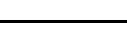
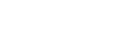
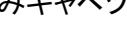
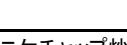


2021年08月

## 献 立 表

青梅みどり第一保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補食
		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		
02 ～ 月	ごはん 茄で枝豆 すまし汁 鶏肉のみそ焼き かぼちゃの甘煮	米、小麦粉、三温糖、バター	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、みそ	かぼちゃ、玉ねぎ、枝豆、わかめ	ブレッド風クッキー 牛乳 ブレッド風クッキー 牛乳	マーガリンサンド 
03 ～ 火	牛乳パン マカロニケチャップ炒め もやしスープ チキンディアブロ風 キャベツのおかか和え	牛乳パン、米、マカロニ、パン粉、油、三温糖	牛乳、鶏肉、かつお節	キャベツ、もやし、玉ねぎ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	炊き込みご飯 
04 ～ 水	鶏肉うどん 生揚げの含め煮 ボイルブロッコリー	うどん、ロールケーキ、三温糖、油、小麦粉	生揚げ、鶏肉、牛乳、ホイップクリーム	ブロッコリー、椎茸、ほうれん草、ねぎ	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	ジャムサンド 
05 ～ 木	牛乳パン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ボイルいんげん	牛乳パン、じゃがいも、バター、小町麩、ビスケット	アイスクリーム、大豆、豚肉	大根、さやいんげん、玉ねぎ、にんじん、グリンピース	ゼリー ビスケット 麦茶 アイスクリーム 麦茶	炊き込みご飯 
06 ～ 金	肉うどん 切干大根のサラダ さつま芋の甘煮	うどん、米、さつま芋、三温糖、油	牛乳、豚肉、チーズ、ハム、かつお節	ほうれん草、ねぎ、きゅうり、切干大根、にんじん	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	マーガリンサンド 
07 ～ 土	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉じゃが芋のトマト煮 ボイルブロッコリー	牛乳パン、じゃがいも、米、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、トマト、しめじ	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり 
10 ～ 火	ごはん 人参のオレンジ煮 みそ汁 揚げ魚煮 胡瓜と竹輪の甘酢和え	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、油	牛乳、さわら、豆腐、みそ、竹輪、さわら	すいか、きゅうり、にんじん、ねぎ、オレンジジュース、わかめ	ブランケーキ 牛乳 果物 ブランケーキ 牛乳 果物	ジャムサンド 
11 ～ 水	ハヤシライス レタススープ 茹で枝豆 かぼちゃのグラッセ	米、食パン、バター、油、マーガリン、三温糖	牛乳、豚肉、ベーコン	かぼちゃ、玉ねぎ、レタス、枝豆、にんじん、いちごジャム、マッシュルーム、トマト、グリンピース、かぶ	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳	炊き込みご飯 
12 ～ 木	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 コールスローサラダ さつま芋のレモン煮	米、さつま芋、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ、きな粉	大根、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、きゅうり、しめじ、万能ねぎ、レモン汁	きな粉蒸しパン 牛乳 きな粉蒸しパン 牛乳	マーガリンサンド 
13 ～ 金	マーボー丼 すまし汁 ごぼうサラダ にんじんのグラッセ	ゼリー、米、ビスケット、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、油、バター、ごま	豆腐、豚肉、ベーコン、みそ	にんじん、ごぼう、ねぎ、玉ねぎ、わかめ	ゼリー ビスケット 麦茶 ゼリー ビスケット 麦茶	ジャムサンド 
14 ～ 土	野菜とひき肉のカレー 大根とコーンのスープ 二色びたし	米、食パン、じゃがいも、マーガリン、油、バター	牛乳、豚肉、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、大根、にんじん、小松菜、とうもろこし	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり 
16 ～ 月	ごはん 塩もみキャベツ みそ汁 煮魚 切り昆布の煮付け	米、小麦粉、三温糖、バター、油	牛乳、かじき、豆腐、卵、生クリーム、みそ、竹輪、かじき	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、レモン汁、にんじん、昆布	レモンケーキ 牛乳 レモンケーキ 牛乳	マーガリンサンド 
17 ～ 火	バーチーポール マカロニケチャップ炒め もやしスープ チキンディアブロ風 キャベツのおかか和え	バーチーポール、米、マカロニ、パン粉、油、三温糖	牛乳、鶏肉、かつお節	キャベツ、もやし、玉ねぎ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	ジャムサンド 
18 ～ 水	鶏肉うどん 生揚げの含め煮 ボイルブロッコリー	うどん、ベーコンパン、三温糖	牛乳、生揚げ、鶏肉	梨、ブロッコリー、椎茸、ほうれん草、ねぎ	ベーコンパン 牛乳 果物 ベーコンパン 牛乳 果物	炊き込みご飯 
19 ～ 木	キャロブパン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ボイルいんげん	キャロブパン、じゃがいも、バター、小町麩、ビスケット	アイスクリーム、大豆、豚肉	大根、さやいんげん、玉ねぎ、にんじん、グリンピース	ゼリー ビスケット 麦茶 アイスクリーム 麦茶	炊き込みご飯 

