

令和3年度 8 月 献 立 表

石和東こども園

※献立は都合により変更になることがあります。
 ☆アレルギーがあり、献立の詳細内容を把握しておきたい方はご相談ください。
 栄養士：河本 圭子・飯田 旭平・山下 博子 kyuushoku@isawaeast.com

日付	きゅうしょく	おやつ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 以上児 (未測児)	たべもののしるいとかからだのなかでのたらしき		
				エネルギーのもとになる (きいろのなかま) 炭水化物・脂質 ご飯・パン・めん いも類・油・バター・砂糖	からだをつくるもとになる (あかのなかま) タンパク質・ミネラル 魚・卵・肉・牛乳・乳製品 豆・豆製品・海藻類	からだのちょうしをととのえる (みどりのなかま) ビタミン・ミネラル 野菜・果物・きのこ類
2 月	きび入り胚芽ご飯、若鶏の和風照り焼き かぼちゃサラダ、油揚げのすまし汁、バナナ	ミルクティー チーズ蒸しパン	570(462) 28.2(25.7) 19.3(12.9) 1.8(1.6)	はいがまい、こむぎご、きび、さとう、 マーガリン、なたねあぶら、かたくりこ	とりももにく、スキムミルク、たまご、 ダイスチーズ、ツナ、あぶらあげ、かつ おふし	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、ブロッコリー、たま ねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン、えだまめ、だいこ ん、きゅうり、えのき、ねぎ
3 火	きのこ和風スパゲティ、ポイルウインナー 野菜ごまマヨネーズ和え、水菜スープ、すいか	野菜ジュース (緑) みたらしだれもち団子	479(416) 15.9(13.5) 17.8(14.3) 2.5(2.1)	スパゲティ、もちごめ、マヨネーズ、し ろすりごま、さとう、なたねあぶら、かた くりこ	ウインナー、ツナ、きりのり、きざみこ んぷ、わかめ	やさしいジュース、すいか、たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、だいこん、えのき、もやし、しめじ、コーン、あさ つき、エリンギ、ブロッコリー、いんげん、みずな、に んにく、しょうが
4 水	ロールパン、イタリアンハンバーグ 春雨サラダ、牛乳、メロン 桃以上：味付小魚	おやつピピンパ バナナ	616(505) 27.3(22.9) 21.9(18.1) 2.1(1.7)	ロールパン、はいがまい、はるさめ、パン こ、ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぎゅうひきにく、もめん どうふ、ぶたひきにく、とりひきにく、 あじつきごさかな、ピザチーズ、ダイ スチーズ、スキムミルク、ひじき	メロン、バナナ、もやし、だいこん、たまねぎ、にん じん、こまつな、ブロッコリー、カリフラワー、きくらげ
5 木	親子丼、さつま芋マヨネーズサラダ わかめのみそ汁、季節の果物	牛乳 メープルケーキ	633(577) 20.6(18.0) 23.6(21.4) 1.7(1.4)	はいがまい、さつまいも、こむぎご、マ ーガリン、メープルシロップ、さとう、マ ヨネーズ、コーンスターチ、なたねあぶら、 かたくりこ	ぎゅうにゅう、とりひきにく、たまご、 みそ、にぼし、わかめ	きせつのだもの、たまねぎ、コーン、みずな、きゅう り、もやし、にんじん、ねぎ、カリフラワー、しめじ、 こまつな
6 金	ジャージャー麺、冷やっこトマトドレッシング 金時豆甘煮、もずくスープ 野菜ゼリー (市販)	とうもろこしご飯 バナナ	536(449) 20.8(17.1) 11.0(8.9) 1.7(1.3)	ちゅうかめん、はいがまい、さとう、かた くりこ、なたねあぶら、ごまあぶら	きぬごしどうふ、ぶたひきにく、きん とまめ、もずく、みそ、しらすほし、か つおふし	バナナ、もやし、たまねぎ、トマト、にんじん、とうも ろこし、きゅうり、ほうれんそう、カリフラワー、えの き、にんにく、しょうが
7 土	鶏肉と野菜のピラフ キャベツとツナのサラダ、チーズ、牛乳、果物	野菜ジュース ケーキ (市販菓子)	436(393) 16.6(15.1) 13.6(12.5) 1.5(1.3)	はいがまい、パンまたはかし、じゃがい も、オリーブオイル	ぎゅうにゅう、ツナ、とりももにく、ダ イスチーズ	やさしいジュース、くだもの、にんじん、キャベツ、たま ねぎ、コーン、ピーマン、しめじ、にんにく
