



8 月 給 食 献 立 表



令和 4 年度

認定こども園八代保育園

曜 日	日	献立名	昼食のみ ①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児 (1~2歳児)		
									主食	午前おやつ 午後おやつ	
月	1 22	夏野菜のトマトパスタ チーズサラダ オニオンスープ	① 374kcal ② 25.6g ③ 11.2g ④ 2.0g	スパゲッティ オリーブ油 三温糖	豚肉 ベーコン チーズ	トマト 玉葱 ズッキーニ なす レタス きゅうり 人参 コーン缶 にんにく	塩 こしょう コンソメ 酢	麦茶 ★フルーチェ (もも味)	ロールパン	牛乳 パイ 麦茶 ★フルーチェ	
火	2 16 30	竹輪の磯部揚げ 筑前煮 焼麩のすまし汁	① 332kcal ② 22.3g ③ 12.3g ④ 2.0g	三温糖 小麦粉 焼麩	青のり ちくわ 鶏肉 こんにゃく	たけのこ ねぎ 人参 れんこん しいたけ グリーンピース 小松菜	しょうゆ みりん 酒 塩 和風だし	麦茶 ★ウインナー ロール	ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★ウイン ナーロール	
水	17 31	かじきのバター醤油ムニエル ねばねば和え 夏野菜の冷汁	① 381kcal ② 18.3g ③ 13.6g ④ 2.1g	油 小麦粉 ごま パター	かじきまぐろ 木綿豆腐 納豆 味噌 ツナ缶	オクラ なめこ 人参 きゅうり なす ねぎ	レモン果汁 和風だし しょうゆ	麦茶 ヨーグルト パイ 小魚	冷汁うどん	牛乳 せんべい 麦茶 パイ ヨーグルト	
木	4 18	キーマカレー きゅうりとわかめの酢の物 ベビーチーズ	① 298kcal ② 18.9g ③ 10.5g ④ 1.9g	三温糖 じゃがいも 油 小麦粉	豚肉 わかめ カニカマ チーズ	人参 玉葱 パプリカ なす トマト きゅうり ズッキーニ	カレールー 酢 塩 しょうゆ	麦茶 ★マシュマロ ボール	ごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 ★マシュ マロボール	
金	5 19	厚揚げとねぎのスタミナ炒め バンバンジー風サラダ きのこの味噌汁	① 282kcal ② 13.3g ③ 11.0g ④ 2.2g	油 ごま 三温糖	豚肉 鶏肉 味噌 厚揚げ	人参 ねぎ レタス トマト きゅうり しめじ えのき にんにく	中華だし しょうゆ 酢	スキムミルク オレンジ クッキー 小魚	鮭ごはん	牛乳 クラッカー 牛乳 クッキー オレンジ	
土	6 20	魚のフライ サラダ 野菜スープ	 ★お誕生日会メニュー (8日) ♪チキンライス ♪エビフライ ♪彩りサラダ ♪ぶどうゼリー おやつ ♪麦茶 ★ココアケーキ								牛乳 おせんべい 麦茶 果物 ビスケット
月	15 29	鶏肉とナスのグラタン トマトサラダ 豆腐とキャベツのスープ	① 386kcal ② 22.4g ③ 10.7g ④ 2.1g	バター 三温糖	鶏肉 チーズ 牛乳 木綿豆腐	玉葱 人参 なす レタス トマト ねぎ きゅうり 小松菜 キャベツ	塩 こしょう 酢 コンソメ	麦茶 ★チーズと おかか おにぎり	食パン	牛乳 パイ 麦茶 ★チーズとおかか のおにぎり	
火	9 23	夏野菜のハヤシルー きゅうりの塩昆布和え バナナ	① 314kcal ② 20.4g ③ 14.6g ④ 1.9g	ごま油 じゃが芋 三温糖 ごま	豚肉 塩昆布 チーズ	玉葱 人参 なす トマト コーン缶 きゅうり キャベツ	ハヤシルー 中華だし 塩	スキムミルク チーズ ウエハース 小魚	ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 チーズ ウエハース	
水	10 24	さばの竜田揚げ 厚揚げのポン酢和え 椎茸と青菜のすまし汁	① 302kcal ② 17.4g ③ 9.3g ④ 2.0g	片栗粉 油 三温糖 マヨネーズ スパゲッティ	さば 厚揚げ	生姜 きゅうり トマト 椎茸 小松菜 ねぎ 人参	塩 しょうゆ 和風だし 酢	麦茶 ★ツナマヨ コーン トースト	椎茸と青菜の うどん	牛乳 クッキー 麦茶 ★ツナマヨコーン トースト	
水 木	3 25	麻婆茄子 スパゲッティサラダ じゃがいもの味噌汁	① 298kcal ② 21.3g ③ 9.6g ④ 2.1g	油 じゃが芋 三温糖	豚肉 ツナ缶 煮干し 味噌	なす 玉葱 人参 きゅうり 小松菜	しょうゆ オイスター ソース 酢	麦茶 ★マカロニ きな粉	ごはん	牛乳 せんべい 麦茶 ★マカロニきな 粉	
金	12 26	豚肉の味噌バター炒め ごぼうの青のりマヨサラダ クリームスープ	① 312kcal ② 11.2g ③ 19.6g ④ 2.0g	じゃが芋 三温糖 マヨネーズ	豚肉 バター 青のり ハム 牛乳	しめじ 玉葱 ごぼう 人参 きゅうり ほうれん草 コーン缶	しょうゆ 鶏ガラ 酢 コンソメ	ココアミルク スイカ せんべい 小魚	わかめごはん	牛乳 ビスケット 麦茶 スイカ せんべい	
土	13 27	ハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	★今月のクッキングは 梅組「マシュマロボール」 A組、B組「ウインナーロール」を作ります♪ (以上児さんのみ) 梅組 (4日) A組 (2日) B組 (30日) ☹️マスク、エプロン、三角巾を忘れずに持たせてください☹️								牛乳 せんべい 麦茶 ゼリー クッキー

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。

★手作りおやつ

※多くの夏野菜には、体の熱を取り、余分な水分を排出する作用があります

★8月使用の旬の食材…なす、きゅうり、トマト、ズッキーニ、すいか、おくら、ぶどう、もも

