



# 8月 予定・実施献立表



信光幼稚園

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	調味料	3時おやつ	
01 登園日・誕生会 木	ごはん オレンジ 鮭とエノキのすまし汁 タンドリーチキン ごぼうサラダ	 米、小麦粉、三温糖、バター、マヨネーズ、はちみつ、葱、ごま油	R-1ドリンク、鶏もも肉、卵、ツナ缶、ヨーグルト、牛乳、わかめ	ごぼう、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、えのきだけ、にんじん、いりごま、小ねぎ、にんにく、しょうが	薄口しょうゆ、ケチャップ、濃口しょうゆ、本みりん、塩、カレー粉、かつお・昆布だし汁	牛乳 マドレーヌ 飲むヨーグルト	エネルギー 576 kcal たんぱく質 188 g 脂質 21.0 g カルシウム 200 mg
02 金	ごはん バナナ 茄子と油揚げのみそ汁 鮭の生姜焼き がんものそぼろ煮	米、小麦粉、三温糖、バター	牛乳、がんも、鮭、みそ、鶏ひき肉、牛乳、油揚げ、卵黄	バナナ、なす、たまねぎ、しいたけ、小ねぎ、いんげん、しょうが	濃口しょうゆ、みりん、酒、かつお・昆布だし汁	牛乳 ぐるぐるクッキー 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 22.1 g カルシウム 272 mg
03 土	豚丼 はんぺんのふわふわスープ バナナ	米、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、はんぺん	バナナ、たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、小ねぎ、いりごま、にんにく、しょうが	濃口しょうゆ、本みりん、薄口しょうゆ、鶏がらコンソメ、塩、だし汁	ウエハース お菓子 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.4 g カルシウム 177 mg
05 月	チャーハン もずくスープ ホイコーロー フルーツカクテルゼリー	米、ホットケーキミックス、白玉粉、ごま油、バター、三温糖、油	牛乳、豆腐、牛乳、卵、もずく、豚肉、チーズ、ハム、みそ、かまぼこ、鶏ガラ	キャベツ、りんごジュース、にんじん、たまねぎ、りんご、もやし、ピーマン、パイナップル、キウイフルーツ、みずな、みかん缶、しいたけ、ごま、にんにく、しょうが	鶏がらコンソメ、薄口しょうゆ、酒、濃口しょうゆ、塩	牛乳 ボンデケーキ 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.9 g カルシウム 330 mg
06 火	ごはん バナナ 冬瓜のすまし汁 えびしんじょ 春雨のマヨサラダ	米、三温糖、マヨネーズ、コーンスターチ、油、はるさめ、片栗粉	牛乳、はんぺん、むきえび、ヨーグルト、鶏もも肉、卵、ツナ缶、油揚げ	バナナ、とうがん、みかん缶、きゅうり、にんじん、えのきだけ、小ねぎ、レモン	薄口しょうゆ、酢、塩、濃口しょうゆ、かつお・昆布だし汁	牛乳 クープオレンジ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.5 g カルシウム 153 mg
07 水	和風スパゲティ 卵スープ さつま芋といりこのかみかみおえ キウイフルーツ	スパゲティ、さつま芋、三温糖、小麦粉、粉糖、片栗粉、油、バター	牛乳、卵、鶏もも肉、卵白、ベーコン、卵黄、いりこ、牛乳、わかめ、きざみのり、鶏ガラ	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、しめじ、かぼちゃ、ごま、みずな、えのきだけ、いりごま、かぼちゃパウダー、にんにく	だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 南瓜ブッセ 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.6 g カルシウム 294 mg
08 木	ごはん パイナップル さつま汁 魚のマヨネーズ焼き きゅうりとわかめのごま酢おえ	米、食パン、さつま芋、マヨネーズ、三温糖、パン粉、オリーブ油	白身魚、卵、みそ、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、わかめ	きゅうり、たまねぎ、パイナップル、にんじん、長ネギ、ピーマン、コーン、いりごま	酢、酒、塩、白こしょう、かつお・昆布だし汁	牛乳 卵サンド	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 20.2 g カルシウム 96 mg
