



# 8月の献立表

令和4年7月末日発行

# まこと保育園分園

日 (曜)	午前のおやつ	献立表	午後のおやつ	材料名		
				血や肉や骨になるもの	カや体温になるもの	体の調子を整えるもの
1 (月)	牛乳	他人丼(麦ごはん) ポテトサラダ みそ汁 メロン	牛乳 焼きいものおかし 星たべよ	卵 豚肉 みそ 魚肉ソーセージ	白米 麦じゃが芋	玉ねぎ 白菜 人参 えのき
2 (火)	牛乳	ごはん クリスピーチキン 和風梅サラダ みそ汁	牛乳 焼きそば	鶏肉 鰹節 みそ	白米 油 中華麺	キャベツ きゅうり もやし わかめ
3 (水)	牛乳	バターロール ミートボール なすのグラタン風 野菜スープ オレンジ	牛乳 枝豆チーズおにぎり	ミートボール ベーコン チーズ	白米 パン	なす トマト 枝豆 小松菜
4 (木)	牛乳	ひまわり丼(雑穀ごはん) 昆布あえ とろとろみそ汁	牛乳 コーンマフィン	卵 豚肉 みそ 牛乳	白米 雑穀	いんげん おくら なめこ キャベツ
5 (金)	牛乳	ごはん 魚の梅煮 バナナ アスパラベーコンサラダ みそ汁	牛乳 ハッピーターン ムーンライト	鯖 ベーコン みそ	白米	アスパラ わかめ しめじ 白菜
8 (月)	牛乳	マーボー丼(麦ごはん) わかめスープ 中華風スパゲティサラダ	牛乳 卵ボーロ アスパラビスケット	豚肉 豆腐 ハム みそ	白米 麦 スパゲティ	わかめ 冬瓜 青梗菜 人参
9 (火)	牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼 紅白煮 みそ汁	牛乳 きびだんご	豚肉 油揚げ みそ きな粉	白米 きび じゃが芋	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし
10 (水)	牛乳	ごはん 魚のトマトみそ煮 納豆あえ すまし汁 メロン	牛乳 パウムクーヘン	鯖 納豆 みそ	白米	トマト おくら ほうれん草 人参
15 (月)	牛乳	ごはん しゅうまい ひじき煮 卵スープ 梨	牛乳 原宿ドック	しゅうまい 卵	白米	ひじき 小松菜 人参 玉ねぎ
16 (火)	牛乳	納豆ごはん 魚のステーキソース煮 切干大根煮 みそ汁	牛乳 ビスコ まがりせんべい	メルルーサ 納豆 みそ	白米 じゃが芋	のり 切干大根 しらたき しめじ
17 (水)	牛乳	ジャージャー麺 梨 五目豆	牛乳 鯖おにぎり	豚肉 鮭 大豆水煮 みそ	白米 中華麺	れんこん 玉ねぎ いんげん 人参
18 (木)	牛乳	ごはん 高野豆腐のふわふわ煮 さつま芋のレモン煮 みそ汁	牛乳 セサミサンド	高野豆腐 豚肉 卵 みそ バター	白米 さつま芋 パン	玉ねぎ 人参 白菜 えのき
19 (金)	牛乳	チキンライス 豆腐ハンバーグ すいか 野菜のチーズあえ コーンスープ	麦茶 フルーツプリン	鶏肉 牛乳 豆腐 チーズ	白米	ほうれん草 コーン キャベツ きゅうり
22 (月)	牛乳	ごはん 中華風肉じゃが ハムサラダ ワンタンスープ 梨	牛乳 白い風船 ぼたぼた焼	豚肉 ハム	白米 ワンタン 春雨	もやし 人参 青梗菜 ねぎ
23 (火)	牛乳	シーフードカレー(雑穀ごはん) チーズ 和風フレンチサラダ 野菜スープ バナナ	牛乳 麩ラスク	めかじき バター ホタテ チーズ	白米 雑穀 じゃが芋	キャベツ きゅうり わかめ 冬瓜
24 (水)	牛乳	バターロール タンドリーチキン ブロッコリーのツナマヨサラダ かぼちゃスープ	牛乳 卵雑炊	鶏肉 卵 ツナ	パン 白米 マヨネーズ	ブロッコリー かぼちゃ 人参 えのき
25 (木)	牛乳	ごはん アジフライ 卵サラダ みそ汁	牛乳 フルーツゼリー	鰹 卵 みそ	白米 油	きゅうり 人参 玉ねぎ しいたけ
26 (金)	牛乳	ごはん 松風焼 人参きんぴら みそ汁 梨	牛乳 塩せんべい ホームパイ	鶏肉 豆腐 みそ	白米	ねぎ 人参 れんこん 玉ねぎ
29 (月)	牛乳	ごはん 鶏のレモンソース煮 ココロサラダ みそ汁	麦茶 フルーツヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト 魚肉ソーセージ	白米 さつま芋	トマト きゅうり キャベツ もやし
30 (火)	牛乳	こぎつねうどん 梨 野菜のおかかあえ	牛乳 しらすおにぎり	鶏肉 油揚げ しらす 鰹節	うどん 白米	ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参
31 (水)	牛乳	魚のふりかけ丼(麦ごはん) 豚しゃぶサラダ みそ汁	牛乳 蒸しパン	鰯 みそ 豚肉 牛乳	白米	キャベツ もやし ねぎ 人参

一日の平均栄養摂取量			
エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
460kcal	16.7g	14.5g	1.3g

## 8/18(木)のレシピ



高野豆腐の  
ふわふわ煮

### (材料)

- 高野豆腐・・・40g
- 人参・・・70g
- 玉ねぎ・・・60g
- 白菜・・・100g
- 豚肉・・・60g
- 卵・・・1個
- ◎だし汁・醤油・みりん

### (作り方)

- ①高野豆腐は水で戻し、食べやすい大きさに切る。野菜はせん切りにする。
  - ②豚肉をよく炒め、①と③を加え、中火で柔らかくなるまで煮る。
  - ③仕上げに溶き卵を流し入れて、卵に十分火が通るまで煮る。
- ※高野豆腐のかわりに水切りした豆腐や焼き豆腐もおすすめてです。  
※都合により、食材または献立が変更になる場合があります。ご了承ください。  
※19日(金)お誕生会はつくし組のリクエストメニューです。

