

## 献立表

2022年08月

小金井けやきの森認定こども園(一般)

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)
		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	
01月	あじのかぼやき丼 コーンスープ きゅうりの中華風サラダ トマト	七分つき米、○小麦粉、○無塩バター、○粉糖、油、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、あじ、◎牛乳	トマト、コーン缶、もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、○ごま、あさつき、干しいたけ、しょうが	◎牛乳 ◎ぼたぼたやき ○牛乳 ○セサミクッキー
02火	御飯 とうがん汁 豚肉とキャベツのみそ炒め 枝豆の白和え オレンジ	米、○白玉粉、○上新粉、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉、木綿豆腐、○おから、○きな粉、油揚げ、米みそ、◎牛乳	とうがん、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えだまめ、赤ピーマン、ピーマン、コーン缶、ねりごま、にんにく、しょうが	◎牛乳 ◎クラッカー ○牛乳 ○白玉団子
03水	ロールパン 玉ねぎとセロリのスープ ハニースパイシーチキン ブロッコリーとベーコンのソテー	○七分つき米、ロールパン、はちみつ、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、○さけ、ベーコン、◎チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、セロリ、○ごま、にんにく	◎麦茶 ◎チーズ ○牛乳 ○鮭わかめおにぎり
04木	じゅーしー さつま芋のみそ汁 ゴーヤーチャンプルー ゆでとうもろこし バナナ	米、さつまいも、○小麦粉、○油、○砂糖、○黒砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉、木綿豆腐、豚ひき肉、○卵、米みそ、◎牛乳	バナナ、にがり・ゴーヤ、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、葉ねぎ、ひじき	◎牛乳 ◎マリービスケット ○牛乳 ○サーターアンドギー
05金	麦ごはん 麩とえのきのすまし汁 じゃが芋とひき肉の煮物 キャベツとちくわの和え物	米、○焼きそばめん、じゃがいも、押麦、油、焼ふ、砂糖、○ごま油	○牛乳、○豚肉、豚ひき肉、ちくわ、◎牛乳	○キャベツ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、○ピーマン、○にんじん、ごま、グリーンピース	◎牛乳 ◎星たべよ ○牛乳 ◎焼きそば
06土	五目冷麦 きゅうりのごま和え オレンジ	干しとうめん、○七分つき米、砂糖、○油、油	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、○鶏ひき肉、◎牛乳	オレンジ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、なす、○たまねぎ、葉ねぎ、○にんじん、○ピーマン、ごま、干しいたけ	◎牛乳 ◎ウエハース ○牛乳 ○ケチャップライス
08月	御飯 もやしのみそ汁 さわらの野菜あんかけ 卵の花 すいか	米、○無塩バター、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、さわら、ツナ油漬缶、おから、○卵、米みそ、油揚げ、◎牛乳	すいか、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、しょうが	◎牛乳 ◎ビスコ ○牛乳 ◎マドレーヌ
09火	なすのミートスパゲティ オニオンスープ 鶏肉のマーマレード焼き さっぱりポテトサラダ	マカロニ・スパゲティ、○七分つき米、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉、片栗粉、○油、◎さつまいも	○牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、○いわし(煮干し)、○ベーコン◎牛乳	たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、○コーン缶、マーマレード、にんにく	◎牛乳 ◎ふかし芋 ○牛乳 ◎焼もろこしおにぎり ◎食べる煮干し
10水	麦ごはん 大根のみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 いんげんのごまよごし オレンジ	米、押麦、○砂糖、砂糖	○牛乳、○豆乳、豚肉、焼き豆腐、鶏ささ身、米みそ、◎牛乳	オレンジ、だいこん、○バナナ、はくさい、たまねぎ、いんげん、○ぶどう缶、にんじん、○もも缶、ねぎ、えのきたけ、しらたき、ごま、○粉かんでん	◎牛乳 ◎ソフトサラダせんべい ○牛乳 ◎豆乳フルーツ かんでん
12金	ビビンバ たけのこのすまし汁 ひじきとさつま芋の炒り煮 デラウェア	米、さつまいも、○マカロニ、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○きな粉、油揚げ、◎牛乳	ぶどう、もやし、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(ゆで)、生わかめ、さやえんどう、ごま、ひじき、しょうが、にんにく	◎牛乳 ◎ウエハース ○牛乳 ○マカロニきな粉
13土	鶏肉と小松菜の クリームライス 田舎スープ りんご	七分つき米、じゃがいも、○さつまいも、○小麦粉、○砂糖、押麦、米粉、油、○油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、○豆乳、○卵、鶏ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、りんご、こまつな、クリームコーン缶、にんじん、セロリ、にんにく	◎牛乳 ◎クラッカー ○牛乳 ◎さつまいも蒸しパン
15月	御飯 小松菜と玉ねぎのみそ汁 凍り豆腐のから揚げ きんぴらごぼう	米、○ホットケーキ粉、○バター、片栗粉、油、○はちみつ、ごま油、砂糖	○牛乳、凍り豆腐、米みそ、◎牛乳	ごぼう、たまねぎ、こまつな、にんじん、○干しぶどう、えのきたけ、さやえんどう、ごま、にんにく	◎牛乳 ◎ひとくちサラダ せんべい ○牛乳 ○スコーン
★旬の食材★ とうもろこし、ズッキーニ、なす、ゴーヤー、パプリカ ピーマン、モロヘイヤ、もも、ぶどう カジキマグロ、かわはぎ、きす、すずき など		平均栄養価 (幼児/乳児)	エネルギー	533/458kcal	
			タンパク質	21.2/18.6g	
			脂質	16.7/15.8g	

