2023年 8月

献　立　表

本町田わかくさ保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 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	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
1（火）	バターロール　カルピス 鮭のタンドリー風 ジャーマンポテト にんじんポタージュ	ロールパン、じゃがいも、上新粉、白玉粉、三温糖、パン粉・生、片栗粉、なたね油、さつまいも	牛乳、乳酸菌飲料、さけ、あずき（乾）、ヨーグルト（無糖）、ベーコン、無塩バター、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、スープストック、食塩、カレー粉、パセリ粉	すいか 牛乳 冷やしぜんざい	エネルギー 599 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 16.6 g カルシウム 308 mg
2（水）	とうもろこしごはん　すいか 豚肉のカレー炒め ゆでおくら ちゃんこ汁	米、もち米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、なたね油、しらたき	牛乳(低脂肪)、牛乳、豚肉(もも)、卵、木綿豆腐、鶏むね肉(皮付き)、油揚げ、バター	西瓜、とうもろこし、玉葱、プルーン、オクラ、白菜、人参、大根、葱、もやし、ニラ、生姜、にんにく	みりん、しょうゆ、食塩、味の素 鶏ガラスープの素、カレー粉、こしょう	バナナ 牛乳 プルーンの カスタード焼き	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.7 g カルシウム 297 mg
3（木）	麦ごはん　バナナ なすとピーマンのなべしぎ 南瓜煮 のっぺい汁	米、こめこ、黒砂糖、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、豆乳、豚肉(もも・赤肉)、米みそ（淡色辛みそ）、きな粉、生揚げ、ごま	バナナ、なす、かぼちゃ、ごぼう、ピーマン、にんじん、ねぎ、だいこん、なめこ、しいたけ	しょうゆ、本みりん、食塩	ヤクルト 牛乳 黒糖ときなこの 米粉けーき	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.0 g カルシウム 270 mg
4（金）	豚肉のケチャップ丼 にんじんのラペ ガーリックスープ	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、なたね油、はちみつ、三温糖、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、卵、ベーコン	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、干しぶどう、にんにく	ケチャップ、米酢、酒、みりん、ウスターソース、しょうゆ、食塩、スープストック	バナナ 牛乳 黒糖むしけーき	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.9 g カルシウム 257 mg
5（土）	ごはん 肉じゃが みそ汁	米、じゃがいも、リングドーナツ(SW商品)、しらたき、なたね油、焼ふ、三温糖	豚肉(もも)、豆みそ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、グリンピース（冷凍）、わかめ（乾）	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ ジョア わかめせんべい リングドーナツ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.3 g カルシウム 245 mg
7（月）	麦ごはん　すいか じゃこ入り納豆 ピーマンの胡麻和え 石狩汁	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、納豆、さけ（塩）、卵、淡色みそ、無塩バター、しらす干し、油揚げ、ごま、かつお節	西瓜、玉葱、ピーマン、葱、南瓜、牛蒡、パプリカ、人参、大根、キャベツ、コーン、レーズン、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁	牛乳：クッキー 牛乳 南瓜むしぱん	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.0 g カルシウム 257 mg
8（火）	トースト カレーシチュー ひじきと枝豆のサラダ ジョア	食パン、じゃがいも、三温糖、わらび餅粉、黒砂糖、なたね油	豚肉(もも)、牛乳、大豆（ゆで）、きな粉、バター、生クリーム(乳脂肪)、無塩バター	たまねぎ、にんじん、コーン缶、えだまめ、ひじき	食酢（米酢）、スープストック、しょうゆ、食塩、カレー粉	すいか 番茶 黒糖わらびもち	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.1 g カルシウム 347 mg
