎゅうにゅう めろんばんふうとーすと
10	31	木	ごはん とりにくのしおこうじやき むしぶろっこりー おまめきょうだいのさらだ すましじる	はいがまい とりにく、しょうが、しおこうじ ぶろっこりー、まよどれ とうふ、えだまめ、にんじん、あぶらあげ、しょうゆ、さとう、ごま ふ、なめこ、だいこん、だしじる、しょうゆ、しお	ぎゅうにゅう すいか びすけつと
12	26	土	おこさまがばおらいす ほうれんそうのそてー まかろにすーぶ	はいがまい、とりひきにく、さけ、たまねぎ、あかぼぶりか、あぶら、にんにく、しょうが、おろいぶそーす、しょうゆ、とりがら、こーん、しお ほうれんそう、えのきたけ、しょうゆ、あぶら まかろに、たまねぎ、にんじん、あぶら、みず、とりがら、とうにゅう、しお、ぼせりこ	ぎゅうにゅう ばうむくーへん
14	月	とまとびーんずそばけてい とうにゅうこーんすーぶ ばいんかん	すばけてい、つなかん、だいず、たまねぎ、にんにく、おろいぶおいる、さとう、とまとかん、とりがら、しお くりーむこーん、たまねぎ、あぶら、みず、とうにゅう、とりがら、しお、かたくりこ、ぼせりこ ばいんかん	ぎゅうにゅう すこーん	
15	火	ごはん とりにくのしょうがに にんじんのらべ ふかしいも みそしる	はいがまい とりにく、さけ、しょうが、しょうゆ、さとう、みりん にんじん、れーずん、す、さとう、あぶら さつまいも たまねぎ、いんげん、わかめ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう とうにゅうぶりん こくとうきなこ	
16	水	えだまめとしおこんぶのごはん がんものにびたし とまと とんじる	はいがまい、さけ、えだまめ、しおこんぶ がんもどき、こまつな、にんじん、しょうゆ、さとう、みりん、かたくりこ、だしじる とまと ぶたにく、ごぼう、ねぎ、しらたき、にんじん、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	
17	木	ごはん さかなのてりやき なすのみそあえ とうがんのすましじる	はいがまい さけ、さけ、みりん、しょうゆ、さとう、いんげん なす、あぶら、みず、みそ、さとう とうがん、とりにく、にんじん、だしじる、しょうゆ、しお	ぎゅうにゅう あぶりこつとじやむけーき	
18	金	ばたーろーる はんぱーぐ ぼてとさらだ すーぶ	ばたーろーる ぶたひきにく、たまねぎ、こなとうふ、さけ、なつめぐ、しお、けちやつぶ じゃがいも、きゅうり、こーん、まよどれ、す、さとう、しお もやし、たまねぎ、えのきたけ、みず、とりがら、しお	ぎゅうにゅう おかかちーずおにぎり にぼし	
21	月	じやーじやーめん もろへいやのすーぶ ばなな	ちゅうかめん、ぶたひきにく、さけ、だいず、ねぎ、にんにく、しょうが、ごまあぶら、しょうゆ、みそ、さとう、みず、かたくりこ、きゅうり、きやべつ とうふ、もろへいや、おくら、みず、しょうゆ、とりがら、ごまあぶら ばなな	ぎゅうにゅう おからどーなつ	

献立の平均栄養価 3歳以上児 エネルギー562Kcal 蛋白質 23.7g 脂質 19.2g カルシウム 260mg 鉄分 2.5mg  
3歳未満児 エネルギー 477Kcal 蛋白質 20.5g 脂質 17.1g カルシウム 261mg 鉄分 2mg