

R5年度 8月 昼食 予定 献立表 上大岡ゆう保育園

日	献立	3時のおやつ	エネルギーたんぱく質	材 料 名		
				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火	牛乳 ごはん かじきのさっぱり甘酢ソース 小松菜の納豆和え なすと油揚げの味噌汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	576.4(521.2) 28.3(24.3)	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、かじき、挽きわり納豆、○ヨーグルト、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、スキムミルク	なす、こまつな、たまねぎ、にんじん、○干しぶどう、りんご、オクラ
2水	牛乳 冷やし肉うどん かぼちゃの甘煮 バナナ	ひじきおにぎり お茶	505 (463.9) 16.2(16.4)	ゆでうどん、○米、砂糖、○砂糖、○ごま	豚肉(肩ロース・脂身付)、○牛乳	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、○ひじき
3木	牛乳 夏野菜入りチキンカレー トマトサラダ もやしのスープ	大豆のスコーン 牛乳	584.8(510.8) 22.7(19.5)	米、じゃがいも、○小麦粉、○メープルシロップ、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、○大豆(ゆで)、○卵、○無塩バター、○牛乳 スキムミルク	トマト、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、ねぎ、ズッキーニ、レモン、パセリ、りんご
4金	牛乳 ロールパン ミルフィーユカツ レタスのサラダ かぶのスープ メロン	ごぼうゴマダレ丼 お茶	532.2(486.8) 20.4(19.6)	ロールパン、○米、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、○油、○ごま、砂糖、○片栗粉	豚肉(ロース)、チーズ、○ちくわ、卵、○牛乳	メロン、レタス、かぶ、きゅうり、にんじん、○ごぼう、かぶ・葉、ブロッコリー、しそ
5土	牛乳 マーボー丼 もやしときゅうりのナムル ワカメスープ	きなこサンド 牛乳	593.1(498.9) 23.6(20.2)	米、○食パン、砂糖、○砂糖、油、ごま油、ごま、片栗粉	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉	もやし、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが
7月	牛乳 ごはん さけの大和蒸し ひじきの炒り煮 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	塩焼きそば 牛乳	560.5(529.0) 31.2(27.1)	米、○焼きそばめん、じゃがいも、ながいも、砂糖、○ごま油、油	○牛乳、さけ、○豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、○牛乳	○キャベツ、たまねぎ、にんじん、○ピーマン、○にんじん、ひじき、いんげん、バナナ
8火	牛乳 冷やし五目ラーメン ゴーヤチャンプル すいか	まぜごはん お茶	504.9(464.9) 22.7(21.5)	ゆで中華めん、○米、ごま油、○砂糖	木綿豆腐、豚肉(もも)、卵、豚肉(ばら)、○牛乳	すいか、キャベツ、もやし、にがうり・ゴーヤ、たけのこ、コーン缶、ねぎ、にんじん、しめじ、にら、○かんぴょう(乾)
9水	牛乳 ごはん 豚肉の梅みそ焼き さつま芋のサラダ 冬瓜の味噌汁	卵サンド お茶	553.5(483.7) 24.0(21.4)	米、○食パン、さつまいも、ごま、○マヨネーズ、砂糖、油	豚肉(もも)、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、○牛乳	とうがん、りんご、きゅうり、うめ干し、ねぎ、○パセリ
10木	牛乳 ロールパン ササミのチーズパン粉焼き ラタトゥイユ レタスのスープ 牛乳	ビビンバ お茶	550.4(464.7) 31.4(26.4)	ロールパン、○米、パン粉、小麦粉、油、○砂糖、○ごま油、○油	牛乳、鶏ささみ、○豚ひき肉、ベーコン、卵、粉チーズ、○米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	たまねぎ、レタス、なす、トマト○緑豆もやし、○ほうれんそう、○だいこん、ズッキーニ、ピーマン、○にんじん
12土	牛乳 ベジタブルピラフ キャベツのサラダ かぶのスープ	コーンフレーク 牛乳	493.5(419.2) 15.6(13.8)	米、○コーンフレーク、油	○牛乳、○牛乳、ウインナー、ツナ油漬缶、バター	キャベツ、かぶ、ミックスベジタブル(冷凍)、マッシュルーム缶、かぶ・葉
14月	牛乳 ごはん 鶏肉のレモンソテー 春雨サラダ 大根の味噌汁	磯辺トースト 牛乳	596.0(508.0) 29.7(23.6)	米、○食パン、はるさめ(緑豆)、○マーガリン、片栗粉、砂糖、油、ごま(乾)、ごま油	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、無塩バター、○牛乳	だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、レモン、○焼きのり
15火	牛乳 なす入りスパゲッティミートソース キュービックサラダ キャベツスープ すいか	鮭と青しそのおにぎり お茶	523.8(480.1) 18.5(18.1)	マカロニ・スパゲッティ、○米、フレンチドレッシング(乳化型)、小麦粉、砂糖、油	豚ひき肉、無塩バター、粉チーズ、○牛乳	すいか、たまねぎ、ホールトマト缶詰、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、なす、しょうが、○しそ
16水	牛乳 豚肉の味噌丼 キャベツとじゃこの酢和え 中華スープ バナナ	サラダそうめん お茶	510.9(469.2) 19.0(18.6)	○ゆでそうめん、米、砂糖、○砂糖、○ごま油、油	豚肉(肩・皮下脂肪なし)、○ハム、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、○トマト、○きゅうり、ピーマン、しめじ、えのきたけ
