

明の守みくに園

	お昼ごはん	主な食材	3時のおやつ
1 木	ゆかりごはん 豚肉と高野豆腐の煮物 ブロッコリーのお浸し 南瓜のすまし汁	米 ゆかり 高野豆腐 豚肉 玉葱 人参 醤油 砂糖 料理酒 インゲン ブロッコリー 人参 ちくわ 砂糖 醤油 南瓜 青葱 だし昆布 だしかつお 醤油	ミルク 抹茶スコーン ホットケーキミックス 砂糖 マーガリン 牛乳 抹茶
2 金	ツナとトマトのスパゲティ 青のりビーンズ ウインナーのスープ	スパゲティ ツナ缶 玉葱 ダイストマト缶 本しめじ サラダ油 ケチャップ 沖縄の真塩 胡椒 コンソメ 水煮大豆 片栗粉 人参 砂糖 醤油 サラダ油 青のり あらびきウインナー 白菜 コンソメ 醤油 粉パセリ	お茶 わらび餅 わらび粉 きな粉 砂糖 沖縄の真塩
3 土	カラフルビーマン丼 さつまいものレモン煮 えのきのすまし汁	米 合ミンチ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 GP 醤油 料理酒 赤だし味噌 砂糖 コンソメ ケチャップ 胡麻油 さつまいも レモン汁 えのき きざみあげ だし昆布 だしかつお 醤油	牛乳 オレンジ おさつドキッ
5 月	ごはん/豆腐の中華スープ 牛肉のオイスター炒め 切干大根のナムル ごはん	米 / 豆腐 ワカメ 中華スープベース 醤油 牛肉 料理酒 片栗粉 玉葱 人参 キャベツ サラダ油 沖縄の真塩 胡椒 オイスターソース 醤油 砂糖 切干大根 人参 胡瓜 醤油 砂糖 中華スープベース 沖縄の真塩 胡麻油 白胡麻	ミルク 甘食 小麦粉 BP マーガリン 砂糖 牛乳
6 火	アジの南蛮漬け ひじきのツナサラダ 小松菜の味噌汁	アジ 料理酒 沖縄の真塩 片栗粉 油 玉葱 酢 砂糖 醤油 ひじき 人参 ツナ缶 砂糖 醤油 酢 さつまいも 小松菜 だし昆布 だしかつお 味噌	お茶 フルーツオーグルト バナナ ミカン缶 黄桃缶 無糖ヨーグルト ホイップクリーム 砂糖
7 水	夏野菜のタコライス ほうれん草のゆかり和え マッシュルームのスープ	米 キャベツ 合ミンチ 玉葱 サラダ油 ダイストマト缶 ケチャップ ウスターソース カレー粉 沖縄の真塩 胡椒 スズキーニ 粉チーズ ほうれん草 人参 えのき 砂糖 醤油 ゆかり マッシュルーム缶 人参 コンソメ 醤油	ミルク コーンの蒸しまんじゅう 小麦粉 BP 砂糖 ホールコーン缶
8 木	ごはん 豚肉と豆腐のチャンプルー もやしと胡瓜の和え物 里芋の味噌汁 パン/フルーツ	米 豚肉 豆腐 玉葱 チンゲンサイ 人参 胡麻油 かつこんみ 沖縄の真塩 胡椒 醤油 もやし 胡瓜 砂糖 醤油 里芋 青葱 だし昆布 だしかつお 味噌 ロールパン / リンゴ	お茶 水ようかん こしあん 粉寒天 砂糖 沖縄の真塩
9 金	鶏肉と南瓜のクリーム煮 白菜のフレンチサラダ	鶏肉 玉葱 南瓜 本しめじ サラダ油 料理酒 無塩バター 小麦粉 牛乳 コンソメ 胡椒 沖縄の真塩 白菜 人参 ミカン缶 ノンオイルフレンチクレーミー 砂糖	お茶 ワカメおやき 米 炊き込みわかめ
10 土	お弁当日		牛乳 ミニゼリー ハッピーターン
12 月	振替休日		
13 火	お弁当日		牛乳 ミニゼリー とろべー
14 水	お弁当日		牛乳 ミニゼリー ハッピーターン
15 木	お弁当日		牛乳 ミニゼリー おさつドキッ
16 金	ツナとコーンのちらし寿司 鶏肉の照り焼き 赤だし味噌汁 デザート	米 人参 ツナ缶 コーン ムキ枝豆 砂糖 沖縄の真塩 酢 焼きぎみのり 鶏肉 砂糖 醤油 みりん 料理酒 片栗粉 玉葱 ワカメ だし昆布 だしかつお 赤だし味噌 ミニゼリー	ミルク クラッカーサンド ルヴァン イチゴジャム

