

# 門真市立保育園・こども園 8月分 献立表

R1.8

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
01 木	ごはん(全) チャンプルー うすあげのみそ汁	米、/ごま油、豚肉、豆腐、もやし、たまねぎ、ピーマン、にんじん、かつお節、砂糖、塩、こしょう、しょうゆ、/わかめ、薄揚げ、にんじん、ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ 牛乳、/食パン、いちごジャム	◎牛乳、◎ピピピチーズ 牛乳、ミニサンド
02 金	ごはん(未) NEG丸ロール(以) たらフライ 和風サラダ コンソメスープ	米、/NEG丸ロール、/たらフライ・50g、油、/わかめ、にんじん、キャベツ、きゅうり、酢、砂糖、ごま、しょうゆ、/豆腐、にんじん、たまねぎ、コンソメ、しょうゆ 牛乳、/とうもろこし	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、とうもろこし
03 土	中華どんぶり バナナ	米、えび、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、しいたけ、かたくり粉、中華だし、しょうゆ、/バナナ 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎おかき 牛乳、NEG丸ロール
05 月	カレーうどん ヨーグルト	うどん、牛肉、薄揚げ、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、かまぼこ、煮干し、カレールウ、卵、しょうゆ、/ヨーグルト 牛乳、/米、薄揚げ、にんじん、しょうゆ、酒	◎牛乳、◎ビスケット 牛乳、炊き込みおにぎり
06 火	ごはん(全) 五目豆 ごま酢和え	米、/ひき割りだいず(水煮)、豚肉、こんにゃく、にんじん、じゃがいも、ごぼう、しいたけ、薄揚げ、こんぶ、砂糖、しょうゆ、本みりん、煮干し、油、/きゅうり、トマト、塩、砂糖、酢、ごま 牛乳、/メロン、/菓子	◎牛乳、◎りんご 牛乳、メロン、菓子
07 水	ごはん(未) ネオ麦ロール(以) 煮ハンバーグ ちりめんサラダ 田舎風スープ	米、/ネオ麦ロール、/ハンバーグ、ケチャップ、ソース、/ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、塩、/にんじん、たまねぎ、ねぎ、豆腐、こんぶ、煮干し、塩、しょうゆ 牛乳、/お米de国産りんごのタルト	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、米粉タルト
08 木	ごはん(全) 煮魚 わかめのみそ汁 オクラキャベツのおかか和え	米、/白身魚、しょうゆ、砂糖、酒、本みりん、しょうが、/わかめ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、こんぶ、煮干し、みそ、/オクラ、キャベツ、にんじん、砂糖、しょうゆ、かつお節 牛乳、/ビーフン、たまねぎ、にんじん、油、煮干し、だし汁、しょうゆ、塩	◎牛乳、◎ピピピチーズ 牛乳、汁ビーフン
09 金	ごはん(未) 食パン(以) クリームシチュー ごぼうサラダ	米、/食パン・6枚切り、/鶏肉、豚肉、かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コーン、油、ホワイルウ、塩、こしょう、/ごぼう、にんじん、砂糖、しょうゆ、ノンエッグマヨ、ごま 牛乳、/おやつこんぶ、/菓子	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、おやつこんぶ、菓子
10 土	すきやきどんぶり りんご	米、牛肉、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、砂糖、しょうゆ、本みりん、/りんご 牛乳、/菓子、/菓子パン	◎牛乳、◎おかき 牛乳、菓子、菓子パン
13 火	ごもくあんかけどんぶり ふのみそ汁	米、豚肉、しいたけ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが、油、中華だし、しょうゆ、酒、ごま油、かたくり粉、/麩、わかめ、ねぎ、煮干し、みそ、こんぶ 牛乳、/菓子	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、菓子
14 水	カレーライス 甘酢あえ	米、ポーク&チキンボール、油、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルーム、カレールウ、/きゅうり、にんじん、ごま、砂糖、しょうゆ、酢 牛乳、/菓子	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、菓子
15 木	スパゲティナポリタン 三度豆のごま和え	スパゲティ、ベーコン、えび、たまねぎ、にんじん、コーン、油、ケチャップ、ホールトマト、/三度豆、にんじん、ごま、砂糖、しょうゆ 牛乳、/菓子	◎牛乳、◎ピピピチーズ 牛乳、菓子
16 金	ハヤシライス バターコーン	米、牛肉、塩、油、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ハヤシルウ、ケチャップ、/コーン、バター、しょうゆ 牛乳、/ツイストマカロニ、きなこ、グラニュー糖	◎牛乳、◎りんご 牛乳、マカロニきなこまぶし
17 土	ツナ入りどんぶり オレンジ	米、つな缶、たまねぎ、三度豆、のり、にんじん、砂糖、しょうゆ、本みりん、酒、煮干し、/オレンジ 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎おかき 牛乳、NEG丸ロール