9（水）	塩カレー豚丼 豆苗ともやしのナムル かきたま汁 乾燥プルーン	米、小麦粉、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、ごま（乾）	玉葱、もやし、プルーン、人参、葱、豆苗、えのき、グリンピース、しょうが、にんにく	だし汁、みりん、食塩、しょうゆ、本みりん、カレー粉、鶏ガラスープの素、こしょう	ヨーグルト 牛乳 プアマンケーキ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.9 g カルシウム 261 mg
10（木）	麦ごはん　乾燥プルーン 鰆の味噌煮 ねばねば和え けんちん汁	米、こめこ、さといも、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、さわら、豆乳、豆みそ、かつお節	プルーン、いちごジャム、白菜、牛蒡、モロヘイヤ、葱、人参、オクラ、大根、生姜、もやし、コーン	しょうゆ、本みりん、ほんだし、かつおだし汁、食塩	バナナ 牛乳 いちごの米粉むしけーき	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 12.1 g カルシウム 225 mg
11（金）	山の日						
12（土）	塩そうめん ピーマンのナムル オレンジゼリー	ひやむぎ／ゆで、強力粉、三温糖、ごま油、片栗粉、グラニュー糖	牛乳、卵、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、かにかまぼこ、無塩バター、バター、ごま	みかん濃縮果汁、ピーマン、みかん缶、ねぎ、にんじん、しいたけ、アガー、にんにく	りょうりしゅ、味の素　鶏ガラスープの素、食塩、ドライイースト	バナナ 牛乳 バター＆シュガーパン	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.6 g カルシウム 214 mg
14（月）	麦ごはん ツナ入りパンプキンカレー コーンサラダ ぶどうゼリー	じゃがいも、米、片栗粉、押麦、なたね油	ツナ油漬缶、チーズ、無塩バター	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、だいこん	中濃ソース、食酢（米酢）、ケチャップ、スープストック、食塩、カレー粉	チーズ ジョア 焼き芋もち	エネルギー 552 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.4 g カルシウム 301 mg
15（火）	鮭ごはん めった汁 乾燥プルーン	米、強力粉、さつまいも、板こんにゃく、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、さけ（塩）、淡色みそ、豚肉(もも)、バター、油揚げ	プルーン（乾）、だいこん、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、ごぼう、にんじん、焼きのり	ドライイースト、ほんだし	ぶどうゼリー 牛乳 かぼちゃ入り ミルクスティックパン	エネルギー 585 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 242 mg
16（水）	麦ごはん　さつま汁 鶏肉の中華風照り焼き キャベツと竹輪の甘辛炒め 南瓜煮	米、さつまいも、三温糖、小麦粉、押麦、くず粉、しらたき、白玉粉、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、鶏むね肉（皮付き）、豆みそ、ちくわ、油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、緑豆もやし、ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、しいたけ	オイスターソース、りょうりしゅ、みりん、しょうゆ、スープストック、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 小豆のういろう	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.6 g カルシウム 206 mg
17（木）	麦ごはん ピーマンと細切り肉の炒め物 鮭の粕汁 乾燥プルーン	米、さといも、三温糖、小麦粉、なたね油、強力粉、押麦、片栗粉	豚肉(肩ロース)、卵、さけ（塩）、豆みそ、無塩バター、油揚げ	プルーン、南瓜、牛蒡、葱、大根、ピーマン、人参、もやし、パプリカ、筍	酒かす（清酒）、しょうゆ、食塩	バナナ ジョア かぼちゃマフィン	エネルギー 587 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.9 g カルシウム 266 mg

