

門真市立こども園 8月分 献立表

| 日付      | 献立名                                               | 材料名                                                                                                                                        | おやつ<br>(◎は10時おやつ)            |
|---------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 01<br>土 | きつねどんぶり<br>りんご                                    | 米、薄揚げ、豚肉、油、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、本みりん、煮干し、水、／りんご<br><br>牛乳、／NEG丸ロール                                                               | ◎牛乳,◎菓子<br><br>牛乳,NEG丸ロール    |
| 03<br>月 | ごはん(全)<br>豚肉と茄子のみそ炒煮<br>そうめん清汁                    | 米、／豚肉、酒、しょうゆ、油、しょうが、なす、ピーマン、たまねぎ、にんじん、本みりん、砂糖、塩、しょうゆ、みそ、／そうめん、にんじん、わかめ、煮干し、こんぶ、塩、しょうゆ、ねぎ<br><br>牛乳、／ビーフン、たまねぎ、にんじん、水、しょうゆ、中華だし             | ◎牛乳,◎菓子<br><br>牛乳,汁ビーフン      |
| 04<br>火 | ごはん(未)<br>ネオ麦ロール(以)<br>ハンバーグ<br>野菜サラダ<br>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、砂糖、水、／キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ノンエッグマヨ、ツナ缶、／にんじん、たまねぎ、ねぎ、豆腐、こんぶ、煮干し、塩、しょうゆ、水<br><br>牛乳、／バナナ、／菓子                         | ◎牛乳,◎オレンジ<br><br>牛乳,バナナ,菓子   |
| 05<br>水 | 煮込みうどん<br>ヨーグルト                                   | うどん、豚肉、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、卵、薄揚げ、かまぼこ、煮干し、しょうゆ、水、／ヨーグルト<br><br>牛乳、／チーズ蒸しパン                                                                   | ◎牛乳,◎バナナ<br><br>牛乳,チーズ蒸しパン   |
| 06<br>木 | ごはん(全)<br>白身魚のあんかけ<br>豆腐のみそ汁                      | 米、／たら・50g、塩、たまねぎ、にんじん、しめじ、三度豆、ごま油、しょうゆ、こんぶ、中華だし、かたくり粉、砂糖、／豆腐、わかめ、にんじん、ねぎ、みそ、煮干し、こんぶ、水<br><br>牛乳、／さつまいも                                     | ◎牛乳,◎角チーズ<br><br>牛乳,さつまいも    |
| 07<br>金 | ごはん(未)<br>食パン(以)<br>ハヤシビーンズ<br>ちりめんサラダ            | 米、／食パン・6枚切り、／豚肉、ひき割りだいず(水煮)、じゃがいも、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、砂糖、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、しょうゆ、油、酒、水、／ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ちくわ、酢、砂糖、しょうゆ、塩<br><br>牛乳、／すいか、／菓子 | ◎牛乳,◎オレンジ<br><br>牛乳,すいか,菓子   |
| 08<br>土 | ごもくあんかけどんぶり<br>バナナ                                | 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、水、／バナナ<br><br>牛乳、／NEG丸ロール                                                       | ◎牛乳,◎菓子<br><br>牛乳,NEG丸ロール    |
| 10<br>月 | ごはん(全)<br>煮魚<br>オクラキャベツのおかか和え<br>南瓜のみそ汁           | 米、／たら・50g、しょうゆ、砂糖、酒、本みりん、しょうが、水、／オクラ、キャベツ、にんじん、砂糖、しょうゆ、かつお節、／かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、わかめ、煮干し、みそ、こんぶ、水<br><br>牛乳、／米、コーン、塩                              | ◎牛乳,◎菓子<br><br>牛乳,おにぎり       |
| 12<br>水 | 木の葉どんぶり<br>ふのみそ汁                                  | 米、かまぼこ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、三度豆、卵、砂糖、しょうゆ、本みりん、煮干し、こんぶ、／麩、わかめ、ねぎ、煮干し、みそ、こんぶ、水<br><br>牛乳、／お米de国産さつまいもと栗のタルト                                       | ◎牛乳,◎バナナ<br><br>牛乳,米粉タルト     |
| 13<br>木 | カレーライス<br>じゃこピーマン                                 | 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、／ちりめんじゃこ、ピーマン、もやし、にんじん、砂糖、しょうゆ、ごま油<br><br>牛乳、／菓子                                          | ◎牛乳,◎角チーズ<br><br>牛乳,菓子       |
| 14<br>金 | スパゲティナポリタン<br>ごま酢和え                               | スパゲティ、えび、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、ケチャップ、ホールトマト、コンソメ、／きゅうり、トマト、塩、砂糖、酢、ごま<br><br>牛乳、／菓子                                                              | ◎牛乳,◎バナナ<br><br>牛乳,菓子        |
| 15<br>土 | ツナ入りどんぶり<br>オレンジ                                  | 米、ツナ缶、たまねぎ、にんじん、三度豆、のり、砂糖、しょうゆ、本みりん、酒、煮干し、／オレンジ<br><br>牛乳、／菓子                                                                              | ◎牛乳,◎菓子<br><br>牛乳,菓子         |
| 17<br>月 | ごはん(未)<br>NEG黒糖ロール(以)<br>ポークビーンズ<br>三度豆のノンエッグマヨ和え | 米、／NEG黒糖ロール、黒砂糖、／豚肉、ひき割りだいず(水煮)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、水、コンソメ、塩、ケチャップ、砂糖、油、バター、／三度豆、ノンエッグマヨ、ごま、しょうゆ<br><br>牛乳、／型チーズ、／菓子                    | ◎牛乳,◎菓子<br><br>牛乳,型チーズ,菓子    |
| 18<br>火 | ごはん(全)<br>チャンプルー<br>冬瓜のみそ汁                        | 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、しょうゆ、中華だし、／とうがん、オクラ、わかめ、薄揚げ、煮干し、みそ、水<br><br>牛乳、／ホットケーキミックス粉(720g)、おから、にんじん、水                     | ◎牛乳,◎オレンジ<br><br>牛乳,おから蒸しケーキ |