\* ノンエッグマヨはマヨネーズの代替調味料で、卵を使用していません。

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
19 月	ごはん(全) 麻婆豆腐 わかめスープ	米、/豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが、しいたけ、ごま油、みそ、砂糖、しょうゆ、かたくり粉、中華だし、/わかめ、にんじん、ごま、コンソメ、塩、しょうゆ 牛乳、/角チーズ、/菓子	◎牛乳、◎ビスケット 牛乳、角チーズ、菓子
20 火	かやくうどん 高野豆腐の煮物 ヨーグルト	うどん、鶏肉、豚肉、かまぼこ、しいたけ、にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ、煮干し、こんぶ、しょうゆ、砂糖、塩、/凍り豆腐、三度豆、煮干し、砂糖、しょうゆ、/ヨーグルト 牛乳、/米、ほうれんそう、塩、かつお節、しょうゆ	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、ぞうすい
21 水	ごはん(未) NEG黒糖ロール 鶏肉のロースマリネ ブロッコリーのお浸し チンゲンサイのスープ	米、/NEG黒糖ロール、黒砂糖、/鶏肉、塩、こしょう、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、酒、しょうゆ、砂糖、酢、かたくり粉、/ブロッコリー、にんじん、コーン、しょうゆ、砂糖、/チンゲンサイ、にんじん、豆腐、コンソメ、しょうゆ 牛乳、/そうめん、にんじん、はくさい、しょうゆ、塩、本みりん、かつお節、煮干し	◎牛乳、◎りんご 牛乳、にゅうめん
22 木	ごはん(未) NEGハニーロール(以) ラタトゥイユ マカロニサラダ	米、/NEGハニーロール、/豚肉、なす、たまねぎ、トマト、かぼちゃ、きゅうり、赤ピーマン、パプリカ、三度豆、油、コンソメ、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう、/ツイストマカロニ、つな缶、きゅうり、にんじん、ノンエッグマヨ 牛乳、/バナナ、きなこ、グラニュー糖、塩	◎牛乳、◎ピピピチーズ 牛乳、バナナきなこ
23 金	ごはん(全) 白身魚の洋風あんかけ 南瓜のみそ汁	米、/たら、塩、たまねぎ、にんじん、しめじ、三度豆、バター、しょうゆ、こんぶ、かたくり粉、/かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、煮干し、みそ、こんぶ 牛乳、/すいか、/菓子	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、すいか、菓子
24 土	豚カレー井 りんご	米、豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、本みりん、砂糖、しょうゆ、かたくり粉、カレールウ、/りんご 牛乳、/菓子、/菓子パン	◎牛乳、◎おかき 牛乳、菓子、菓子パン
26 月	厚揚げの中華五目井 きのこスープ	米、厚揚げ、豚肉、えび、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、しょうが、しいたけ、ごま油、中華だし、砂糖、しょうゆ、塩、オイスターソース、かたくり粉、ごま油、/しめじ、まいたけ、にんじん、たまねぎ、コンソメ、塩、しょうゆ 牛乳、/さつまいも	◎牛乳、◎ビスケット 牛乳、さつまいも
27 火	和風ラーメン ヨーグルト	中華めん、豚肉、えび、しいたけ、もやし、にんじん、はくさい、ねぎ、コーン、油、しょうゆ、塩、煮干し、こんぶ、かたくり粉、中華だし、/ヨーグルト 牛乳、/ミニメロンパン	◎牛乳、◎りんご 牛乳、メロンパン
28 水	ごはん(未) NEG丸ロール(以) クリームスープ じゃこピーマン	米、/NEG丸ロール、/鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、しめじ、にんじん、クリームコーン、コーンクリーム粉、/ちりめんじゃこ、ピーマン、もやし、にんじん、酒、砂糖、しょうゆ 牛乳、/パイナップル、みかん、無糖ヨーグルト	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、ヨーグルト和え
29 木 ☆	ピラフ エビフライ ブロッコリーのお浸し トマト 卵スープ	米、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、コンソメ、しょうゆ、バター、/えびフライ、油、/ブロッコリー、にんじん、コーン、しょうゆ、砂糖、/トマト、/卵、わかめ、麩、煮干し、塩、しょうゆ 牛乳、/ベリー&ミルク <b>お誕生日会</b>	◎牛乳、◎ピピピチーズ 牛乳、ストロベリーケーキ
30 金	ごはん(未) ネオ麦ロール(以) ポークビーンズ スパゲティサラダ	米、/ネオ麦ロール、/ひき割りだいず(水煮)、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、ホールトマト、水、コンソメ、塩、ケチャップ、砂糖、油、バター、/スパゲティ、つな缶、きゅうり、にんじん、ノンエッグマヨ 牛乳、/なし、/菓子	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、なし、菓子
31 土	八宝菜どんぶり バナナ	米、豚肉、えび、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、しょうゆ、中華だし、かたくり粉、/バナナ 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎おかき 牛乳、NEG丸ロール

☆ 材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。  
 ☆ (未)とは、3歳未満児(0・1・2歳) (以)とは、3歳以上児(3・4・5歳) (全)とは、未満児・以上児、全員を示します。  
 ☆ 3歳未満児の主食はおもにごはんです。3歳以上児の主食はパン食のときもあります。

8月平均栄養価	エネルギー[kcal]	たんぱく質[g]	脂質[g]	鉄[mg]	カルシウム[mg]
3歳未満児	533	21.1	16.5	1.9	353
3歳以上児	593	23.8	18.5	2.3	367