

8月分献立表

令和08年度

あすなろ保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
1 土	チーズ	冷麦 オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・そうめん・上白糖	・プロセスチーズ・油揚げ・かつ お節・ヨーグルト・牛乳	・きゅうり・トマト・パレンシアオレンジ
3 月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き コーンサラダ(ドレッシング) 卵スープ(玉葱 わかめ)	牛乳 きなこクリームサンド	・精白米・上白糖・調合油・じゃがいも ・もでん粉・コッペパン・バター	・にわとり・卵・わかめ・かつお ・牛乳・きな粉	・たまねぎ・レモン・スイートコーン・キ ャベツ・きゅうり
4 火	ヨーグルト	ごはん 挽肉とチーズの卵焼き おかかピーマン 味噌汁(かぼちゃ ねぎ)	牛乳 冷やしきつねうどん	・精白米・調合油・干しうどん・上 白糖	・卵・ぶた・ひき肉・プロセスチ ーズ・かつお節・かたくちいわし ・牛乳・油揚げ・かつお・ヨーグ ルト	・パセリ・たまねぎ・にんじん・青ピーマ ン・かぼちゃ・ねぎ・きゅうり
5 水	牛乳 せんべい	ごはん チキンチキンごぼう はすのさんばい 大平汁 「山口県」の郷土料理	牛乳 しそわかめごはん チーズ	・精白米・じゃがいもでん粉・調合 油・上白糖・ごま・板こんにやく・ さといも	・にわとり・油揚げ・かつお節・ 牛乳・あまのり・プロセスチーズ	・ごぼう・れんこん・にんじん・だいこん ・生しいたけ ・しそ
6 木	牛乳 ビスケット	ごはん ボークカレー 海藻サラダ バナナ	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・じゃがいも・調合油・バ ター・薄力粉	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・脱 脂粉乳・わかめ・まぐろ・ヨーグ ルト	・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょう が・りんご・きゅうり・バナナ
7 金	ヨーグルト	ごはん 鮭の照り焼き ごま酢和え(もやし にら にんじん) 吉野汁	牛乳 サモサ 世界のおやつ 「インド」	・精白米・上白糖・ごま・じゃがい もでん粉・ぎょうざの皮・じゃがい も・調合油	・しろさけ・ぶた・木綿豆腐・油 揚げ・かつお・牛乳・ぶた・ひき 肉・プロセスチーズ・ヨーグルト	・りよくとうもろやし・にんじん・にら・ご ぼう・たまねぎ
8 土	チーズ	豚肉と野菜のスパゲティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・マカロニ・スパゲッティ・無塩バ ター・コーンフレーク(加糖)	・プロセスチーズ・ぶたもも・脂 肪なし・ヨーグルト・牛乳	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・パレ ンシアオレンジ
10 月	牛乳 せんべい	ごはん 高野豆腐の卵とじ きゅうりのピクルス 味噌汁(キャベツ 油揚げ)	牛乳 オレンジゼリー ビスケット	・精白米・調合油・上白糖・ごま油	・牛乳・凍り豆腐・卵・油揚げ・ かたくちいわし・角寒天	・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・き ゅうり・キャベツ・パレンシアオレンジ