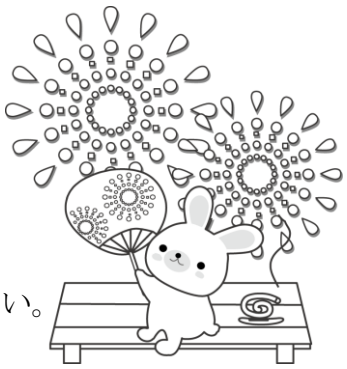
2023年 8月

献　立　表

本町田わかくさ保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 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	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
18（金）	麦ごはん　乾燥プルーン 鶏肉のマヨネーズ焼き 野菜炒め 沢煮椀	米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、鶏むね肉、豚肉(ばら)、無塩バター	プルーン、人参、コーン、キャベツ、葱、牛蒡、もやし、パプリカーマン、ピーマン、椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、米酢、本みりん、食塩、スープストック	梨 牛乳 じゃがバタコーン 炊き込みごはん	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.5 g カルシウム 188 mg
19（土）	麻婆丼 さつま芋の甘煮 ニラ玉スープ 乾燥プルーン	米、さつまいも、こめこ、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豆乳、卵、豚ひき肉、豆みそ	ねぎ、プルーン、韮、人参、筍、グリンピース、コーン、干し椎茸、にんにく、よもぎ、レモン	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、中華スープ、食塩、しょうゆ(うすくち)、こしょう	バナナ 牛乳 よもぎの米粉むしけーき	エネルギー 567 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.0 g カルシウム 253 mg
21（月）	元気納豆ごはん 隠元とナスの胡麻和え 豚汁 バナナ	米、じゃがいも、三温糖、こめこ、なたね油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、納豆、豚肉(もも)、豆みそ、ごま、しらす干し、かつお節	バナナ、にんじん、ごぼう、なす、ねぎ、だいこん、いんげん、にら、オクラ、焼きのり	しょうゆ、かつおだし汁、ほんだし	牛乳：プチスティック 牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.8 g カルシウム 303 mg
22（火）	麦ごはん　みそ汁 豚肉の生姜焼き　ヤクルト キャベツの甘酢和え 蒸し南瓜	米、じゃがいも、こめこ、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、豆みそ	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、わかめ(生)、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、しょうゆ(うすくち)	バナナ 牛乳 ココアの米粉むしけーき	エネルギー 542 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.0 g カルシウム 245 mg
23（水）	南瓜の豆乳クリームパスタ フレンチサラダ レモンゼリー	スパゲティー、米、グラニュー糖、三温糖、なたね油、オリーブ油	牛乳、豆乳、ベーコン、豆みそ、無塩バター、ツナ油漬缶、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、レモン果汁、きゅうり、アガー、干しぶどう	本みりん、食酢(米酢)、食塩、スープストック、パセリ粉	梨 牛乳 五平餅	エネルギー 580 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 20.6 g カルシウム 216 mg
24（木）	豚丼 ねばねば和え 三平汁	米、小麦粉、じゃがいも、しらたき、はちみつ、こめこ、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(肩)、ヨーグルト(無糖)、さけ(塩)、かつお節	玉葱、葱、えのき、人参、大根、モロヘイヤ、オクラ、絹さや、もやし、コーン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、食塩	バナナ 牛乳 ヨーグルトの蒸しケーキ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.1 g カルシウム 247 mg
25（金）	麦ごはん　梨 ピーマンの肉詰め 蓮根のカレー炒め きのこ汁	米、はちみつ、こめこ、なたね油、押麦、パン粉・生、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、アーモンド(乾)、豆みそ、卵、ベーコン	梨、蓮根、玉葱、ピーマン、人参、牛蒡、蜜柑、大根、葱、なめこ、しめじ、椎茸、コーン、レモン	ケチャップ、中濃ソース、本みりん、ワイン(赤)、食塩、カレー粉、ナツメグ	ヨーグルト 牛乳 みかんの 米粉フィナンシェ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 24.2 g カルシウム 225 mg
26（土）	ごはん　乾燥プルーン 厚揚げのそぼろ煮 南瓜煮 みそ汁	米、リングドーナツ(SW商品)、三温糖、なたね油、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉、豆みそ	かぼちゃ、プルーン(乾)、たまねぎ、キャベツ、もやし、コーン缶、グリンピース、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	バナナ ジョア リングドーナツ わかめせんべい	エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.3 g カルシウム 366 mg
28（月）	麦ごはん ポークカレー 切り干し大根の中華風サラダ ヤクルト	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、無塩バター、しらす干し(半乾燥)、ごま	たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、きゅうり、コーン缶、切り干しだいこん、レモン	米酢、中濃ソース、ケチャップ、オイスターソース、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳：わかめせんべい 牛乳 ヨーグルトクッキー	エネルギー 590 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 18.2 g カルシウム 261 mg
29（火）	カレーそうめん ねばねば和え 乾燥プルーン	ゆでそうめん、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、なたね油	豚肉(もも)、牛乳、アーモンド(乾)、かつお節	玉葱、プルーン、トマト、葱、にんじん、モロヘイヤ、オクラ、干しぶどう、もやし、コーン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、かつおだし汁、シナモン	バナナ ジョア マヨカントリーケーキ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.9 g カルシウム 312 mg
30（水）	三色ごはん しらすと野菜のおひたし もずくのすまし汁 乾燥プルーン	米、わらび餅粉、三温糖、粉糖、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、卵、きな粉・脱皮大豆、しらす干し	にんじん、こまつな、プルーン(乾)、緑豆もやし、ねぎ、えのきたけ、もずく、コーン、絹さや	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、かつおだし汁、食塩	梨 牛乳 わらびもち	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.8 g カルシウム 254 mg
31（木）	バターロール ポークビーンズ ポテトサラダ ジョア	ロールパン、じゃがいも、白玉粉、なたね油、小麦粉、三温糖	隠元豆、豚肉、つぶしあん、生クリーム、ごま、ベーコン、無塩バター、バター	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム	ケチャップ、食酢(米酢)、本みりん、中濃ソース、食塩、スープストック	バナナ 番茶 胡麻団子	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.9 g カルシウム 300 mg

食材の都合により献立が変更される場合があります。ご了承ください。
月～金曜日までの給食はInstagramにてお知らせいたします。ご覧ください。

活動予定

31日（木）幼児：合同でパンを作ります。作ったパンは昼食で試食します。
マスクと三角巾着用です。忘れずにご持参ください。
ご家庭で手指の怪我、爪の長さ、汚れ等の確認をお願いします。
衛生上の問題により参加できない場合もありますのでご了承ください。
楽しい時間となりますようにご協力をお願いします。