

令和 6 年 8 月の献立予定表

東部若葉保育園

日	曜日	主 食	副 食	お や つ	主 な 材 料		
					体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)
26	月	茶飯	棒棒鶏 トマト すまし汁 バナナ	牛乳 ロッククッキー	牛乳 鶏肉 鶏卵 なた 赤みそ	米 マヨネーズ代替 バター ごま 油 砂糖小麦粉 コーンフレーク	もやし 人参 きゅうり 生姜 葱 にんにく トマト バナナ ブルーン
13 27	火	キーマカレー	中華サラダ スープ 13日バナナ 27日すいか	牛乳 ふかし芋	牛乳 しらす 豚肉	米 麦 カレールウ じゃが芋 さつま芋	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 あさつき にんにく 生姜 えのき 13日バナナ 27日すいか
14 28	水	なすとトマトの スパゲティ	スティック 野 菜 オニオンスープ ヨーグルト	牛乳 せんべい ぶどうゼリー	牛乳 ウィナー みそ ヨーグルト	スパゲティ 砂糖 ごま 油 マヨ代替 せんべい ジュース	玉葱 なす きゅうり トマト缶 トマト 人参 パセリ 黄ピーマン にんにく 寒天 コソメ
1.15 29	木	ご飯	肉野菜炒め 中華きゅうり みそ汁 メロン	牛乳 ウィナー蒸しパン	牛乳 豚肉 みそ ウィナー	米 油 小麦粉 砂糖 ごま ごま油	人参 玉ねぎ もやし 大根 キャベツえのきたけ きゅうり 葱あさつき 生姜 にんにくメロンコーン缶
2.16 30	金	2日30日/シ 16日 ご飯	豚肉のケチャップ炒め ブロッコリー 2日30日角切りスープ 16日 みそ汁 バナナ	牛乳 すいかおにぎり(ゆかり、菜飯)	牛乳 豚肉	パン 米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	玉葱 ブロッコリー 人参 キャベツ コソメ バナナ のり
3.17 31	土	冷やしうどん	ポテトサラダ バナナ	牛乳 袋菓子	牛乳 鶏肉 油揚げ	干しうどん じゃが芋 砂糖 マヨネーズ代替 お菓子	ねぎ 人参 小松菜 きゅうり バナナ
5 19	月	ごま塩ご飯	鶏肉のゆかりパン 粉 焼 き オクラの和え物 みそ汁 バナナ	牛乳 せんべい フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 みそ 生揚げ かつお節	米 パン粉 ジュース ごま せんべい	玉葱 なす オクラ えのき バナナ 白桃缶 みかん缶 バイン缶
6 20	火	夏野菜 チャーハン	豚しゃぶサラダ わかめスープ すいか	牛乳 6日枝豆クッキー 20日 袋菓子	牛乳 豚肉 ツナ缶 6日枝豆 6日鶏卵	米 ごま油 油 砂糖 ごま せんべい 6日小麦粉 6日バター	水菜 きゅうり もやし 人参 ピーマン 葱 コーン缶 わかめ すいか
7 21	水	ジャージャー麺	農村サラダ ヨーグルト	牛乳 かぼちゃようかん	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ ヨーグルト チーズ	中華麺 砂糖 片栗粉 ごま油	きゅうり 人参 もやし 玉葱 葱 生姜 にんにく トマト 南瓜 コーン缶 寒天
8 22	木	キムムッチご飯 (韓国風ふりかけ)	ゴーヤチャンプル みそ汁 メロン	牛乳 ピーチケーキ	牛乳 みそ 豆腐 鶏卵 かつお節 スキミルク	米 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋 ホットケーキミックス	人参 ゴーヤ 小松菜 のり にんにく なめこ メロン もも缶
9 23	金	パン	鶏肉のタンドリー風 コールスロー 野菜スープ オレンジ	牛乳 ツナご飯【福島県】	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ツナ缶	パン パン粉 油 砂糖 カレー粉	キャベツ きゅうり チンゲン菜 人参 にんにく もやし コーン缶 コソメ オレンジ
10 24	土	そうめん	豆腐のそぼろあんかけ 塩もみきゅうり バナナ	牛乳 おにぎり	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉	干しそうめん 砂糖 米 片栗粉	玉葱 きゅうり 小松菜 人参 バナナ

※エネルギー590kcal たんぱく質21g 脂肪17.6g を基準に献立を作成しています。

- ・誕生日会のケーキに豆乳クリームのトッピングする事があります。
- ・乳児は10時に牛乳を70cc飲んでいきます。
- ・都合により、献立や材料を一部変更する場合があります。