12 水	ヨーグルト	ごはん ツナとじゃが芋のトマト煮 ワカメサラダ(大根 人参) 味噌汁(豆腐 油揚げ)	牛乳 コーンフレーク	・精白米・じゃがいも・調合油・ 上白糖・コーンフレーク(加糖)	・ヨーグルト・まぐろ・わかめ・ 木綿豆腐・油揚げ・かたくちいわ し・牛乳	・にんじん・たまねぎ・トマト・だいこん
13 木	牛乳 せんべい	ごはん 鯖の味噌マヨネーズ焼き 切干サラダ 卵とじ汁	牛乳 ツナごはん チーズ	・精白米・上白糖・ごま油・じゃが いも・ごま・マヨネーズ	・牛乳・さわら・卵・かつお節・ まぐろ・プロセスチーズ	・切干しだいこん・キャベツ・にんじん・ たまねぎ
14 金	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 大根とツナのサラダ 豚肉とキャベツのスープ	牛乳 スパゲティー ミートソース	・精白米・コーンフレーク・調合油 ・じゃがいもでん粉・マカロニ・ス パゲッティ・マヨネーズ	・牛乳・にわとり・まぐろ・ぶた かたろース脂肪なし・かつお・ぶ た・ひき肉	・だいこん・スイートコーン・キャベツ・ にんじん・えのきたけ・たまねぎ・青ピー マン
15 土	チーズ	鶏肉うどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・上白糖	・プロセスチーズ・鶏肉・もも・ 皮なし・かつお・牛乳・ヨーグル ト	・にんじん・ほうれんそう・ねぎ・パレン シアオレンジ
17 月	ヨーグルト	ごはん ひじき入り挽肉焼き フレンチサラダ 味噌汁(さつま芋 麩)	牛乳 セサミケーキ	・精白米・パン粉・調合油・さつま いも・ふ・薄力粉・ごま・上白糖・ 無塩バター	・ほしひじき・ぶた・ひき肉・脱 脂粉乳・卵・かたくちいわし・牛 乳・ヨーグルト	・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじ ん
18 火	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉とコーンの炒め物 ひじきの中華風サラダ スープ(春雨 芋 人参)	牛乳 フルーツヨーグルト ビスケット	・精白米・じゃがいもでん粉・調合 油・上白糖・ごま油・はるさめ・じ ゃがいも	・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・ほ しひじき・卵・かつお・ヨーグル ト	・スイートコーン・にんじん・たまねぎ・ きゅうり・もも・パインアップル
19 水	牛乳 せんべい	ごはん 夏野菜カレー スパゲティーサラダ(マヨネーズ) オレンジ	牛乳 かしわめし チーズ	・精白米・調合油・バター・薄力粉 ・マカロニ・スパゲッティ・上白糖 ・マヨネーズ	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・脱 脂乳・卵・にわとり・油揚げ・プ ロセスチーズ	・たまねぎ・赤ピーマン・かぼちゃ・トマ ト・さやいんげん・にんにく・しょうが・ いちご・キャベツ・きゅうり・にんじん・ パレンシアオレンジ・乾しいたけ・ごぼう
20 木	ヨーグルト	ごはん 鮭の照り焼き 豆サラダ(ドレッシング) 味噌汁(じゃが芋 玉葱 人参)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・上白糖・ごま油・じゃが いも	・ヨーグルト・しろさけ・だいず ・ほしひじき・まぐろ・かたく ちいわし・牛乳	・こまつな・にんじん・たまねぎ

