

2022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		栄養価	
1	15 29	月	なすと豚肉の 味噌炒め丼 揚げもろこし 具だくさんスープ 果物	米、豚肉、なす、ねぎ、油、みそ、しょうゆ、みりん 酒 とうもろこし、小麦粉、油、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、キャベツ ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	牛乳 ミルクバターサンド コッペパン、脱脂粉乳 バター、三温糖、牛乳	エネルギー 533 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.8 g
2	16	火	ツナトマト そうめん 鶏肉の オーロラソース 果物	そうめん、トマト、ツナ缶、きゅうり かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 鶏肉、酒、片栗粉、オリーブ油、マヨドレ、ソース ケチャップ	調整豆乳 さつまいも 塩かりんとう風 さつまいも、食塩、油 グラニュー糖	エネルギー 486 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.6 g
3	17	水	ごはん 豚肉と冬瓜の煮物 切り干し大根と にんじんのしりしり 味噌汁 果物	米 とうがん、豚肉、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、三温糖、片栗粉、いんげん 切り干しだいこん、豆腐、にんじん、ごま油 しょうゆ、みりん、食塩 煮干だし汁、みそ、こまつな、なす	牛乳 きなこケーキ 小麦粉、牛乳 ベーキングパウダー きな粉、三温糖、バター	エネルギー 535 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.2 g
4	25	木	コッペパン ガーリックソテー しょうゆフレンチ スープ 果物	コッペパン 鶏肉、にんにく、油、しょうゆ、三温糖、酒 キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、にんじん、油 三温糖、酢 かつお・昆布だし汁、食塩、酒、しょうゆ、コーン缶 チンゲンサイ、豚肉、片栗粉	麦茶 しぐれ煮おにぎり 米、豚肉、しょうが しょうゆ、三温糖	エネルギー 463 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.1 g
5 19 金	31 水		ごはん 鮭のから揚げ ひじきと きゅうりの酢の物 味噌汁 果物	米 鮭、酒、食塩、片栗粉、油 ひじき、きゅうり、もやし、にんじん、三温糖、酢 食塩 煮干だし汁、みそ、だいこん、豆腐、万能ねぎ	牛乳 マカロニクリーム煮 マカロニ、たまねぎ オリーブ油、食塩 牛乳、チーズ、三温糖	エネルギー 468 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.0 g
6	20	土	豚肉の中華丼 ツナと野菜のソテー 清汁 果物	米、豚肉、たまねぎ、チンゲンサイ、三温糖 しょうゆ、片栗粉、ごま油 さつまいも、ツナ缶、いんげん、食塩、油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、もやし カットわかめ	調整豆乳 せんべい クラッカー	エネルギー 499 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.4 g
8	22	月	ごはん 焼肉風炒め ナムル 味噌汁 果物	米 豚肉、しょうが、にんにく、油、キャベツ たまねぎ、にんじん、しょうゆ、みりん、食塩 もやし、ズッキーニ、食塩、三温糖、ごま油 煮干だし汁、みそ、カットわかめ、豆腐	牛乳 シュガートースト 食パン、グラニュー糖 バター	エネルギー 495 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.5 g

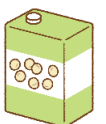
※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

※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・卵無しのものを使用しています。

※パン類は卵無しものを提供しています。乳は含みます。

※ハム・ベーコン・ウィンナーは乳・卵無しのものを使用しています。



2022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		栄養価
9 30	火	室蘭カレーラーメン 室蘭焼きとり風 トマト 果物	中華めん、油、焼き豚、カットわかめ、もやし にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩 にんにく、しょうが、しょうゆ、カレー粉 ケチャップ、ソース、三温糖、片栗粉 豚肉、たまねぎ、みりん、しょうゆ トマト	調整豆乳 ポテトコロケ じゃがいも、たまねぎ 豚肉、豆乳、食塩 小麦粉、パン粉、油 ソース	エネルギー 469 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 13.9 g
10 24	水	ごはん 酢鶏 スティックきゅうり 春雨スープ 果物	米 鶏肉、酒、みりん、しょうゆ、三温糖 片栗粉、油、にんじん、たまねぎ、ピーマン、酢 きゅうり、食塩 かつお・昆布だし汁、みそ、しょうゆ、はるさめ 酒、豚肉、にんじん、ねぎ、ごま、片栗粉	牛乳 蒸しパン 小麦粉、牛乳、三温糖 ベーキングパウダー	エネルギー 541 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.5 g
12	金	ハヤシライス ポテトサラダ スープ 果物	米、豚肉、にんじん、たまねぎ、油、トマト缶 ケチャップ、ソース、三温糖、食塩、油、小麦粉 じゃがいも、きゅうり、コーン缶、三温糖、酢 しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、とうがんにんじん、万能ねぎ	調整豆乳 11ぴきのねこの おさかなクッキー 小麦粉、豆乳、三温糖 油	エネルギー 582 Kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.6 g
13 27	土	照り焼き丼 キャベツと ツナのサラダ 味噌汁 果物	米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、三温糖 油 キャベツ、ツナ缶、食塩、酢、三温糖 かつお・昆布だし汁、みそ、こまつな、なす	調整豆乳 せんべい クラッカー	エネルギー 503 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.5 g
18	木	ぶどうロール チキン ラビゴットソース 温野菜 スープ 果物	ぶどうロール 鶏肉、片栗粉、油、トマト、たまねぎ、ズッキーニ 酢、三温糖、食塩 かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、酒、だいこん 豚肉、ねぎ	麦茶 チャーハンおにぎり 米、油、焼き豚 にんじん、ねぎ、酒 食塩、しょうゆ、ごま油	エネルギー 488 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.6 g
23	火	冷やし中華 豆腐のケチャップ 炒め スープ 果物	中華めん、焼き豚、きゅうり、にんじん、ごま油 かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩、酢 油、にんにく、鶏肉、たまねぎ、豆腐 ピーマン、ケチャップ、三温糖、酒、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ キャベツ、コーン缶	調整豆乳 かぼちゃ団子 かぼちゃ、食塩、片栗粉 三温糖、しょうゆ、油	エネルギー 429 Kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 11.6 g
26 誕 生	金 会	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ スープ 果物	米 鶏ひき肉、豆腐、食塩、パン粉、豆乳、三温糖 たまねぎ、油、ケチャップ、ソース、片栗粉 トマトジュース マカロニ、にんじん、コーン缶、きゅうり ツナ缶、マヨドレ、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ 豆腐、とうがん、みつば	りんごジュース パンケーキ フルーツソース 小麦粉、米粉 コーンスターチ、粉糖 ベーキングパウダー、油 豆乳、りんご、三温糖 みかん缶、ぶどう	エネルギー 552 Kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.8 g