17木	牛乳 ごはん さけの西京焼き おからサラダ なすの味噌汁	黒糖パインケーキ 牛乳	549.8(508.9) 24.3(21.0)	米、○小麦粉、○黒砂糖、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、さけ、おから、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、スキムミルク、○牛乳	ブロッコリー、なす、○パイン缶、ねぎ、にんじん
18金	牛乳 ごはん 高野豆腐のフライ ほうれん草と人参のおひたし さつま芋の味噌汁	手作りハムパン 牛乳	561.8(491.0) 22.3(19.4)	米、さつまいも、○小麦粉、パン粉、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、凍り豆腐、卵、米みそ、○ハム、いわし(煮干し)、○無塩バター、かつお節	ほうれん草、ねぎ、にんじん
19土	牛乳 煮込みうどん かぼちゃの甘煮 バナナ	肉そぼろおにぎり お茶	488.9(452.1) 17.2(17.1)	ゆでうどん、○米、砂糖、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○鶏ひき肉	かぼちゃ、バナナ、ほうれん草、えのきたけ、ねぎ、にんじん、○しょうが
21月	牛乳 ごはん 擬製豆腐 大根サラダ わかめの味噌汁	コーンフレーククッキー 牛乳	597.0(529.7) 23.7(20.6)	米、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、○コーンフレーク	○牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、○無塩バター、○卵、米みそ、いわし(煮干し)	だいこん、きゅうり、にんじん、ほうれん草、ねぎ、しめじ、わかめ(乾)
22火	牛乳 食パン かぼちゃコロッケ コールスローサラダ コーンスープ	パフェ風アイス(乳児 パフェ風ヨーグルト) お茶	543.2(495.5) 13.6(14.2)	食パン、○コーンフレーク、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉、マーガリン、砂糖	豚ひき肉、卵、○牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、○バナナ
23水	牛乳 ごはん 鯖の黄金焼き 変わりきんぴら 夏野菜の豚汁	にんじん蒸しケーキ 牛乳	593.1(516.0) 27.0(23.2)	米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、○はちみつ、ごま、油	○牛乳、さわら、○卵、米みそ、豚肉(、○無塩バター、煮干し、さつま揚げ、白みそ、スキムミルク)	にんじん、ごぼう、モロヘイヤ、○にんじん、オクラ、しらたき、いんげん、ねぎ
24木	牛乳 ソース焼きそば 大根のナムル ワカメスープ	五平餅 牛乳	502.9(426.7) 19.0(16.5)	焼きそばめん、○米、もち米、○三温糖、ごま油、ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、○米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、緑豆もやし、にんじん、ピーマン、カットわかめ、あおのり
25金	牛乳 ごはん 夏野菜のつくね 切干大根の旨煮 おふとねぎの味噌汁 すいか	とうもろこしおせんべい お茶	476.1(430.2) 18.3(18.2)	米、小麦粉、焼ふ(車ふ)、砂糖、ごま油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、○牛乳	すいか、なす、○とうもろこし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しそ
26土	牛乳 チキンライス ブロッコリーのサラダ キャベツスープ	はちみつサンド 牛乳	527.5(477.6) 23.2(17.3)	米、○食パン、マヨネーズ、油	○牛乳、牛乳、鶏もも肉	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン
28月	牛乳 ごはん ハニースパイシーチキン スイートポテトサラダ 大根の味噌汁	ヨーグルトゼリークラッカー お茶	539.3(493.9) 27.5(23.8)	米、さつまいも、フレンチドレッシング(分離型)、○砂糖、はちみつ、片栗粉	鶏手羽肉、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、米みそ、いわし(煮干し)、○ゼラチン、○牛乳	かぼちゃ、きゅうり、ねぎ、○もも缶、○みかん缶、干しぶどう、大根、ねぎ、にんにく
29火	牛乳 ロールパン 魚のムニエル・タルタルソース キャベツの中華サラダ トマトスープ	ししじゅーしー お茶	500.4(440.5) 23.3(21.9)	ロールパン、○米、マヨネーズ、小麦粉、ごま油、○油、砂糖	鮭、○豚肉(肩)、卵、無塩バター、○牛乳	キャベツ、トマト、きゅうり、たまねぎ、レタス、にんじん、○にんじん、パセリ、○刻みこんぶ、○干しいたけ、えだまめ
30水	牛乳 ごはん 高野豆腐入り酢豚 かぼちゃのサラダ もやしのスープ	チーズ蒸しケーキ 牛乳	607.0(518.9) 26.2(22.6)	米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、○ごま油	牛乳、豚肉 スキムミルク 卵 スライスチーズ 高野豆腐 クリームチーズ	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、ねぎ、干しぶどう、しょうが
31木	牛乳 サラダうどん 冬瓜のそぼろあんかけ バナナ	ぶっかつスタナバ丼 お茶	531.9(486.5) 18.8(18.4)	ゆでうどん、○米、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉(ばら)、○挽きわり納豆、鶏ひき肉、○牛乳	バナナ、とうがん、きゅうり、わかめ(生)、にんじん、○きゅうり、○オクラ、○なす、○めかぶわかめ、しょうが、



※ 乳児には毎食食時に果物がついています。
※ 22日 誕生会

今月の野菜 ゴーヤ(にがうり)

苦味があるためにがうり(苦瓜)とも呼ばれます。沖縄や九州地方で多く栽培されています。保育園では1年に1回登場します。小さい子どもにゴーヤなんてと賛否両論ありますが、食は楽しむもの いろいろな食材に出会う機会を作っていきたいと思います。

※ゴーヤチャンプル

ゴーヤは薄切り、塩で揉み熱湯でさっとゆでる。豚肉と水切りした木綿豆腐、人参やニラ、ゆでたけのこと共に炒め、しょう油、塩、こしょうで味つけし、溶き卵でとじる。最後に好みでかつお節をかける。