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補食	
		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			
20 ( 金 )	肉うどん 切干大根のサラダ さつま芋の甘煮	うどん、米、さつ ま芋、三温糖、 油	牛乳、豚肉、 チーズ、ハム、 かつお節	ほうれん草、ね ぎ、きゅうり、切 干大根、にんじ ん	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	マーガリンサンド	
21 ( 土 )	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルブロッコリー	牛乳パン、じや がいも、米、油、 片栗粉	牛乳、鶏肉	プロッコリー、 キャベツ、にん じん、玉ねぎ、ト マト、しめじ	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり	
23 ( 月 )	カレーうどん ミックススロー さつま芋のミルク煮	うどん、米、さつ ま芋、バター、 油、三温糖	牛乳、豚肉、 チーズ	キャベツ、にん じん、玉ねぎ、 ほうれん草	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	ジャムサンド	
24 ( 火 )	ごはん みそ汁 揚げ魚煮 胡瓜と竹輪の甘酢和え	人参のオレンジ煮 米、小麦粉、三 温糖、油、片栗 粉、油	牛乳、さわら、 豆腐、みそ、竹 輪、さわら	梨、きゅうり、に んじん、ねぎ、オ レンジジュース、 わかめ	アマンケーキ 牛乳 果物 アマンケーキ 牛乳 果物	炊き込みご飯	
25 ( 水 )	ハヤシライス レタススープ かぼちゃのグラッセ 茹で枝豆	米、食パン、バ ター、油、三温 糖	牛乳、豚肉、 ベーコン	かぼちゃ、玉ねぎ、レ タス、枝豆、にんじん、 いちごジャム、マツ シルーム、トマト、グ リンピース、かぶ	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳	炊き込みご飯	
26 ( 木 )	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 コールスローサラダ さつま芋のレモン煮	米、さつま芋、 小麦粉、三温糖、 マヨネーズ、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆 腐、卵、みそ、き な粉	大根、キャベツ、玉 ねぎ、にんじん、とう もろこし、きゅうり、し めじ、万能ねぎ、レモ ン汁	きな粉蒸しパン 牛乳 きな粉蒸しパン 牛乳	マーガリンサンド	
27 ( 金 )	マーボー丼 すまし汁 ごぼうサラダ にんじんのグラッセ	ゼリー、米、ビス ケット、マヨネー ズ、片栗粉、三温 糖、油、バター、ご ま	豆腐、豚肉、 ベーコン、みそ	梨、にんじん、ご ぼう、ねぎ、玉 ねぎ、きゅうり、 わかめ	ゼリー ビスケット 麦茶 果物 ゼリー ビスケット 麦茶 果物	ジャムサンド	
28 ( 土 )	野菜とひき肉のカレー 大根とコーンのスープ 二色びたし	野菜とひき肉のカレー 大根とコーンのスープ 二色びたし	米、食パン、じや がいも、マーガ リン、油、バター	牛乳、豚肉、 チーズ	キャベツ、玉ね ぎ、大根、にん じん、小松菜、と うもろこし	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
30 ( 月 )	ブリオッシュ 茹で枝豆 豆腐スープ 鶏肉のタンドリー焼き キャベツのしらす和え	ブリオッシュ、米	牛乳、鶏肉、豆 腐、ヨーグルト、 ベーコン、しら す、かつお節	キャベツ、枝 豆、チンゲン菜	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	マーガリンサンド	
31 ( 火 )	ごはん みそ汁 煮魚 切り昆布の煮付け	塩もみキャベツ 米、小麦粉、三 温糖、バター、 油	牛乳、かじき、 豆腐、ヨーグル ト、みそ、竹輪、 かじき	キャベツ、玉ね ぎ、きゅうり、に んじん、昆布	ブレッド風クッキー 牛乳 ブレッド風クッキー 牛乳	ジャムサンド	

献立の平均栄養価  
以上児  
未満児

エネルギー529Kcal 蛋白質 19.0g 脂質 16.9g 鉄分 2mg  
エネルギー 477Kcal 蛋白質 17.5g 脂質 16.4g 鉄分 1mg

☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。

☆仕入れの都合上、献立を変更する  
場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。  
☆ 3日はお誕生日おやつです。

## 夏野菜を たくさん食べよう