09 金	ごはん オレンジ 春雨スープ 千草焼き 和風ポテトサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、バター、はるさめ、油	R-1ドリンク、卵、牛乳、ちくわ、豚ひき肉、かつお節、塩こんぶ、わかめ、ひじき、鶏ガラ	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、コンソメ、薄口しょうゆ、みりん、塩	牛乳 焼きドーナツ 飲むヨーグルト	エネルギー 565 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 18.4 g カルシウム 184 mg
10 土	タコライス 南瓜としめじのみそ汁 バナナ	米、オリーブ油	牛乳、合いびき肉、みそ、ダイスカットチーズ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、ミニトマト、レタス、しめじ、にんじん、コーン、しいたけ、にんにく	ケチャップ、ソース、カレー粉、煮干しだし汁	ウエハース お菓子 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 208 mg
13 お盆 火	ごはん オレンジ ジンジャースープ 肉巻きポテトフライ トマトのマリネ	 米、フライドポテト、小麦粉、パン粉、三温糖、バター、油、オリーブ油	豚肉、卵、鶏ガラ	トマト、バナナ、キウイフルーツ、たまねぎ、レタス、にんじん、小ねぎ、しょうが	ケチャップ、濃口しょうゆ、酢、薄口しょうゆ、ソース、酒、鶏がらコンソメ、塩	牛乳 バナナケーキ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 21.7 g カルシウム 49 mg
14 お盆 水	ごはん しゃぶしゃぶサラダ 手作りふりかけ なめことわかめのみそ汁 魚の西京焼き	米、小麦粉、バター、片栗粉、三温糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、白身魚、豆腐、豚肉、加糖練乳、みそ、みそ、しらす干し、かつお節、スキムミルク、塩こんぶ、わかめ	キャベツ、巨峰、なめこ、たまねぎ、にんじん、コーン、パプリカ、いりごま	濃口しょうゆ、本みりん、酒、酢、みりん、煮干しだし汁	牛乳 ミルクポッキー 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.0 g カルシウム 266 mg
15 お盆 木	ごはん オレンジ そうめん汁 カレー肉じゃが 小松菜と卵のりおえ	米、じゃがいも、小麦粉、そうめん、小麦粉、三温糖、油、マヨネーズ	R-1ドリンク、豚肉、卵、牛乳、シュレッドチーズ、かまぼこ、ベーコン、もみのり	ごま、たまねぎ、にんじん、オレンジ、えのきだけ、しらたき、オクラ、トマト、しいたけ、いんげん、ピーマン、コーン、にんにく	濃口しょうゆ、本みりん、ケチャップ、薄口しょうゆ、酒、塩、ドライイースト、カレー粉、パシル粉、こしょう、かつお・昆布だし汁	牛乳 夏野菜ピザ 飲むヨーグルト	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 10.3 g カルシウム 243 mg
16 金	食パン いちごジャム ミネストローネ 鮭のムニエル	食パン、米、スパゲティ、マヨネーズ、三温糖、小麦粉、バター、オリーブ油	鮭、ヨーグルト、卵、豚肉、ツナ缶、塩こんぶ、牛乳、鶏ガラ	もも、いちごジャム、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、トマト、なす、にんじん、きゅうり、レモン、パセリ、にんにく	コンソメ、酢、濃口しょうゆ、塩、白こしょう	牛乳 昆布おにぎり	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.2 g カルシウム 84 mg



# 8月 予定・実施献立表



信光幼稚園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価		
		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	調味料	3時おやつ			
