



2024年

8 月 献 立 表

高館あおぞら保育園

日 曜	昼食献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ
			力になる(黄)	身体を作る(赤)	体の調子を整える(緑)	
1 木	ご飯 ハナナ 厚揚げの甘酢あんかけ 小松菜とコーンの和え物 キャベツの味噌汁	りんごジュース	米 三温糖 片栗粉 油 ごま ごま油	牛乳 生揚げ 油揚げ さけ みそ	バナナ にんじん こまつな たまねぎ しめじ コーン キャベツ グリンピース わかめ しいたけ	牛乳 鮭わかめご飯
2 金	トマトカレー マカロニサラダ お茶 フルーツヨーグルト	お茶 せんべい	米 じゃがいも そうめん 三温糖 マカロニ マヨネーズ	ヨーグルト 豚肉 チーズ	トマト たまねぎ にんじん オクラ みかん ハナナ コーン パイナップル もも	冷やしそうめん
3 土	ご飯 炒り豆腐 じゃが芋ひじきサラダ 舞茸の味噌汁	お茶 せんべい	米 じゃがいも 油 三温糖	豆腐 鶏ひき肉 みそ	にんじん まいたけ たまねぎ こまつな しいたけ いんげん ねぎ ひじき	アップルキャロットジュース せんべい
5 月	ご飯 グレープフルーツ キッシュ ほうれん草サラダ ピシソワーズ	オレンジジュース	米 小麦粉 じゃがいも ごま油 バター	牛乳 卵 豆乳 生クリーム 豚肉 ベーコン チーズ 干しえび かつお節	グレープフルーツ ねぎ たまねぎ ほうれん草 キャベツ えだまめ にんじん しめじ コーン にら あおりのり	牛乳 お好み焼き
6 火	ご飯 あじの梅肉ソース和え 切干大根煮 なめこ汁	バナナ	米 小麦粉 しらたき 三温糖 片栗粉 油 ごま バター	牛乳 あじ 豆腐 油揚げ きな粉	なめこ にんじん ねぎ うめ 切り干しだいこん しいたけ	牛乳 ごまきな粉クッキー
7 水	ピラフ ポトフ ハンバーグ ブロッコリーサラダ スマイルポテト	お茶 せんべい	米 じゃがいも パン粉 油 三温糖 バター	牛乳 豚ひき肉 チーズ 油揚げ ウインナー ベーコン 卵	たまねぎ ひじき ブロッコリー コーン キャベツ にんじん きゅうり みつば	牛乳 ひじきご飯
8 木	ご飯 バナナ 鮭のコーンマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 モロヘイヤのすまし汁	ヨーグルト	米 ホットケーキミックス しらたき 三温糖 マヨネーズ 油 小麦粉 麩 バター	牛乳 さけ 豆腐 チーズ ハム 油揚げ チーズ	バナナ モロヘイヤ にんじん トマト いんげん コーン ひじき	牛乳 ハムとチーズのトマト煎パン
9 金	ご飯 オレンジ 豆腐のミートローフ ラタトゥイユ 星の子スープ	りんごジュース	米 ホットケーキミックス そうめん 三温糖 パン粉 バター	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 卵 かまぼこ ベーコン	オレンジ たまねぎ なす トマト オクラ りんご ねぎ ミックスベジタブル ピーマン コーン	牛乳 タルトタタン
10 土	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め おにつけ 玉葱の味噌汁	お茶 せんべい	米 こんにゃく 三温糖 油	鶏肉 豆腐 みそ 凍り豆腐	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう パプリカ れんこん ピーマン しいたけ	アップルキャロットジュース せんべい
13 火	ご飯 ハナナ 回鍋肉 かりこりきゅうり 茄子のすまし汁	ヨーグルト	米 麩 ごま 三温糖	牛乳 豚肉 豆腐 しらす干し みそ かつお節	バナナ きゅうり キャベツ なす にんじん ピーマン	牛乳 せんべい
14 水	食パン エビグラタン レタスサラダ トマトスープ	お茶 せんべい	食パン バター じゃがいも マカロニ 小麦粉 油	牛乳 えび チーズ ツナ	にんじん レタス トマト キャベツ たまねぎ きゅうり いんげん コーン	牛乳 ビスケット
15 木	ご飯 マーボー豆腐 三色サラダ オクラの味噌汁	ももゼリー	米 油 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油	牛乳 豆腐 大豆 ミート 油揚げ かにかまぼこ みそ	ほうれん草 もやし なす オクラ にら にんじん しいたけ グリーンピース	牛乳 クッキー
16 金	ご飯 茄子の味噌炒め ねばねば和え おくずかけ	お茶 せんべい	米 じゃがいも そうめん しらたき 麩 片栗粉	牛乳 納豆 豆腐 豚肉 油揚げ みそ	モロヘイヤ もやし なす たまねぎ のり オクラ にら ごぼう にんじん しいたけ	牛乳 せんべい
17 土	ご飯 中華煮 ナムル 大根の味噌汁	お茶 せんべい	米 油 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油	えび 豆腐 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし ほうれん草 きくらげ だいこん たけのこ	アップルキャロットジュース せんべい
19 月	ご飯 筑前煮 オクラとトマトの和え物 じゃが芋の味噌汁	バナナ	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 バター	牛乳 鶏肉 しらす干し みそ	トマト たまねぎ レモン きゅうり にんじん たけのこ オクラ ごぼう しいたけ さやえんどう わかめ	牛乳 レモンショートブレッド
20 火	ご飯 オレンジ あじの南蛮漬け グリーンサラダ かき玉スープ	ヨーグルト	米 食パン 油 片栗粉 三温糖	牛乳 あじ 卵 チーズ 干しえび	オレンジ トマト ピーマン チンゲンサイ アスパラガス にんじん レタス たまねぎ ピーマン しいたけ えのきたけ いちごジャム しょうが	牛乳 ジャムパン

