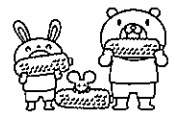




2022年 8月

予定献立表

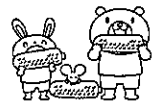


この花ナーサリ ・ この花KidsRoom ・ この花ナーサリ学童クラブ

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食とおやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	カレーうどん 蒸ししゅうまい ごまじゃこサラダ くだもの	麦茶 クファージュシー チーズ	うどん(小麦)、米、片栗粉、ごま油	豚肉、なると(大豆・魚)、しらす干し、しゅうまい(小麦・乳・豚・大豆・鶏・ごま)、チーズ(乳)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、にら、いりごま、しいたけ、ひじき、オレンジ
2	火	あわごはん とんかつ 厚揚げと大根の煮物 くだもの	ヨーグルト ロールパン	米、じゃがいも、パン粉(小麦)、油、きび、小麦粉、ロールパン(小麦・卵・乳)、片栗粉	揚げ豆腐、豚肉、みそ、卵、豚肉、ヨーグルト(乳)	だいこん、にんじん、いんげん、ごまつな、しいたけ、にんにく、バナナ
3	水	麦ごはん チキンの照り焼き 昆布イリチー きゅうり漬	牛乳 サターアランダギー(黒糖)	米、小麦粉、黒糖、押麦、油、ホットケーキミックス(小麦・乳)、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、みそ、鶏肉	きゅうり、へちま、ごんにゃく、ごんぶ、にんじん、ねぎ、にんにく
4	木	ごはん ふりかけ わかさぎのマリネ 豆腐チャンプルー	麦茶 冷やしそめん	米、そうめん、油、小麦粉、油、ふりかけ(魚・ごま)	豆腐、わかさぎ、豚肉、みそ	とうがん、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、パプリカ、えのきたけ、ねぎ、にら、みかん、のり
5	金	あわごはん 筑前煮 豚肉のしょうが焼き みそ汁(ほうれん草・卵)	牛乳 蒸しカステラ(バナナ)	米、強力粉(小麦)、きび、油	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ、卵	だいこん、ごんにゃく、れんこん、にんじん、だけのこ、ほうれん草、バナナ、いんげん、しょうが
6	土	麦ごはん チキンカツ パパイヤ炒め みそ汁(もずく・ねぎ)	麦ぜんざい せんべい	米、押麦、白玉粉、パン粉(小麦)、油、小麦粉、せんべい	鶏肉、金時豆、豚肉、みそ、卵	パパイヤ、にんじん、もずく、いんげん、ねぎ
7	日	お休み				
8	月	雑穀ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ みそ汁(はくさい・えのき)	牛乳 きなこラスク	米、はるさめ、バター(乳)、きび、油、片栗粉、押麦、食パン(小麦)、ごま油	牛乳、豆腐、みそ、牛豚合びき肉、きな粉	はくさい、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんにく、しょうが、オレンジ
9	火	焼き肉丼 切干大根のツナサラダ みそ汁(なす・玉ねぎ) くだもの	牛乳 芋てんぷら	米、小麦粉、さつまいも、油、ごま油	牛乳、牛肉、ツナ缶、みそ、卵	たまねぎ、なす、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、にんにく、ごま、しょうが、バナナ
10	水	ウンケーージュシー 魚天ぷら 菜の花のごまサラダ ゆし豆腐汁(アーサ)	プリン せんべい	米、田手、小麦粉、ごまドレッシング(ごま・卵)、油、プリン(乳・卵)、せんべい	豆腐、キング、みそ、豚肉、卵	なのほな、もも、にんじん、しいたけ、ひじき、あおさ
11	木	山の日 (休園)				
12	金	焼きそば ごま塩おにぎり モーウィのツナ和え みそ汁(豆腐・わかめ)	牛乳 ココアブラウニー	焼きそば麺(小麦・大豆)、米、油、小麦粉、粉糖	牛乳、豆腐、豚肉、卵、みそ、ツナ缶	モーウィ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、いりごま、わかめ、あおのり
13	土	親子丼 大根とわかめの中華和え みそ汁(じゃが芋・ごまつな) デザート	バナナ ビスケット	米、じゃがいも、油、ビスケット(小麦・乳)、ごま油	鶏もも肉、卵、みそ	だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、ごまつな、バナナ、わかめ、しょうが
14	日	お休み				
15	月	スパゲティミートソース ロールパン キャベツサラダ 大根スープ	麦茶 おにぎり(しらす・わかめ)	スパゲティ、米、ごまドレッシング(ごま・卵)、ロールパン(小麦・卵・乳)、オリーブ油	牛豚合びき肉、しらす干し、チーズ(乳)	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト、にんじん、だいこん、ピーマン、きゅうり、きぬさや、にんにく
16	火	麦ごはん 牛肉ピーマン炒め 香巻き みそ汁(豆腐)	牛乳 さつまいも蒸しパン	米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、さつまいも、油、押麦	牛乳、牛肉、豆腐、卵、みそ、豆乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、だけのこ、パプリカ、ねぎ、オレンジ