17 (土)	のり塩おにぎり やきそば ニラ玉スープ バナナ		焼きそばめん、米、かつぶつこ、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、卵、ちくわ、かつお節、のり、鶏ガラ	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、にら、ピーマン	薄口しょうゆ、鶏がらコンソメ、塩	ウエハース お菓子 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 188 g 脂質 139 g カルシウム 240 mg	
19 (月)	焼き鳥丼 さつま芋の豆乳みそ汁 ズッキーニとハムのサラダ パインアップル		米、さつまいも、ウエハース、三温糖、ごま油、オリーブ油	鶏もも肉、牛乳、カルピス、無調整豆乳、うずらの卵、みそ、ハム、ゼラチン、もみのり、わかめ	ズッキーニ、みかん缶、パインアップル、たまねぎ、長ネギ、にんじん、えのきたけ、小ねぎ、レモン、しょうが	濃口しょうゆ、酒、本みりん、酢、白こしょう、塩、煮干しだし汁	牛乳 カルピスゼリー ウエハース		エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.8 g カルシウム 450 mg
20 (火)	ごはん 梨 もやしとコーンの塩バタースープ ポークチャップ オクラとひじきのごまマヨ和え		米、食パン、マヨネーズ、三温糖、バター、片栗粉、オリーブ油	豚肉、ヨーグルト、ちくわ、生クリーム、鶏もも肉、ひじき、鶏ガラ	梨、オクラ、たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、バナナ、コーン、白桃缶、みかん缶、ピーマン、いりごま、レーズン、にんにく	ケチャップ、酢、ソース、酒、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、コンソメ、鶏がらコンソメ、塩	牛乳 フルーツロールサンド	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.4 g カルシウム 117 mg	
21 (水)	五目うどん 野菜のかき揚げ レバーの甘煮 バナナ		うどん、小麦粉、お好み焼き粉、油、天かす、片栗粉、三温糖、ごま油	鶏レバー、鶏もも肉、牛乳、卵、ちくわ、シュレッドチーズ、かまぼこ、油揚げ、かつお節、あおのり	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、もやし、ごぼう、えのきたけ、長ネギ、枝豆、しいたけ、小ねぎ、しょうが	薄口しょうゆ、酒、お好み焼きソース、濃口しょうゆ、塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 お好み焼き	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.7 g カルシウム 112 mg	
22 (木)	ごはん オレンジ 沢煮焼 魚の味噌マヨ焼き フライドポテトサラダ		米、ホットケーキミックス、じゃがいも、マヨネーズ、メープルシロップ、三温糖、バター、ごま油、油	R-1ドリンク、白身魚、卵、牛乳、豚肉、ツナ缶、みそ	キャベツ、オレンジジ、だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ごぼう、きゅうり、きぬさや	薄口しょうゆ、酢、酒、本みりん、塩、濃口しょうゆ、かつお・昆布だし汁	牛乳 ホットケーキ 飲むヨーグルト	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 17.0 g カルシウム 211 mg	
23 (金)	ごはん フルーツ杏仁 ワンタンスープ 厚揚げの中華煮 ハンサンスー		米、さつまいも、片栗粉、三温糖、はるさめ、ワンタンの皮、ごま油、バター	厚揚げ、杏仁豆腐、豚肉、うずらの卵、豚ひき肉、かにかまぼこ、牛乳、スキムミルク、鶏ガラ	たまねぎ、みかん缶、にんじん、もやし、パイナップル、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、しいたけ、小ねぎ、いりごま、きくらげ、しょうが	濃口しょうゆ、酢、みりん、オイスターソース、酒、薄口しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 さつまいももち	エネルギー 567 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.6 g カルシウム 214 mg	