R8.8

| 日付           | 献立名                                                   | 材料名                                                                                                                                  | おやつ<br>(◎は10時おやつ)               |
|--------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 19<br>水      | かやくうどん<br>かぼちゃの煮もの<br>飲むヨーグルト                         | 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、水、／かぼちゃ、砂糖、しょうゆ、本みりん、三度豆、／飲むヨーグルト<br><br>牛乳、／さつまいも、油、ケーキシロップ                 | ◎牛乳,◎バナナ<br><br>牛乳,さつまいものシロップがけ |
| 20<br>木      | ごはん(未)<br>NEG丸ロール(以)<br>鮭のノルウェー風<br>コールスロー<br>コンソメスープ | 米、／NEG丸ロール、／鮭、しょうが、酒、かたくり粉、油、ソース、ケチャップ、砂糖、水、／キャベツ、にんじん、コーン、ノンエッグマヨ、砂糖、塩、／豆腐、じゃがいも、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コンソメ<br><br>牛乳、／パイナップル、みかん、もも、フルーツゼリー | ◎牛乳,◎角チーズ<br><br>牛乳,ゼリー和え       |
| 21<br>金      | ごはん(全)<br>五目豆<br>なすびのみそ汁                              | 米、／豚肉、こんにゃく、薄揚げ、にんじん、じゃがいも、ごぼう、ひき割りだいず(水煮)、しいたけ、こんぶ、砂糖、しょうゆ、本みりん、煮干し、油、／薄揚げ、なす、ねぎ、にんじん、わかめ、煮干し、こんぶ、みそ、水<br><br>牛乳、／いわし(焼)、／菓子        | ◎牛乳,◎オレンジ<br><br>牛乳,焼きいわし,菓子    |
| 22<br>土      | すきやきどんぶり<br>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<br><br>牛乳、／NEG丸ロール                                                                       | ◎牛乳,◎菓子<br><br>牛乳,NEG丸ロール       |
| 24<br>月      | ごはん(未)<br>NEG丸ロール(以)<br>ラタトゥイユ<br>マカロニサラダ             | 米、／NEG丸ロール、／豚肉、なす、たまねぎ、トマト、かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、三度豆、油、コンソメ、ケチャップ、砂糖、／ツイストマカロニ、ツナ缶、きゅうり、にんじん、ノンエッグマヨ<br><br>牛乳、／とうもろこし、／フルーツゼリー           | ◎牛乳,◎菓子<br><br>牛乳,とうもろこし,果汁ゼリー  |
| 25<br>火      | ごはん(未)<br>食パン(以)<br>クリームシチュー<br>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、ホワイトルウ、塩、水、／ごぼう、にんじん、ツナ缶、しょうゆ、ノンエッグマヨ、砂糖、ごま<br><br>牛乳、／おやつこんぶ、／菓子                      | ◎牛乳,◎バナナ<br><br>牛乳,おやつこんぶ,菓子    |
| 26<br>水      | 中華そば<br>ヨーグルト                                         | 中華めん、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、卵、しいたけ、えび、なると、中華だし、しょうゆ、水、／ヨーグルト<br><br>牛乳、／ドッグパン、ソーセージ、ケチャップ、きゅうり                              | ◎牛乳,◎オレンジ<br><br>牛乳,ホットドッグ      |
| 27<br>木<br>☆ | ピラフ<br>エビフライ<br>ブロッコリーのお浸し<br>トマト<br>コンソメスープ          | 米、たまねぎ、にんじん、赤パプリカ、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、／豆腐、にんじん、たまねぎ、コンソメ、水<br><br>牛乳、／ショートケーキ                       | ◎牛乳,◎角チーズ<br><br>牛乳,いちごケーキ      |
| 28<br>金      | ごはん(全)<br>白身魚の味噌煮<br>キャベツのごま和え<br>はっばのおすまし            | 米、／カラスカレイ、みそ、酒、砂糖、しょうゆ、水、／キャベツ、にんじん、ごま、砂糖、しょうゆ、／こまつな、にんじん、豆腐、かまぼこ、わかめ、こんぶ、煮干し、しょうゆ、本みりん<br><br>牛乳、／ビーフン、にんじん、キャベツ、油、ソース、中華だし、しょうゆ、塩  | ◎牛乳,◎オレンジ<br><br>牛乳,焼きビーフン      |
| 29<br>土      | 中華どんぶり<br>バナナ                                         | 米、えび、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、かたくり粉、中華だし、しょうゆ、水、／バナナ<br><br>牛乳、／NEG丸ロール                                                             | ◎牛乳,◎菓子<br><br>牛乳,NEG丸ロール       |
| 31<br>月      | ごはん(全)<br>豚じゃがカレー味<br>うすあげのみそ汁                        | 米、／豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、油、本みりん、砂糖、しょうゆ、カレー粉、水、／わかめ、薄揚げ、にんじん、ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ<br><br>牛乳、／なし、／菓子                                      | ◎牛乳,◎菓子<br><br>牛乳,なし,菓子         |

☆ 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   | 545         | 22.6     | 18.2  | 2.1   | 375       |
| 3歳以上児   | 585         | 25       | 20.1  | 2.4   | 385       |

\* 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。