## 献立表

2022年08月

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		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	
16 火	ツナカレー マカロニスープ きゅうりと長芋の土佐あえ バナナ	米、じゃがいも、ながいも、○焼ふ、○バター、○グラニュー糖、マカロニ・スパゲティ、油、砂糖	○牛乳、ツナ水煮缶、かつお節、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、うめ干し	◎牛乳 ◎ミニゼリー ○牛乳 ○お麩ラスク
17 水	わかめうどん 野菜豆 磯辺さつまいも(焼き) ゆでとうもろこし	ゆでうどん、さつまいも、○七分つき米、米粉、油、砂糖	○牛乳、蒸し大豆、○チーズ、油揚げ、○かつお節、◎牛乳	とうもろこし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ごぼう、○焼きのり、刻みこんぶ、カットわかめ、あおのり	◎牛乳 ◎マリービスケット ○牛乳 ○チーズおかかおにぎり
18 木	三色そばろ丼 かぼちゃのみそ汁 れんこんのマヨ和え オレンジ	七分つき米、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、米みそ、◎牛乳	○ぶどう濃縮果汁、オレンジ、かぼちゃ、にんじん、れんこん、ほうれんそう、○ぶどう缶、ねぎ、○粉かんでん	◎牛乳 ◎ぼたぼたやき ○牛乳 ○ぶどうゼリー
19 金	麦ごはん チンゲン菜の中華スープ チンジャオロース トマトの和え物	米、○小麦粉、○黒砂糖、押麦、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉、○豆乳、ツナ油漬缶、◎牛乳	トマト、ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、黄ピーマン、えのきたけ、きゅうり、カットわかめ	◎牛乳、 ◎クラッカー ○牛乳 ○黒糖蒸しパン
20 土	豚丼 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	米、○小麦粉、○バター、○砂糖、油	○牛乳、豚肉、木綿豆腐、米みそ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ねぎ、○干しぶどう、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	◎牛乳 ◎ソフトサラダ せんべい ○牛乳 ○レーズンクッキー
22 月	じゃこまぜ御飯 コンソメスープ さけのコンフライ かぼちゃサラダ	七分つき米、○小麦粉、コーンフレーク、小麦粉、油、○油、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、豆乳、しらす干し、おから、かつお節、◎チーズ	○バナナ、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン缶	◎麦茶 ◎チーズ ○牛乳 ○バナナスティックパン
23 火	御飯 なすのすまし汁 豆腐の豚肉巻き ピーマンのツナ炒め すいか	米、○小麦粉、○ごま油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、○豚肉、豚肉、ツナ油漬缶、チーズ、○かつお節、◎牛乳	すいか、○キャベツ、ピーマン、なす、たまねぎ、にんじん、しめじ、○ねぎ、○あおのり	◎牛乳 ◎星たべよ ○牛乳 ○お好み焼き
24 水	麦ごはん コーンクリームスープ 鶏肉と野菜のトマト煮 切干し大根のサラダ 巨峰	米、○ぎょうざの皮、じゃがいも、油、押麦、片栗粉、砂糖、◎乾パン	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、○とろけるチーズ、○魚肉ソーセージ、◎牛乳	ぶどう、たまねぎ、クリームコーン缶、ホールトマト缶、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、きゅうり、○ピーマン、○たまねぎ、なす、赤ピーマン、切り干しだいこん、ねりごま、にんにく	◎牛乳 ◎乾パン ○牛乳 ○簡単ピザ
25 木	おこわ かき玉汁 豚しゃぶの玉ねぎソース 甘煮豆	七分つき米、○さつまいも、もち米、○米粉、砂糖、○砂糖、片栗粉、○油、○グラニュー糖	○牛乳、豚肉○豆乳、卵、鶏もも肉、いんげんまめ(乾)、◎牛乳	キャベツ、○りんご、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ズッキーニ、板こんにゃく、ごぼう、干しいたけ	◎牛乳 ◎ウエハース ○牛乳 ○スイートポテト
26 金	ロールパン おくらスープ ハンバーグ キャベツのりんごサラダ	ロールパン、○七分つき米、パン粉、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○いわし(煮干し)、卵、牛乳、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、きゅうり、オクラ、コーン缶、干しぶどう、○塩こんぶ、○焼きのり	◎牛乳 ◎ビスコ ○牛乳 ○塩こんぶおにぎり ○食べる煮干し
29 月	麦ごはん なめことだいこんのみそ汁 ししゃものごま焼き はるさめ炒め	米、○食パン、○ホットケーキ粉、押麦、○バター、○グラニュー糖、はるさめ、ごま油、油	○牛乳、ししゃも、米みそ、ちくわ、◎牛乳	オレンジ、だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、なめこ、ピーマン、ごま、干しいたけ、○レモン果汁	◎牛乳 ◎マリービスケット ○牛乳 ○メロンパントースト
30 火	ピラフ ひよこまめのスープ煮 鶏のから揚げ ほうれん草の ドレッシングあえ	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、○マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ひよこまめ(ゆで)、○ツナ油漬缶、○卵、鶏ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ホールトマト缶、コーン缶、ピーマン、○たまねぎ、にんにく、しょうが	◎牛乳 ◎クラッカー ○牛乳 ○ツナパン
31 水	ちゃんぽんラーメン ふんわりつくねのあんかけ にんじんのじゃこあえ バナナ	生中華めん、○七分つき米、片栗粉、ごま油、砂糖、○砂糖、◎さつまいも	○牛乳、鶏ひき肉、豚肉、豆乳、○チーズ、しらす干し、かまぼこ、○油揚げ、◎牛乳	バナナ、にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、○にんじん、○ごぼう、コーン缶、しいたけ、いんげん、ひじき、○焼きのり	◎牛乳 ◎ふかし芋 ○牛乳○チーズ ○油揚げと根菜の混ぜご飯