



明の守しんどう学園

8月の献立表



	お昼ごはん	主な食材	3時のおやつ
1 土	鶏味噌丼 さつまいもの甘煮 ほうれん草のすまし汁	米 鶏肉 土生姜 サラダ油 玉葱 人參 白葱 醤油 砂糖 料理酒 赤だし味噌 味噌 さつまいも 砂糖 醤油 ほうれん草 大根 だし昆布 だしかつお 醤油	牛乳 ミニゼリー ぱりんこ
3 月	ごはん 焼肉風炒め 厚揚げの煮物 えのきの味噌汁	米 牛肉 土生姜 玉葱 キャベツ 人參 サラダ油 胡麻油 砂糖 醤油 ニンニク 厚揚げ 人參 砂糖 醤油 キヌサヤ えのき ワカメ だし昆布 だしかつお 味噌	ミルク ココアサブレ 小麦粉 マーガリン 砂糖 ココア
4 火	南瓜のクリームスパゲティ 小松菜のソテー フルーツ	スパゲティ あらびきウインナー 玉葱 南瓜 マッシュルーム缶 サラダ油 コンソメ クリームシチューの素 牛乳 小松菜 玉葱 人參 ツナ缶 サラダ油 沖縄の真塩 胡椒 コンソメ リンゴ	ミルク レモンケーキ 小麦粉 牛乳 砂糖 マーガリン レモン汁 BP
5 水	ごはん アジフライ 胡瓜とカニカマの酢の物 大根のすまし汁	米 アジ 沖縄の真塩 胡椒 小麦粉 パン粉 油 トンカツソース 胡瓜 カニカマ コーン 酢 砂糖 醤油 大根 三つ葉 だし昆布 だしかつお 醤油	お茶 水ようかん こしあん 粉寒天 砂糖 沖縄の真塩
6 木	鶏肉のハーベキューソース 白菜のフレンチサラダ オクラのスープ	鶏肉 ケチャップ ウスターソース トンカツソース 砂糖 サラダ油 白菜 人參 黄ピーマン ノンオイルフレンチクレーミー 砂糖 オクラ 玉葱 コンソメ 醤油	お茶 ワカメおやき 米 炊き込みワカメ
7 金	ごはん/アジフライの中華スープ 麻婆茄子 もやしの中華和え	米 / チンゲンサイ コーン 中華スープベース 醤油 茄子 豚ミンチ 玉葱 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 人參 醤油 砂糖 胡麻油 白胡麻	ミルク さつまいもバター さつまいも 無塩バター 沖縄の真塩
8 土	鶏肉とキャベツの甘辛丼 紅白煮 ごぼうの味噌汁	米 鶏肉 サラダ油 キャベツ 玉葱 人參 砂糖 醤油 みりん 料理酒 土生姜 白胡麻 じゃがいも 人參 砂糖 醤油 ごぼう 青葱 だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 ミニゼリー ぱりんこ
10 月		山の日	
11 火	エビチャーハン 春雨の中華サラダ 椎茸の中華スープ デザート	米 ムキエビ 玉葱 MV 中華スープベース 醤油 沖縄の真塩 サラダ油 春雨 人參 胡瓜 醤油 酢 砂糖 干椎茸 白菜 中華スープベース 醤油 ミニゼリー	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 バナナエッセンス レモン汁
12 水	ごはん 豚肉と高野豆腐の煮物 大根のボン酢和え 里芋の味噌汁	米 高野豆腐 豚肉 玉葱 人參 醤油 砂糖 料理酒 インゲン 大根 人參 コーン 味噌 砂糖 里芋 ワカメ 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
13 木		お弁当日	牛乳 ミニゼリー ぱりんこ
14 金		お弁当日	牛乳 ミニゼリー ぱりんこ
15 土		お弁当日	牛乳 ミニゼリー ぱりんこ

