



# 8月給食献立予定表

令和5年度わかばみや保育園

日曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
1	火 魚のみそマヨネーズ焼き ちりめん干切り野菜のサワー 星の子スープ	甘酒フルーツヨーグルト (ヨーグルト)	めかじき、ヨーグルト、鶏肉 しらす干し、味噌、牛乳	米、マヨネーズ、焼き麩	バナナ、りんご、黄桃缶、玉ねぎ きゅうり、にんじん、おくら ゆかり、切り干し大根	289	おくらがスープに 入ります☆
						352	
2	水 チンジャオロース たたききゅうり わかめスープ	パウムクーヘン (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豚肉	米、ごま油、とうもろこし	きゅうり、ピーマン、たけのこ水煮 にんじん、白ねぎ、わかめ、生姜	412	
						518	
3	木 ししやも焼き、魚の生姜煮(リゾ細) 肉じゃが みゆのキラキラスープ	きなこサンド (食パン)	牛乳、木綿豆腐、ししやも 豚肉、味噌、きなこ、油揚げ めかじき	米、じゃがいも、食パン マーガリン	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ グリーンピース、生姜	572	わかばの年長
						645	みゆちゃんが考えた みそ汁です！
4	金 オレンジチキン キャベツのみそだれサラダ かきたま汁	レモンケーキ (赤ちゃんポーロ)	牛乳、鶏肉、鶏卵、バター 豆乳、ツナ、味噌	米、ホットケーキ粉 小麦粉、はちみつ	キャベツ、みかん天然果汁、きゅうり レモン果汁、葉ねぎ、にんにく	476	わかばの年長
						586	りくとくんの リクエストメニューです
7	月 ハンバーグ ほうれん草のしらす和え オニオンスープ	ちんすこう (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵 ハム、しらす干し、かつお節	米、小麦粉、パン粉	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草	487	みやの年長
						605	いちかちゃんの リクエストメニューです
8	火 鮭のタルタルソース焼き 野菜のごま和え すーぱーみそしる	みかんケーキ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鮭、鶏卵、豚肉、味噌 油揚げ	米、ホットケーキ粉 マヨネーズ、ごま	キャベツ、にんじん、みかん缶 葉ねぎ、みかん天然果汁 甘酢らっきょう	465	みやの年長
						582	えいすけんが考えた みそ汁です！
9	水 豚肉のりんごソース焼き ブロッコリーのおかか和え げんきみそしる	おにぎりせんべい (赤ちゃんポーロ)	豚肉、味噌、油揚げ かつお節	米、じゃがいも	玉ねぎ、ブロッコリー、りんご にんじん、生姜、わかめ	338	みやの年長
						414	ゆいちゃんが考えた みそ汁です！
10	木 希望保育		豚肉	米、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、りんご、グリーンピース	369	
						462	
14	月 希望保育						
15	火 希望保育						
16	水 希望保育		豚肉、味噌、油揚げ	米	玉ねぎ、生姜、わかめ	359	
						444	
17	木 白身魚のフライ ハンサンスー ききららすーぶ	どらやき (赤ちゃんせんべい)	豚肉、味噌、鶏卵、ハム	米、たいやき、春雨 ごま	きゅうり、わかめ	320	わかばの年長
						432	うたちゃんが考えた みそ汁です！
18	金 鶏のから揚げ 人参とコンのサラダ 花麩のすまし汁	ごまポッキー (赤ちゃんビスケット)	牛乳、鶏肉、かつお節	米、小麦粉、マーガリン 黒ごま、焼き麩 とうもろこし	にんじん、えのきたけ、わかめ 葉ねぎ、生姜	442	みやの年長
						553	あたらとくんの リクエストメニューです
21	月 魚の照り焼き ひじきの酢の物 まめちゃんみそしる	キラキラビーチゼリー (ゼリー)	牛乳、めかじき、木綿豆腐 味噌、大豆水煮	米、そうめん、ごま、ごま油	みかん缶、きゅうり、黄桃缶、ひじき	285	みやの年長
						358	はるくんが考えた みそ汁です！
22	火 ひじき入りオムレツ ブロッコリーときのこのサラダ じゃがにらスープ	マカロニのあべかわ (赤ちゃんポーロ)	牛乳、鶏卵、鶏肉、きなこ 味噌	米、マカロニ、じゃがいも ごま油	にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ きゅうり、しめじ、にら、えのきたけ グリーンピース、ひじき	448	ひじき入りオムレツは 味噌味の和風オムレツです
						556	
23	水 鶏肉のさっぱり焼き めんめんキャベツ えのきのすまし汁	アイスクリーム (ゼリー)	牛乳、鶏肉、ツナ アイスクリーム	米、マヨネーズ	キャベツ、えのきたけ、にんじん にんにく、生姜、焼きのり、レモン果汁 葉ねぎ	416	めんめんキャベツ 新メニューです！
						518	
24	木 魚の和風ムニエル ほうれん草のレモン酢 とうがんのスープ	じゃがいももち (ふかし芋)	牛乳、しいら、ベーコン バター、かつお節	米、じゃがいも、小麦粉	とうがん、ほうれん草、キャベツ にんじん、しめじ、葉ねぎ、レモン果汁	403	
						498	
25	金 醤油ラーメン 餃子 バナナ	悪魔風おにぎり (おにぎり)	牛乳、豚肉、かつお節	米、中華麺、ごま油	バナナ、チンゲン菜、玉ねぎ、もやし にんじん、干しいたけ、あおのり	291	みやの年長
						365	りりかちゃんの リクエストメニューです
28	月 厚揚げのミートソース煮 即席きゅうり漬け レタススープ	ヨーグルトケーキ (ヨーグルト)	牛乳、厚揚げ、豚肉 ヨーグルト、鶏卵、ベーコン	米、小麦粉、マーガリン ごま、ごま油、とうもろこし	たまねぎ、きゅうり、にんじん レタス、グリーンピース	536	
						672	
29	火 鯖のおろし煮 キャベツの甘酢和え ありえるのすーぶ	ひじき入り豆腐ドーナツ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鯖、絹ごし豆腐 味噌、きなこ	米、ホットケーキ粉	大根、みかん缶、きゅうり、キャベツ ほうれん草、なめこ、白ねぎ、ひじき	423	わかばの年長
						530	りんかちゃんが考えた みそ汁です！
30	水 マーボーナス ナムル 中華スープ	ビスケット (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、鶏卵、味噌 しらす干し	米、ごま油	なす、もやし、にんじん、ほうれん草 チンゲン菜、白ねぎ、にんにく、生姜	377	園で採れたなすが 登場するかもれません！
						472	
31	木 お楽しみ給食	お楽しみおやつ	牛乳、鶏肉、木綿豆腐 しらす干し、味噌	米、じゃがいも、ごま	にんじん、れんこん、玉ねぎ きゅうり、葉ねぎ、切り干し大根、すだち わかめ	536	今月はすだちが有名な あの県です！
						671	

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

