

# 献立表

2023年8月

用賀なのはな保育園  
深沢分園



日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
1	15	火 鶏肉のトマトソース パスタ ジャーマンポテト スープ 果物	スパゲティ、油、鶏肉、たまねぎ、ケチャップ トマト缶、ソース、しょうゆ、三温糖、食塩 じゃがいも、ツナ缶、ピーマン、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はくさい にんじん	麦茶 カレーピラフおにぎり 米、油、豚肉、たまねぎ にんにく、カレー粉、食塩 ケチャップ	エネルギー 539 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.1 g
2	16 30	水 豆腐とひき肉の ごま味噌丼 切り干し大根の煮物 味噌汁 果物	米、豆腐、豚肉、たまねぎ、かつお・昆布だし汁 みりん、みそ、ごま、しょうゆ、片栗粉 切り干しだいこん、にんじん、いんげん、三温糖 しょうゆ、かつお・昆布だし汁 煮干だし汁、みそ、オクラ、なす、ねぎ	牛乳 いちごジャムケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー バター、卵、牛乳、三温糖 いちごジャム	エネルギー 557 Kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.2 g
3	17 31	木 食パン タンドリーチキン ゆでとうもろこし スープ 果物	食パン、バター 鶏肉、ヨーグルト、たまねぎ、カレー粉、食塩、油 しょうゆ とうもろこし かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、豚肉 トマト缶、ズッキーニ	調製豆乳 フライドポテト じゃがいも、油、食塩 あおのり	エネルギー 422 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.0 g
4	18	金 ごはん 豚肉の香味炒め たたききゅうり 味噌汁 果物	米 豚肉、油、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが 食塩、しょうゆ、みりん、ごま油 きゅうり、食塩、ごま油 煮干だし汁、みそ、豆腐、にんじん、キャベツ	牛乳 クリームチーズサンド コッパン、クリームチーズ 生クリーム、上白糖	エネルギー 495 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.5 g
5	19	土 チキンライス 焼肉サラダ スープ 果物	米、油、鶏肉、たまねぎ、にんじん、食塩 ケチャップ 豚肉、油、にんにく、みりん、しょうゆ、キャベツ きゅうり、三温糖、みかん缶 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、コーン缶 ほうれんそう	調製豆乳 せんべい クラッカー	エネルギー 468 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.3 g
7	21	月 チンジャオロース丼 春雨サラダ わかめスープ 果物	米、油、豚肉、たけのこ、ピーマン、たまねぎ 三温糖、食塩、しょうゆ、片栗粉 はるさめ、ツナ缶、にんじん、きゅうり、しょうゆ 酢、三温糖、ごま かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、だいこん カットわかめ、万能ねぎ	牛乳 シュガーバタートースト 食パン、グラニュー糖 バター	エネルギー 525 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.7 g



※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。  
 ※1、2歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。  
 ※マヨドレは乳・卵無しのもを使用しています。  
 ※パン類は卵無しのもを提供しています。乳は含みます。



暑い日が続くと食欲が落ちてしまいます。  
 夏バテ対策として肉、魚などに含まれたたんぱく質、夏野菜に豊富なミネラル、ビタミンを取り入れ  
 バランスよく食事をとることが大切です。また、カレーなどの香辛料が入った食事は食欲増進の効  
 果が期待できます。給食ではタンドリーチキンを提供します。

2023年8月

## 献立表

用賀なのはな保育園  
深沢分園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
8	22	火 冷やしたぬきうどん 甘辛肉団子 トマト 果物	うどん、小麦粉、カットわかめ、にんじん、万能ねぎ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、油 鶏肉、片栗粉、食塩、たまねぎ、油、三温糖 しょうゆ、かつお・昆布だし汁、片栗粉 トマト	調製豆乳 かぼちゃケーキ かぼちゃ、豆乳クリーム 米粉、ベーキングパウダー 豆乳、三温糖	エネルギー 474 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.7 g
9	23	水 ごはん 蒸し豚の レモンポン酢和え ズッキーニの フリッター 貝だくさん味噌汁 果物	米 豚肉、酒、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、酢 レモン果汁、三温糖、しょうゆ ズッキーニ、食塩、小麦粉、豆乳、マヨドレ ベーキングパウダー、油 煮干だし汁、みそ、だいこん、にんじん、豆腐 ねぎ	牛乳 じゃがいもチヂミ じゃがいも、片栗粉 たまねぎ、粉チーズ 三温糖、ごま油 かつお節、しょうゆ	エネルギー 488 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.4 g
10	24	木 ロールパン チキンチャップ さつまいもソテー 豆乳スープ 果物	ロールパン 鶏肉、酒、食塩、片栗粉、油、トマト、たまねぎ ケチャップ、三温糖 さつまいも、食塩、三温糖、油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、 豆乳、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶	麦茶 おかかおにぎり 米、かつお節、しょうゆ みりん	エネルギー 558 Kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.7 g
12	26	土 ごはん 豚肉のみそ煮 人参しりしり風 スープ 果物	米 豚肉、さつまいも、いんげん、みそ、三温糖 片栗粉、しょうゆ にんじん、ツナ缶、油、食塩、三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、たまねぎ はくさい	調製豆乳 せんべい クラッカー	エネルギー 498 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11.7 g
14	28	月 ごはん 豚肉のパン粉焼き マカロニサラダ 味噌汁 果物	米 豚肉、白みそ、しょうゆ、小麦粉、パン粉、油 マカロニ、にんじん、コーン缶、マヨドレ しょうゆ、酢、ごま 煮干だし汁、みそ、切り干しだいこん、たまねぎ	牛乳 そうめん そうめん、オクラ にんじん、鶏肉、しょうゆ かつお・昆布だし汁、みりん	エネルギー 554 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 13.5 g
29	火	やきそば 肉じゃが さつまいも甘煮 むらさき リクエストメニュー	やきそばめん、豚肉、キャベツ、もやし、にんじん 油、ソース、食塩 豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油 しょうゆ、みりん、いんげん さつまいも、三温糖	牛乳 あげぱん ロールパン、油 グラニュー糖	
25	生	金会 豚肉のしぐれ煮 混ぜ寿司 チキンソテー しょうゆフレンチ スープ 果物	米、昆布、豚肉、しょうが、酒、三温糖 きゅうり、酢、しょうゆ、食塩、にんじん 鶏肉、にんにく、みりん、しょうゆ、油 キャベツ、コーン缶、にんじん、しょうゆ 三温糖、酢 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はるさめ たまねぎ、万能ねぎ	りんごジュース ピョピョスーパーマーケット のビスケット 小麦粉、バター、粉糖 牛乳、いちごパウダー、ごま	エネルギー 537 Kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.7 g