※ 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。



日	お昼ごはん	主な食材	3時のおやつ
17 月	ごはん 白身魚の西京焼き ひじき豆煮 湯葉のすまし汁	米 ホキキ 料理酒 白味噌 みりん 砂糖 ひじき 人參 水煮大豆 GP サラダ油 砂糖 醤油 平ゆば 玉葱 だし昆布 だしかつお 醤油	お茶 みたらし団子 白玉団子 砂糖 醤油 片栗粉
18 火	ごはん/ワカメの中華スープ 牛肉のオイスター炒め 切干大根のナムル	米 / ワカメ 白葱 中華スープベース 醤油 牛肉 片栗粉 玉葱 人參 白菜 ビーマン オイスターソース 醤油 砂糖 料理酒 胡椒 サラダ油 沖縄の真塩 切干大根 人參 コーン 白胡麻 醤油 砂糖 中華スープベース 沖縄の真塩 胡麻油	ミルク きなこトースト 食パン マーガリン 砂糖 きな粉
19 水	チキンカレーライス 野菜炒め フルーツ	米 鶏肉 じゃがいも 玉葱 サラダ油 カレールー GP チンゲンサイ 黄ピーマン あらびきウインナー 玉葱 サラダ油 沖縄の真塩 胡椒 醤油 オレンジ	ミルク クラッカーサンド ルヴァン イチゴジャム
20 木	ごはん/れめじの味噌汁 豚肉と豆腐のチャンプル もやしのおかか和え	米 / 本しめじ 青葱 だし昆布 だしかつお 味噌 豚肉 豆腐 玉葱 ほうれん草 人參 胡麻油 かつこんみ 沖縄の真塩 胡椒 醤油 もやし 人參 砂糖 醤油 糸かつお	お茶 フルーツヨーグルト パイナップル 黄桃缶 無糖ヨーグルト ホイップクリーム 砂糖
21 金	夏野菜のタコライス さつまいものソテー 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 ブラックペッパー 粉チーズ 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 マッシュルーム缶 コーン コンソメ 醤油	ミルク 黒糖麩のラスク 切り麩 マーガリン 粉末黒砂糖 グラニュー糖
22 土	豚丼 高野豆腐の含め煮 小松菜の味噌汁	米 豚肉 玉葱 インゲン 砂糖 醤油 料理酒 みりん 高野豆腐 人參 砂糖 醤油 小松菜 えのき だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 ミニゼリー ぱりんこ
24 月	ごはん 五目卵焼き 大根のそぼろ煮 人參の味噌汁	米 卵 ムキエビ 玉葱 ひじき 干椎茸 GP 砂糖 醤油 サラダ油 大根 鶏ミンチ みりん 醤油 片栗粉 キヌサヤ 人參 さきみあげ だし昆布 だしかつお 味噌	ミルク 抹茶ちんすこう 小麦粉 砂糖 抹茶 沖縄の真塩 サラダ油
25 火	パン/フルーツ 鶏肉と春雨のスープ煮 白菜のツナサラダ	ロールパン / バナナ 鶏肉 玉葱 人參 春雨 チンゲンサイ コンソメ サラダ油 胡椒 料理酒 沖縄の真塩 白菜 コーン ツナ缶 サラダ油 レモン汁 砂糖 沖縄の真塩	お茶 味噌おかかおやき 米 味噌 砂糖 みりん 白胡麻 サラダ油 糸かつお
26 水	ごはん 冷しゃぶサラダ ほうれん草のゆかり和え じゃがいもの味噌汁	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 ほうれん草 人參 えのき 砂糖 醤油 ゆかり じゃがいも 青葱 だし昆布 だしかつお 味噌	ヨーグルト ぱりんこ
27 木	コーンライス/冬瓜のスープ ミートローフ スパゲティサラダ	米 コーン コンソメ 沖縄の真塩 / 冬瓜 キャベツ コンソメ 醤油 合ミンチ 玉葱 人參 豆乳 パン粉 沖縄の真塩 胡椒 ケチャップ ウスターソース 砂糖 スパゲティ 人參 胡瓜 胡椒 沖縄の真塩 マヨネーズ	お茶 ココアプリン 牛乳 ココア 砂糖 粉寒天 コーンスターチ ホイップクリーム ミカン缶
28 金	ごはん 棒棒鶏 ブロッコリーの青じそ和え 春雨の中華スープ	米 鶏肉 料理酒 土生姜 胡瓜 白菜 人參 酢 砂糖 醤油 ブロッコリー 赤ピーマン ちくわ ノンオイル青じそドレッシング 砂糖 春雨 ニラ 中華スープベース 醤油	ミルク ブルーベリー蒸しパン ホットケーキミックス 牛乳 サラダ油 砂糖 ブルーベリージャム
29 土	ワカメうどん 南瓜の甘煮 チーズ	うどん ワカメ 鶏肉 玉葱 人參 醤油 みりん 南瓜 砂糖 醤油 PPPチーズ	牛乳 ミニゼリー ぱりんこ
31 月	ごはん サワラの甘辛煮 糸切り昆布とササミの和え物 あげの味噌汁	米 サワラ 土生姜 醤油 砂糖 料理酒 みりん 糸切り昆布 人參 鶏ササミ 砂糖 醤油 さきみあげ 玉葱 だし昆布 だしかつお 味噌	ミルク コーンの蒸しまんじゅう 小麦粉 BP 砂糖 コーン



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	529	20.4	12.2	176

