



令和6年8月 さくらの木保育園 献立表



・行事・材料等の都合により献立が変更することもありますのでご了承ください。  
 ・1. 2歳児は午前中に牛乳を飲みます。

| 日付                  | 献立名   | 材料  | おやつ 献立名 材料  | 栄養価                                |
|---------------------|---|---|---|------------------------------------|
| 1<br>・<br>15<br>(木) | ナストマトスパゲティ<br>オクラときゅうりの<br>夏野菜サラダ<br>ポテトスープ<br>果物   | ・スパゲティ ナス 油 豚肉 玉葱 人参 にんにく<br>赤ワイン ケチャップ ソース 三温糖 塩 粉チーズ<br>パセリ トマト缶<br>・オクラ きゅうり トマト ツナ缶 しょうゆ 酢 胡麻油<br>三温糖<br>・じゃが芋 玉葱 人参 昆布鰹節 しょうゆ 塩                | 牛乳<br>ガーリックチャーハン<br>・米 油 にんにく 人参 玉葱<br>ベーコン ピーマン 塩 しょうゆ   | エネルギー<br>572kcal<br>たんぱく質<br>21.2g |
| 2<br>(金)            | ぶどうパン<br>鮭のラビゴットソース<br>ゆで野菜<br>冬瓜のカレースープ<br>果物  | ・■ぶどうパン<br>・鮭 塩 トマト 玉葱 きゅうり 酢 三温糖 胡椒<br>オリーブ油 バジル粉 酒<br>・ブロッコリー 人参<br>・冬瓜 ベーコン コンソメ カレー粉 塩 パセリ粉   | 牛乳<br>黒ごまスコーン<br>・小麦粉 ベーキングパウダー<br>三温糖 牛乳 胡麻 バター  | エネルギー<br>548kcal<br>たんぱく質<br>25.0g |
| 3<br>・<br>17<br>(土) | 肉うどん<br>かぼちゃの甘煮<br>アスパラのおかか和え<br>果物   | ・乾麺 豚肉 玉葱 人参 長葱 油 塩<br>昆布鰹節 みりん しょうゆ ほうれん草<br>・南瓜 しょうゆ 三温糖 鰹節<br>・アスパラ 人参 鰹節 しょうゆ   | 牛乳<br>せんべい<br>▲ビスケット  | エネルギー<br>525kcal<br>たんぱく質<br>19.1g |
| 5<br>・<br>19<br>(月) | ごはん<br>豚肉と豆腐の塩炒め<br>とうもろこし<br>けんちん汁<br>果物   | ・米<br>・豚肉 長葱 豆腐 万能葱 片栗粉 レモン 塩 胡椒<br>胡麻油 油<br>・とうもろこし<br>・昆布鰹節 塩 しょうゆ 大根 ごぼう 人参 こんにゃく<br>長葱 味噌   | ヨーグルト<br>スティックパイ<br>・パイ皮 グラニュー糖   | エネルギー<br>554kcal<br>たんぱく質<br>20.6g |
| 6<br>・<br>20<br>(火) | ロールパン <br>三杯鶏<br>～台湾風鶏の炒め煮～<br>三色ナムル<br>トマトと長葱のスープ<br>果物 | ・■ロールパン<br>・鶏肉 にんにく 生姜 胡麻油 しょうゆ 酒 三温糖<br>バジル粉<br>・小松菜 人参 もやし 三温糖 しょうゆ 胡麻油<br>胡麻 にんにく<br>・トマト 長葱 しめじ 油揚げ 昆布鰹節 塩 しょうゆ                                 | 牛乳<br>オクラとゆかりのおにぎり<br>・米 おくら ゆかり ツナ缶  | エネルギー<br>566kcal<br>たんぱく質<br>25.1g |
| 7<br>・<br>21<br>(水) | ごはん<br>魚の大葉フライ<br>磯辺和え<br>豚汁<br>果物  | ・米<br>・鯖 塩 小麦粉 パン粉 油 大葉 ソース<br>・キャベツ ほうれん草 海苔 しょうゆ<br>・豚肉 大根 ごぼう 里芋 こんにゃく 長葱 煮干<br>味噌   | 牛乳<br>プアマンケーキ<br>・小麦粉 ベーキングパウダー<br>ココア 三温糖 油  | エネルギー<br>573kcal<br>たんぱく質<br>19.0g |
| 8<br>・<br>22<br>(木) | 冷やし中華<br>高野豆腐の揚げ煮<br>トマト<br>ゆでオクラ<br>果物   | ・生中華麺 焼き豚 人参 きゅうり コーン缶<br>冷やし中華のたれ<br>・高野豆腐 片栗粉 油 三温糖 しょうゆ<br>・トマト<br>・オクラ しょうゆ   | 牛乳 <br>焼きサモサ<br>・じゃが芋 豚肉 玉葱 油<br>カレー粉 塩 ぎょうざの皮 | エネルギー<br>542kcal<br>たんぱく質<br>22.8g |
| 9<br>・<br>23<br>(金) | 夏野菜カレー<br>青のりのポテトサラダ<br>すまし汁<br>果物  | ・米 胚芽米 豚肉 玉葱 人参 南瓜 ナス 油<br>ズッキーニ ピーマン 生姜 にんにく りんご セロリ<br>ケチャップ ソース 塩 バター しょうゆ 小麦粉<br>牛乳 カレー粉<br>・じゃが芋 人参 青のり 酢 三温糖 塩 油<br>・ほうれん草 切り干し大根 しょうゆ 塩 昆布鰹節 | 牛乳<br>ジャムコッペ<br>・■コッペパン いちごジャム  | エネルギー<br>573kcal<br>たんぱく質<br>18.4g |

