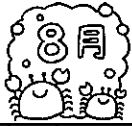


# 2023年 8月 予定献立表



## 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	火	三色そぼろ丼 モーウイときゅうりの和え物 豚肉と白菜のスープ くだもの	おにぎり（わかめ・ごま）	米、油、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、豚肉、ツナ缶	モーウイ、はくさい、にんじん、きゅうり、にら、いりごま、バナナ、しょうが
2	水	ごはん くだもの さばのみそ煮 厚揚げと大根の煮物 みそ汁（キャベツ・えのき）	牛乳 にんじん天ぷら	米、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、さば、揚げ豆腐、豚肉、みそ、卵	だいこん、にんじん、キャベツ、いんげん、えのきたけ、しいたけ、しょうが、オレンジ
3	木	あわごはん フルーツヨーグルト とんかつ 豆腐チャンプルー みそ汁（とうがん・えのき）	牛乳 もちケーキ	米、もち粉、パン粉（小麦）、油、きび、小麦粉、バター（乳）	牛乳、豆腐、ヨーグルト、卵、豚肉、みそ	パイナップル、とうがん、キャベツ、もやし、にんじん、バナナ、えのきたけ、にら、にんにく
4	金	麦ごはん くだもの 筑前煮 コロッケ 豚汁	焼きおにぎり	米、じゃがいも、油、押麦、コロッケ（小麦）	鶏肉、豚肉、みそ、しらす干し	だいこん、にんじん、たまねぎ、れんこん、だしのこ、長ねぎ、ごぼう、いんげん、しいたけ、バナナ
5	土	チキンライス フルーツ缶 マカロニサラダ ミートボールフライ 冬瓜のスープ	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）、マヨネーズ（ノンエッグ）、マカロニ、メープルシロップ、油、野菜ジュース（もも・りんご）	牛乳、鶏もも肉、卵、ミートボール（乳・小麦・鶏・豚）	もも、とうがん、たまねぎ、キャベツ、ミックスペジタブル、コーン、きゅうり、こまつな
6	日	 お休み 				
7	月	雑穀ごはん くだもの 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 芋てんぷら	米、さつまいも、小麦粉、はるさめ、きび、油、押麦、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、みそ、牛豚合ひき肉、卵	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
8	火	鶏ごぼうごはん フルーツ缶 ちくわ磯辺揚げ ゴーヤのツナマヨネーズあえ うどん汁	牛乳 きなこラスク	米、うどん、小麦粉、バター（乳）、マヨネーズ（ノンエッグ）、油、食パン（小麦）	牛乳、ちくわ、鶏肉、ツナ缶、きな粉、卵	みかん、だいこん、にがり、にんじん、ごぼう、ねぎ、あおのり
9	水	牛丼 大根とわかめの中華和え みそ汁（じゃが芋・こまつな） くだもの	乳酸菌飲料 ココアブラウニー	米、じゃがいも、油、小麦粉、粉糖、ごま油	牛肉、卵、みそ、牛乳	たまねぎ、だいこん、こんにゃく、ピーマン、にんじん、きゅうり、こまつな、バナナ、しょうが、わかめ
10	木	ドッチボール大会（お弁当）				
11	金	山の日（休園） 				
12	土	焼きそば ブルーン 菜の花のごま和え ごま塩おにぎり みそ汁（豆腐・わかめ）	バナナ ビスケット	焼きそば麺（小麦・大豆）、米、油、ビスケット（小麦・乳）、ごま油	豚肉、豆腐、みそ	なのはな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ブルーン、ごま、バナナ、いりごま、わかめ
13	日	お休み				
14	月	タコライス 豆腐サラダ じゃがいもとベーコンのスープ くだもの	支那そばチャンプルー	米、沖縄そば、じゃがいも、ドレッシング、油	牛豚合ひき肉、豆腐、大豆、チーズ（乳）、ベーコン（豚・乳・卵・大豆）、ツナ缶	たまねぎ、レタス、トマト、にんじん、きゅうり、みずな、コーン、にら、にんにく、オレンジ
15	火	麦ごはん みそ汁（へちま・玉ねぎ） チキンの照り焼き デザート 昆布イリチー きゅうり漬	おにぎり（菜飯・しらす）	米、押麦、油、ワエハース（乳・卵・小麦・大豆）	豚肉、みそ、しらす干し、鶏肉	へちま、こんにゃく、こんぶ、にんじん、たまねぎ、にんにく、きゅうり、わかめ
16	水	雑穀ごはん くだもの 冬瓜アップシー レバーの南蛮漬 みそ汁（はくさい・えのき）	牛乳 蒸しカステラ（黒糖）	米、強力粉（小麦）、黒糖、片栗粉、油、きび、押麦	牛乳、豚レバー、ツナ、みそ、豆腐	冬瓜、はくさい、いんげん、にんじん、えのきたけ、しいたけ、にんにく、しょうが、バナナ