# 2022年 8月 予定献立表



この花ナーサリ ・ この花KidsRoom ・ この花ナーサリ学童クラブ

日 曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食とおやつ）		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 水	ごはん みかん缶 チキンのピザ焼き ブロッコリーソテー ミネストローネスープ	牛乳 ウインナードッグ	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、じゃがいも、油、マカロニ、オリブ油	牛乳、鶏肉、ウインナー（乳・鶏・豚）、ベーコン（豚・乳・卵・大豆）、チーズ（乳）	ブロッコリー、みかん、にんじん、トマト、たまねぎ、キャベツ、コーン、ピーマン、にんにく
18 木	カレーライス パインシャーベット  カレーパーティー & お誕生会	まめびよ カップケーキ	米、じゃがいも、油、パインシャーベット  	豚肉	たまねぎ、にんじん
19 金	あわごはん くだもの 豚肉の野菜巻き 麩チャンブルー（キャベツ） みそ汁（へちま・玉ねぎ）	牛乳 フライドポテト ブルー	フライドポテト、米、 麩、きび、油	牛乳、豚肉、みそ	キャベツ、ブルー、へちま、にんじん、もやし、いんげん、たまねぎ、ねぎ、にら、梨
20 土	ピラフ くだもの チキンのから揚げ ほうれん草の卵とじ コーンと大根のスープ	野菜ジュース ホットケーキ	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、小麦粉、油、メープルシロップ	卵、牛乳、鶏もも肉、ベーコン（豚・乳・卵・大豆）、鶏肉	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、コーン、野菜ジュース（もも・りんご）、バナナ、にんにく
21 日	お休み				
22 月	タコライス ブロッコリーサラダ じゃがいもとベーコンのスープ くだもの	牛乳 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、じゃがいも、マヨネーズ（ノンエッグ）、油、粉糖、油	牛乳、牛豚合びき肉、豆腐、チーズ（乳）、ベーコン（豚・乳・卵・大豆）	ブロッコリー、たまねぎ、レタス、にんじん、トマト、コーン、にんにく、オレンジ
23 火	雑穀ごはん くだもの 豚肉となすのみそ炒め さばの塩焼き みそ汁（玉ねぎ・わかめ）	牛乳 コーンフレーク ブルー	米、コーンフレーク（乳・大豆）、きび、油、押麦	牛乳、さば、豚肉、みそ	なす、ブルー、たまねぎ、ピーマン、にんじん、たけのこ、わかめ、バナナ
24 水	沖縄そば 大根のツナサラダ くだもの	小魚（ごま） いなり寿司（3歳児〜） おにぎり（0〜2歳児）	沖縄そば（小麦・大豆）、米、ドレッシング、ふりかけ（魚・ごま）	豚三枚肉、油揚げ、かまぼこ（大豆・魚）、ツナ缶、小魚（魚・ごま）、豚だし膏	だいこん、きゅうり、ねぎ、梨
25 木	ごはん ビーフシチュー コールスローサラダ ずいか	牛乳 ジャムサンド	米、じゃがいも、マヨネーズ（ノンエッグ）、油、食パン（小麦）	牛乳、牛肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブルーベリージャム、ブロッコリー、ずいか
26 金	あわごはん パイン缶 白身魚フライ・タルタルソース ゴーヤーチャンブルー 野菜のカレースープ	かき氷（シロップ・ぜんざい） カルシウムウエハース	米、マヨネーズ（ノンエッグ）、じゃがいも、白玉粉、きび、油、押麦、ウエハース（乳・卵・小麦・大豆）	豆腐、豚肉、金時豆、卵、加糖練乳、白身魚フライ（魚・小麦・大豆）	パイナップル、にがうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、きゅうり、マッシュルーム
27 土	中華丼 デザート ごぼうサラダ 揚げぎょうざ みそ汁（玉ねぎ・わかめ）	まめびよ もちケーキ	米、もち粉、マヨネーズ（ノンエッグ）、ごま油、バター（乳）、片栗粉	豚肉、卵、みそ、牛乳	はくさい、ごぼう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、たけのこ、バナナ、きくらげ、しいたけ、わかめ
28 日	お休み				
29 月	鶏ごぼうごはん くだもの ちくわ磯辺揚げ ゴーヤーのツナマヨネーズあえ 豚汁	牛乳 パイナップルケーキ	米、小麦粉、じゃがいも、バター（乳）、マヨネーズ（ノンエッグ）、油	牛乳、ちくわ、鶏肉、豚肉、みそ、卵、ツナ缶	だいこん、にんじん、にがうり、パイナップル、こんにゃく、ごぼう、長ねぎ、しいたけ、あおのり、オレンジ
30 火	麦ごはん くだもの 赤魚の煮つけ いり豆腐 みそ汁（とうがん・しめじ）	牛乳 スティック菓子	米、小麦粉、ホットケーキミックス（小麦・乳）、押麦、油	牛乳、豆腐、あかうお、みそ、卵	ほうれん草、とうがん、にんじん、しめじ、しいたけ、バナナ、しょうが
31 水	あわごはん くだもの 鶏肉と夏野菜のトマト煮 コロッケ みそ汁（豆腐・わかめ）	ゼリー ビスケット	米、じゃがいも、きび、油、油、ビスケット（小麦・乳）、コロッケ（小麦）	鶏肉、豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、マッシュルーム、ホールドマト、わかめ、梨、にんにく
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	571 kcal 21.4 g 18.1 g 2.2 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.2 mg 222 mg 32 mg 4.6 g	

※ 児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。