日 曜	昼食献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ
			力になる(黄)	身体をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
21 水	バターロール すいか ママレードチキン キャベツと桜えびのサラダ 豆乳スープ	牛乳 せんべい	ロールパン うどん じゃがいも 油 三温糖	豆乳 鶏肉 油揚げ 干しえび	すいか にんじん キャベツ きゅうり マッシュルーム たまね ぎ オクラ ママレード	冷やしきつねうどん
22 木	ご飯 グレープフルーツ 鮭の香味焼き コロコロサラダ えのきの味噌汁	お茶 せんべい	米 じゃがいも マカロニ 三温糖 油	牛乳 さけ 豆腐 チーズ きな粉 みそ	グレープフルーツ えのきたけ にんじん しめじしいたけ コーン きゅうり ねぎ しそ にんにく	牛乳 マカロニきなこ
23 金	夏野菜カレー フレンチサラダ 牛乳 オレンジ	お茶 ビスケット	米 ホットケーキミックス 三温糖 油	牛乳 豚肉 ハム チーズ 卵	オレンジ レタス たまねぎ バナナ なす トマト オクラ きゅうり ピーマン レモン	牛乳 バナナケーキ
24 土	ご飯 豆腐チャンプルー 小松菜の海苔ツナ和え 大根のすまし汁	お茶 せんべい	米 油 片栗粉	豆腐 豚肉 ツナ かつお節	こまつな だいこん にんじん ピーマン たまねぎ しいたけ ねぎ のり しょうが	アップルキャロットジュース せんべい
26 月	ご飯 和風卵焼き わかめの酢の物 いんげんの味噌汁	牛乳 せんべい	焼きそばめん 米 油 三温糖 ごま油 片栗粉 ごま	卵 豆腐 豚ひき肉 しらす干し みそ	きゅうり たまねぎ もやし いんげん ねぎ ほうれん草 にんじん わかめ	じゃじゃ麺
27 火	ご飯 グレープフルーツ さばのカレー照り焼き カラフルバターソテー モロヘイヤスープ	お茶 せんべい	さつまいも 米 片栗粉 三温糖 バター	牛乳 さば	グレープフルーツ パプリカ もやし にんじん モロヘイヤ ピーマン たまねぎ コーン しょうが	牛乳 さつまいももち
28 水	冷やし中華 カラフルサラダ オクラのすまし汁	お茶 せんべい	中華めん 米 ビーフン ごま 油 ごま油 バター	牛乳 豆腐 ハム 卵 チーズ	グレープフルーツ パプリカ もやし にんじん モロヘイヤ ピーマン たまねぎ コーン しょうが	牛乳 人参ピラフ
29 木	ご飯 すいか たらのチーズ焼き じゃが芋のカレー炒め うーめん汁	ヨーグルト	米 ホットケーキミックス じゃがいも そうめん はちみつ 油 ごま バター	牛乳 たら 卵 チーズ	すいか たまねぎ まいたけ ピーマン にんじん しめじ えのきたけ レーズン ねぎ	牛乳 マーラーカオ風
30 金	煮魚 五目きんぴら つるむらさきのすまし汁	バナナ	米 食パン 三温糖 油 ごま	牛乳 あかうお 豆腐 ベーコン 油揚げ チーズ	ピーマン つるむらさき ごぼう にんじん たまねぎ コーン	牛乳 ピザトースト
31 土	ご飯 生揚げの煮物 かぼちゃの煮物 絹さやスープ	お茶 せんべい	じゃがいも 米 三温糖	生揚げ 鶏肉	かぼちゃ にんじん たまねぎ さやえんどう えのきたけ たけのこ	お茶 せんべい
未満児 給与栄養量		エネルギー	476 kcal	たんぱく質	19.8 g	
		脂 質	15.5 g	食塩相当量	1.8 g	
以上児 給与栄養量		エネルギー	591 kcal	たんぱく質	244 g	
		脂 質	19.0 g	食塩相当量	2.1 g	

献立は納品状況により変更することがあります。
ご了承ください。
8月12日(月)は祝日のため、保育園はお休みです。