# 2023年 8月 予定献立表



## 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	木	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、 カップケーキ(小麦・ 乳・卵・大豆)	豚肉、まめびよ(大豆)	たまねぎ、にんじん	
18	金	流しそうめん	ヨーグルト レーズンパン	そうめん、米、レーズン パン(小麦・乳・大 豆)、油、ごま油	豚肉、ヨーグルト(乳)	すいか、ねぎ、にんじん、 にら、しいたけ、ひじき	
19	土	あわごはん 豚肉の野菜巻き 麩チャンブルー みそ汁(なす・玉ねぎ)	小魚(ごま) いなり寿司(3歳児～) おにぎり(0～2歳児)	米、麩、きび、油、ふり かけ(魚・ごま)	豚肉、油揚げ、みそ、小 魚(魚・ごま)	キャベツ、なす、にんじ ん、もやし、いんげん、た まねぎ、にら	
20	日	 お休み 					
21	月	日帰りわくわく保育 (お弁当)					
22	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	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、たまねぎ、ピーマ ン、にんじん、たけのこ、 バナナ、わかめ	
23	水	ごはん くだもの へちまのみそ煮 蒸ししゅうまい 菜の花のごま和え	牛乳 おからバナナマフィン	米、ホットケーキミックス (小麦・乳)、バター (乳)、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、卵、 ポーク(乳)、おから、 みそ、しゅうまい(小 麦・乳・豚・大豆・鶏・ ごま)	へちま、なのはな、にんじ ん、バナナ、レモン、に ら、ごま、オレンジ	
24	木	ごはん フルーツヨーグルト チキンの香草パン粉焼き ブロッコリーソテー ミネストローネスープ	ひじきごはん	米、パン粉(小麦)、 じゃがいも、マヨネーズ (ノンエッグ)、油、マ カロニ	鶏肉、ヨーグルト、ペー コン(豚・乳・卵・大 豆)、チーズ	ブロッコリー、みかん、に んじん、トマト、キャベ ツ、コーン、たまねぎ、ひ じき、にんにく、いりごま	
25	金	麦ごはん ブルーン ゴーヤーチャンブルー 千草焼き 野菜のカレースープ	牛乳 ジャムサンド	米、じゃがいも、押麦、 油、食パン(小麦)	牛乳、豆腐、卵、豚肉	にがり、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、ブルーベリ ージャム、ほうれんそう、コー ン、マッシュルーム、ブル ーン、しいたけ	
26	土	中華丼 揚げぎょうざ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) フルーツ缶	お好み焼き	米、小麦粉、片栗粉、ご ま油、油、マヨネーズ (ノンエッグ)	豚肉、卵、みそ、豚肉	もも、はくさい、たまね ぎ、キャベツ、にんじん、 たけのこ、ねぎ、きくら げ、しいたけ、わかめ、あ おりのり	
27	日	 お休み 					
28	月	ウンケージュシー フルーツ缶 白身魚フライ 菜の花のごまサラダ ゆし豆腐汁	牛乳 パイナップルケーキ	米、小麦粉、田芋、パ ター(乳)、ごまドレ ッシング(ごま・卵)、油	牛乳、豆腐、卵、豚肉、 みそ、白身魚フライ (魚・小麦・大豆)	なのはな、みかん、にんじ ん、パイナップル、ねぎ、 しいたけ、ひじき	
29	火	沖縄そば 大根のサラダ くだもの	おにぎり(さけ・わかめ)	沖縄そば(小麦・大 豆)、米、マヨネーズ (ノンエッグ)	豚三枚肉、さけ、かまぼ こ(大豆・魚)、赤ハム (鶏・豚・大豆・乳)、 豚だし膏	だいごん、きゅうり、ね ぎ、いりごま、梨	
30	水	ウークイ (休園)					
31	木	ハヤシライス コールスローサラダ くだもの	牛乳 ココア蒸しパン	米、ホットケーキミックス (小麦・乳)、マヨ ネーズ(ノンエッグ)、 油	牛乳、牛肉、卵	すいか、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、マッシュ ルーム	
1か月の 平均栄養量 (4歳児・5歳児)	エネルギー 552 kcal		鉄 2.5 mg		たんぱく質 20.5 g		カルシウム 200 mg
		脂質 15.7 g	ビタミンC 29 mg		塩分 1.8 g		食物繊維 4.1 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。