お誕生会

【昼食】	【午前おやつ】
ドライカレー	牛乳 クラッカー
鶏肉の照り焼き	【午後おやつ】
かぼちゃサラダ(マヨネーズ)	飲むヨーグルト
スープ(豆腐 わかめ 鶏肉)	塩せんべい
オレンジ	鉄分強化ビスケット

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

平 均 栄 養 量	3歳未満児 男 (基準)	3歳未満児 女 (基準)	3歳以上児 男 (基準)	3歳以上児 女 (基準)	蛋白質	
	517KCal	463KCal	517KCal	463KCal	20.2g	(19.1g)
	601KCal	562KCal	601KCal	562KCal	20.2g	(19.1g)
					23.7g	(23.7g)
					23.7g	(23.7g)

8月分献立表

令和08年度

あすなろ保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
21 金	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き コーンサラダ(ドレッシング) 卵スープ(玉葱 わかめ)	牛乳 マカロニあべかわ	・精白米・上白糖・調合油・じゃがいもでん粉・マカロニ・スパゲッティ	・牛乳・にわとり・卵・わかめ・かつお・きな粉	・たまねぎ・レモン・スイートコーン・キャベツ・きゅうり
22 土	チーズ	豚肉と野菜のスパゲティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・マカロニ・スパゲッティ・無塩バター・コーンフレーク(加糖)	・プロセスチーズ・ぶたもも・脂肪なし・ヨーグルト・牛乳	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・パレンシアオレンジ
24 月	牛乳 ビスケット	ごはん 焼肉 マカロニサラダ(マヨネーズ) 味噌汁(小松菜 葱)	牛乳 きなこクリームサンド	・精白米・調合油・ごま・マカロニ・スパゲッティ・コッペパン・バター・上白糖・マヨネーズ	・牛乳・ぶた・かたくちいわし・きな粉	・にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・こまつな・ねぎ
25 火	ヨーグルト	ごはん さばの塩焼き 切干サラダ のっぺい汁	牛乳 オレンジゼリー ビスケット	・精白米・上白糖・ごま油・じゃがいも・調合油	・ヨーグルト・まさば・ぶたもも・脂肪なし・木綿豆腐・油揚げ・かつお節・牛乳・角寒天	・切干しだいこん・きゅうり・にんじん・ねぎ・パレンシアオレンジ
26 水	牛乳 せんべい	ごはん 挽肉とチーズの卵焼き ツナサラダ 味噌汁(豆腐 小松菜 油揚げ)	牛乳 大学芋	・精白米・調合油・さつまいも・ごま・上白糖	・牛乳・卵・ぶた・ひき肉・プロセスチーズ・まぐろ・木綿豆腐・油揚げ・かたくちいわし	・パセリ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・こまつな
27 木	ヨーグルト	ごはん 夏野菜のそぼろあんかけ 高野豆腐のサラダ(マヨネーズ) 冬瓜のスープ	牛乳 冷汁	・精白米・調合油・上白糖・じゃがいもでん粉・ごま油・干しうどん・ごま・マヨネーズ	・ヨーグルト・ぶた・ひき肉・凍り豆腐・焼き竹輪・牛乳・にわとり・かたくちいわし	・かぼちゃ・なす・さやいんげん・しょうが・きゅうり・たまねぎ・にんじん・とうがん・こまつな・乾しいたけ・しそ・ねぎ
28 金	牛乳 クラッカー	ドライカレー 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ(マヨネーズ) スープ(豆腐 わかめ 鶏肉) オレンジ	飲むヨーグルト せんべい 鉄分強化ビスケット	・精白米・調合油・バター・上白糖・マヨネーズ	・牛乳・ぶた・ひき肉・脱脂粉乳・にわとり・木綿豆腐・わかめ・かつお・ヨーグルト	・たまねぎ・にんじん・りんご・ぶどう・かぼちゃ・スイートコーン・きゅうり・パレンシアオレンジ
29 土	チーズ	冷麦 オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・そうめん・上白糖	・プロセスチーズ・油揚げ・かつお節・ヨーグルト・牛乳	・きゅうり・トマト・パレンシアオレンジ
31 月	牛乳 ビスケット	ごはん ひじき入り挽肉焼き フレンチサラダ スープ(鶏肉 青梗菜 人参)	牛乳 セサミケーキ	・精白米・パン粉・調合油・薄力粉・ごま・上白糖・無塩バター	・牛乳・ほしひじき・ぶた・ひき肉・脱脂粉乳・卵・にわとり・かつお	・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・チンゲンサイ

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】	【午前おやつ】
ドライカレー	牛乳 クラッカー
鶏肉の照り焼き	【午後おやつ】
かぼちゃサラダ(マヨネーズ)	飲むヨーグルト
スープ(豆腐 わかめ 鶏肉)	塩せんべい
オレンジ	鉄分強化ビスケット

平 均 栄 養 量	3歳未満児 (基準)	男 517KCal (463KCal)	女 517KCal (463KCal)	蛋白質	20.2g (19.1g)
	3歳以上児 (基準)	男 601KCal (562KCal)	女 601KCal (562KCal)		23.7g (23.7g)