8月の献立表

日	お昼ごはん	主な食材	3時のおやつ
17 土	きつねうどん 高野豆腐の含め煮 チーズ	うどん きざみあげ 砂糖 玉葱 人参 みりん 醤油 高野豆腐 人参 砂糖 醤油 PPPチーズ	牛乳 リンゴ とろべー
19 月	ごはん 白身魚の西京焼き 大根とワカメの酢の物 湯葉のすまし汁	米 サワラ 料理酒 白味噌 みりん 砂糖 大根 人参 ワカメ 砂糖 醤油 酢 半ゆば 干椎茸 だし昆布 だしかつお 醤油	ミルク ココアの麩のラスク 切り麩 マーガリン グラニュー糖 ココア
20 火	ポークカレーライス ブロッコリーの和風サラダ フルーツ	米 豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 サラダ油 カレールゥ ブロッコリー 和風サラダ オレング	お茶 みたらし団子 白玉団子 砂糖 醤油 片栗粉
21 水	ごはん/えのきの中華スープ 麻婆茄子 もやしのナムル ごはん	米 / えのき キャベツ 中華スープベース 醤油 茄子 豚ミンチ 玉葱 人参 干椎茸 サラダ油 赤だし味噌 味噌 みりん 醤油 中華スープベース 片栗粉 GP もやし 人参 胡麻油 沖縄の真塩 砂糖 醤油	ミルク きなこトースト 食パン マーガリン 砂糖 きな粉
22 木	冷しゃぶサラダ さつまいものソテー ほうれん草の味噌汁	米 豚肉 料理酒 胡瓜 ムキエビ もやし 豆腐 焙煎胡麻ドレッシング 味噌 さつまいも 玉葱 あらびきウインナー サラダ油 コンソメ 沖縄の真塩 胡椒 ほうれん草 玉葱 だし昆布 だしかつお 味噌	ヨーグルト ぱりんこ (小麦)
23 金	コーンライス 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 冬瓜のスープ	米 コーン コンソメ 沖縄の真塩 鶏肉 醤油 料理酒 生姜 片栗粉 油 マカロニ 胡瓜 人参 沖縄の真塩 胡椒 マヨネーズ 冬瓜 あらびきウインナー コンソメ 醤油	ミルク 型抜きクッキー 小麦粉 牛乳 砂糖 無塩バター ココア
24 土	お弁当日		牛乳 ミニゼリー ハッピーターン
26 月	菜めしごはん サバの塩焼き 大根の和え物 あげの味噌汁	米 菜めし サバ 料理酒 沖縄の真塩 大根 人参 ちくわ 砂糖 醤油 きざみあげ 玉葱 だし昆布 だしかつお 味噌	お茶 オレンジゼリー オレンジジュース 粉寒天 砂糖
27 火	ごはん 棒棒鶏 南瓜の中華煮 春雨の中華スープ	米 鶏肉 料理酒 土生姜 胡瓜 キャベツ 人参 酢 砂糖 醤油 南瓜 胡麻油 砂糖 沖縄の真塩 白胡麻 春雨 ニラ 中華スープベース 醤油	ミルク 黒糖ちんすこう 小麦粉 砂糖 沖縄の真塩 サラダ油 粉末黒砂糖
28 水	パン/白菜のスープ 茄子のミートグラタン ほうれん草とツナのサラダ	ロールパン / 白菜 人参 コンソメ 醤油 茄子 沖縄の真塩 胡椒 合ミンチ 玉葱 GP ダイストマト缶 コンソメ ケチャップ トンカツソース 砂糖 サラダ油 パン粉 シュレットチーズ 粉パセリ ほうれん草 人参 コーン ツナ缶 ノンオイル青じそドレッシング 砂糖	お茶 ネギ味噌おやき 米 青葱 味噌 みりん 料理酒 醤油
29 木	ごはん 焼肉風炒め 厚揚げの煮物 もやしの味噌汁	米 牛肉 土生姜 玉葱 キャベツ 赤ピーマン サラダ油 胡麻油 砂糖 醤油 ニンニク 厚揚げ 板コンニャク 砂糖 醤油 キヌサヤ もやし 青葱 だし昆布 だしかつお 味噌	ミルク ポップコーン ポップコーンの素 沖縄の真塩 サラダ油
30 金	鶏ごぼう丼 冬瓜の和風あんかけ じゃがいもすまし汁 フルーツ	米 鶏肉 玉葱 糸コンニャク ごぼう 砂糖 醤油 みりん GP 冬瓜 人参 醤油 みりん 砂糖 沖縄の真塩 片栗粉 インゲン じゃがいも ワカメ だし昆布 だしかつお 醤油 バナナ	ミルク マドレーヌ ホットケーキミックス BP 無塩バター 牛乳 砂糖 バナナジュース レモン汁
31 土	味噌ラーメン 胡瓜の塩昆布和え チーズ	ラーメン 豚ミンチ 人参 玉葱 もやし コーン 胡麻油 みりん 味噌 だしかつお 胡瓜 人参 塩昆布 胡麻油 醤油 砂糖 PPPチーズ	牛乳 オレンジ とろべー

※ GP → グリンピース・BP → ベーキングパウダー・MV → ミックスベジタブルになります。  
 ※ 材料の都合で献立を変更する事があります。  
 ※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので、必ず給食までに試して下さい。



月平均栄養価	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
3歳以上児	532	20.6	13.3	184

