



8月の献立表



令和6度 たんぽぽこども園

曜日	日付	献立名	主な食材			おやつ
			黄	赤	緑	
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体を作る食品	おもに体の調子を整える食品	
月	26	ご飯 さわらの竜田揚げ 万願寺の炒め物 にゅうめん汁	米 そうめん ごま油 油	さわら ささ身 しらす干し	ピーマン 生姜 万願寺あまとう おくら 人参 葱	牛乳 うどん
火	27	パン ナポリタン ポイルブロッコリー チキンスープ	パン パスタ	ウインナー 鶏ミンチ	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 おくら ピーマン コーン缶	牛乳 メロン
水	28	ご飯 大豆とツナのオムレツ キャベツの胡麻マヨネーズ和え おくらのすまし汁	米 ごま 油	大豆 ツナ 卵 牛乳 ちくわ 豆腐 豆乳 かまぼこ	おくら キャベツ 玉ねぎ 人参	牛乳 ゼリー
木	1	ご飯 白身魚のフライ(カレー味) やみつきブロッコリー かぼちゃのみそ汁	米 油	塩昆布 油揚げ すずき	ブロッコリー 人参 南瓜 玉ねぎ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン
	29					牛乳 フルーツ豆乳ヨーグルト
金	2	夏野菜カレー コールスローサラダ	米 油	豚肉 ハム	なす おくら 南瓜 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 干しぶどう	牛乳 いちごジャムパン
	16					牛乳 ラスク
	30					牛乳 プリン
月	5	うどん ちくわの磯部揚げ ミニトマト	うどん	牛肉 ちくわ 青のり	胡瓜 とうもろこし 人参 ミニトマト	牛乳 コーンおにぎり
	19					牛乳 ゆかりおにぎり
火	6	ゆかりご飯 ジャーマンポテト 中華胡瓜 大豆のトマトスープ	米 じゃがいも 油 ゴマ油	ウインナー ベーコン 大豆	玉ねぎ パセリ 胡瓜 いんげん トマト コーン缶	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布
	20					
水	7	ご飯 あじのムニエル とうがんのそぼろあんかけ 五目かきたま汁	米 油	あじ 鶏ミンチ 卵 わかめ	とうがん チンゲン菜 玉ねぎ 人参	牛乳 とうもろこしチヂミ
	21					牛乳 とうもろこし
木	8	ご飯 唐揚げのトマト風味 梅サラダ わかめのみそ汁	米 ごま	鶏肉 ベーコン わかめ	切り干し大根 胡瓜 人参 もやし 生姜 トマト 梅干し	牛乳 すいか🍉
金	9	マーボーなす丼 キャベツのゆかり和え コーンチャウダー	米 ごま油 じゃがいも	豆腐 豚ミンチ ベーコン 豆乳	いんげん なす 生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ クリームコーン缶	牛乳 蒸し芋
	23					牛乳 あんぱん
誕生会	22	ふりかけご飯 チキン南蛮 梅ドレッシングサラダ 春雨スープ	米 油 春雨	鶏肉 卵 ベーコン	パセリ 胡瓜 玉ねぎ レタス トマト コーン缶 梅干し 玉ねぎ 人参	桃カップケーキ
			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	468kcal 19.3g 16.0g 2.8g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	1.7mg 242mg 20mg 2g