24 (土)	鶏ごぼうピラフ 和風ポトフ バナナ		米、じゃがいも、バター、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	バナナ、はくさい、たまねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん、マッシュルーム缶、コーン、いんげん	薄口しょうゆ、コンソメ、濃口しょうゆ、塩、こしょう、かつお・昆布だし汁	ウエハース お菓子 牛乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 13.5 g カルシウム 167 mg	
26 (月)	牛ごぼうごはん モロヘイヤのみそ汁 さつま芋のはちみつレモン煮 キウイフルーツ		米、さつまいも、小麦粉、三温糖、はちみつ、油	R-1ドリンク、豆腐、牛肉、牛乳、卵、みそ、チーズ、油揚げ	キウイフルーツ、モロヘイヤ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん、レモン、しいたけ	濃口しょうゆ、本みりん、酒、塩、煮干しだし汁	牛乳 チーズ蒸しパン 飲むヨーグルト	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 10.3 g カルシウム 262 mg	
27 (火)	ごはん 巨峰 けんちん汁 サーモンフライ(タルタルソース) 切干大根のサラダ		米、さといも、三温糖、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、ごま油	牛乳、鮭、卵、豆腐、鶏もも肉、生クリーム、ちくわ、ゼラチン、スキムミルク	巨峰、だいこん、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ごぼう、たまねぎ、きぬさや、いりごま、パセリ	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、酒、みりん、酢、塩、こしょう、だし汁	牛乳 ココアプリン	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 15.7 g カルシウム 197 mg	
28 (水)	パン フルーツヨーグルト(パイナップル・黄桃缶) ジュリエンスープ 茄子とズッキーニのミートグラタン 海鮮サラダ		米、コッペパン、マヨネーズ、三温糖、オリーブ油	ヨーグルト、合いびき肉、卵、シュレッドチーズ、むきえび、ツナ缶、かにかまぼこ、スキムミルク、鶏ガラ	キャベツ、たまねぎ、なす、黄桃缶、パイナップル、にんじん、ズッキーニ、きゅうり、えのきたけ、枝豆、トマト缶、しいたけ、きぬさや、いりごま	ケチャップ、酢、コンソメ、濃口しょうゆ、ソース、薄口しょうゆ、塩	牛乳 枝豆ゆかりおにぎり	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.9 g カルシウム 213 mg	
29 (木) 始業式	ごはん バナナ 中華風コーンスープ 魚の中華焼き 空心菜と卵の炒め物		米、ホットケーキミックス、小麦粉、片栗粉、ごま油、マヨネーズ、油	牛乳、白身魚、卵、皮なしウィンナー、牛乳、鶏もも肉、ベーコン、鶏ガラ	バナナ、空心菜、クリームコーン、たまねぎ、にんじん、小ねぎ、いりごま、にんにく、しょうが	濃口しょうゆ、酒、薄口しょうゆ、中華だし、鶏がらコンソメ、塩、こしょう	牛乳 アメリカンドッグ 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.5 g カルシウム 180 mg	
30 (金)	かにさんカレー おさかなハンバーグ 茹で枝豆 桃のムース		米、グラニュー糖、パン粉、オリーブ油	合いびき肉、豆腐、ウィンナーソーセージ、生クリーム、豚肉、ちくわ、卵、スキムミルク、チーズ、ゼラチン	たまねぎ、もも、かぼちゃ、えだまめ、にんじん、なす、ズッキーニ、トマト缶、レモン、グリーンピース	カレールウ、ケチャップ、ソース、塩、コンソメ、ナツメグ	牛乳 お菓子	エネルギー 679 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 31.0 g カルシウム 113 mg	
31 (土)	昆布おにぎり ターラー麺 じゃが芋のきんぴら バナナ		ちゃんぽん麺、じゃがいも、米、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、卵、豚肉、ちくわ、塩こんぶ、鶏ガラ	バナナ、にんじん、はくさい、もやし、たまねぎ、長ネギ、しいたけ、きぬさや、きくらげ	濃口しょうゆ、オイスターソース、鶏がらコンソメ、酒、みりん	ウエハース お菓子 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.6 g カルシウム 162 mg	

※ 材料の仕入れ等により、献立内容が変更になる場合があります。