●卵・乳を含みます ▲卵を含みます ■乳を含みます

| 日付   | 献立名  | 材料  | おやつ 献立名 食材   | 栄養価                                |
|--|--|---|--|------------------------------------|
| 10<br>・<br>24<br>(土)   | ロールパン<br>豚肉のカレー炒め<br>フレンチサラダ<br>牛乳<br>果物   | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ロールパン</li> <li>豚肉 油 玉葱 ピーマン 人参 三温糖 塩 カレー粉</li> <li>キャベツ きゅうり 人参 酢 三温糖 塩 油</li> <li>牛乳</li> </ul>  | 牛乳<br>クラッカー<br>せんべい  | エネルギー<br>572kcal<br>たんぱく質<br>24.4g |
| 13<br>(火)  | ハイジパン<br>豚肉のマスタード焼き<br>野菜炒め<br>春雨スープ<br>果物   | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ハイジパン</li> <li>豚肉 生クリーム 粒マスタード はちみつ しょうゆ にんにく 油</li> <li>キャベツ 人参 もやし ピーマン ベーコン 塩 胡椒 胡麻油</li> <li>春雨 玉葱 チンゲン菜 塩 しょうゆ 昆布鰹節</li> </ul>                   | 牛乳<br>塩昆布スパゲティ<br>・スパゲティ バター ツナ缶<br>玉葱 人参 しょうゆ<br>万能葱 塩昆布          | エネルギー<br>572kcal<br>たんぱく質<br>25.3g |
| 14<br>・<br>28<br>(水)   | ごはん<br>鶏肉の照り焼き(14日)<br>かじきの照り焼き(28日)<br>ほうれん草の胡麻酢和え<br>のっぺい汁<br>果物   | <ul style="list-style-type: none"> <li>米</li> <li>かじき 鶏肉 しょうゆ みりん 三温糖 酒 油</li> <li>ほうれん草 人参 鰹節 味噌 みりん 酢 胡麻油 胡麻</li> <li>里芋 大根 人参 ごぼう 長葱 昆布鰹節 塩 しょうゆ 片栗粉</li> </ul>                            | 牛乳<br>黒糖蒸しパン<br>・小麦粉 ベーキングパウダー<br>牛乳 黒砂糖                           | エネルギー<br>548kcal<br>たんぱく質<br>22.9g |
| 26<br>(月)  | 食パン<br>ミートローフ<br>人参甘煮<br>夏野菜スープ<br>果物  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■食パン バター</li> <li>豚肉 玉葱 塩 油 片栗粉 パン粉 牛乳</li> <li>いんげん パプリカ ケチャップ ソース</li> <li>人参 三温糖 塩</li> <li>ズッキーニ コーン缶 キャベツ しょうゆ 塩 昆布鰹節</li> </ul>                  | 牛乳<br>杏仁豆腐<br>・寒天 三温糖 牛乳<br>みかん缶                                   | エネルギー<br>516kcal<br>たんぱく質<br>21.1g |
| 29<br>(木)  | 麻婆ラーメン<br>大根ときゅうりの<br>さっぱり和え<br>トマト<br>果物  | <ul style="list-style-type: none"> <li>中華麺 豚肉 豆腐 長葱 人参 油 味噌 生姜 しょうゆ 塩 三温糖 生姜 にんにく ニラ</li> <li>みりん 胡麻油 片栗粉 煮干 昆布鰹節</li> <li>大根 きゅうり 人参 三温糖 酢 塩</li> <li>トマト</li> </ul>                         | 牛乳<br>もちもちチーズパン<br>・白玉粉 塩 粉チーズ 油<br>牛乳 ツナ缶                         | エネルギー<br>552kcal<br>たんぱく質<br>24.0g |
| 16<br>・<br>30<br>(金)   | ごはん<br>ヤンニョムチキン風<br>千切りサラダ<br>味噌汁<br>果物<br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>米</li> <li>鶏肉 塩 酒 片栗粉 油 ケチャップ しょうゆ みりん 三温糖 にんにく 胡麻</li> <li>キャベツ 人参 コーン缶 酢 三温糖 塩 油</li> <li>煮干 味噌 しめじ 大根 長葱</li> </ul>                                 | 牛乳<br>あんバターサンド<br>・■フランスパン こしあん<br>バター                             | エネルギー<br>577kcal<br>たんぱく質<br>22.5g |
| 31<br>(土)  | ぶどうパン<br>かぼちゃグラタン<br>ブロッコリーサラダ<br>牛乳<br>果物   | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ぶどうパン</li> <li>南瓜 豚肉 玉葱 油 バター 小麦粉 牛乳 パン粉 チーズ ほうれん草 パセリ粉</li> <li>人参 ブロッコリー オリーブ油 塩 胡椒</li> <li>牛乳</li> </ul>  | 牛乳<br>せんべい<br>ウエハース  | エネルギー<br>575kcal<br>たんぱく質<br>18.9g |
| 27<br>(火)<br>誕生<br>会<br> | 夏寿司<br>味噌カツ<br>チョップドサラダ<br>すまし汁<br>果物  | <ul style="list-style-type: none"> <li>米 酢 三温糖 塩 鮭 きゅうり 人参 さやえんどう 海苔 コーン缶</li> <li>鶏肉 塩 小麦粉 牛乳 パン粉 油 味噌 三温糖 鰹節 片栗粉</li> <li>トマト 玉葱 ブロッコリー 酢 三温糖 塩 油</li> <li>三つ葉 麩 えのき 昆布鰹節 しょうゆ 塩</li> </ul> | オレンジジュース<br>シフォンケーキ<br>・卵 グラニュー糖 塩 油<br>小麦粉 ベーキングパウダー<br>生クリーム 三温糖 | エネルギー<br>588kcal<br>たんぱく質<br>22.7g |