10 火	クロワッサン、ポテトとたまねぎのグラタン 小松菜ツナマヨネーズサラダ、牛乳、すいか	お好み焼き バナナ	686(564) 20.6(17.1) 35.1(28.9) 2.1(1.7)	クロワッサン、じゃがいも、こむぎご、お このみやきご、マッシュポテト、なたねあ ぶら、マヨネーズ、パンこ	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、 ツナ、ピザチーズ、ほしえび、あおのり	すいか、バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もや し、こまつな、コーン、しめじ、ブロッコリー
11 水	★なかよし給食★胚芽ご飯 未：白身魚/以：さばケチャップ焼き キャベツハムサラダ、豆腐のすまし汁、バナナ	ベビー：ヨーグルト ピンク以上：かき氷 せんべい	506(324) 19.6(16.9) 14.7(4.9) 1.6(1.4)	はいがまい、じゃがいも、なたねあぶら、 さとう、かたくりこ	さば、きぬごしどうふ、ハム、あぶらあ げ、きざみこんぷ、かつおふし、わか め、ヨーグルト、メルルーサ	バナナ、キャベツ、コーン、にら、ブロッコリー、にん じん、たまねぎ、えのき、しめじ、とうみょう、あさつ き
12 木	スパゲティナポリタン 大根甘酢和え、お魚ソーセージ カリフラワースープ、季節の果物	キャラメルミルク いちごジャム蒸しパン	474(393) 19.7(16.8) 10.9(8.9) 1.9(1.6)	スパゲティ、ホットケーキミックス、オ リーブオイル、さとう、マーガリン、かた くりこ、なたねあぶら	スキムミルク、とうにゅう、おさかな ソーセージ、ぶたひきにく、たまご、し らすほし、チーズ	きせつのだもの、にんじん、たまねぎ、だいこん、も やし、コーン、ピーマン、きゅうり、ダイスカットトマ ト、いちごジャム、カリフラワー、キャベツ、アスパラ ガス、にんにく
13 金	メキシカンピラフ キャベツツナマヨネーズサラダ ダイスチーズ、牛乳、果物	野菜ジュース きなマカロニ	464(411) 16.2(14.2) 16.3(15.4) 1.0(0.9)	はいがまい、マカロニ、マヨネーズ、さ とう、オリーブオイル	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ダイ スチーズ、ツナ、きなこ	やさしいジュース、くだもの、キャベツ、たまねぎ、にん じん、ブロッコリー、もやし、コーン、ピーマン
14 土	青菜ご飯、お魚ソーセージ ポテトとツナのサラダ 具たくさんみそ汁、果物	野菜ジュース ケーキ (市販菓子)	408(355) 12.8(11.2) 11.0(9.3) 1.7(1.5)	はいがまい、パンまたはかし、じゃがい も、マヨネーズ、しろごま	ツナ、おさかなソーセージ、みそ、にぼ し	やさしいジュース、くだもの、ブロッコリー、にんじん、 ねぎ、だいこん、ごぼう、コーン
16 月	カレーライス かぼちゃごまサラダ、牛乳、果物	野菜ジュース パン (オキノ食糧)	540(440) 15.5(12.6) 18.6(14.9) 1.5(1.1)	ロールパン、はいがまい、じゃがいも、マ ヨネーズ、なたねあぶら、しろごま	ぎゅうにゅう、ぶたかたローズ	やさしいジュース、くだもの、たまねぎ、にんじん、かほ ちゃ、ブロッコリー、コーン、カリフラワー、にんにく
17 火	胚芽ご飯、豆腐のすまし汁 未：カレー/以：さけのねぎ味噌焼き 白組さんが考えたサラダ、すいか	麦茶ミルク ずんだクッキー	585(488) 30.8(25.7) 18.1(14.1) 1.6(1.4)	はいがまい、こむぎご、マーガリン、さ とう、マカロニ、マヨネーズ、かたくりこ	さけ、たまご、きぬごしどうふ、スキム ミルク、ハム、みそ、かつおふし、わか め、きざみこんぷ、かれい	すいか、えだまめ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、え のき、りんご、みずな、ねぎ、しょうが
18 水	★お誕生日会★麦ご飯、ビーフシチュー 豆腐サラダ、バイクドポテト 冬瓜スープ、りんごゼリー (市販)	飲むヨーグルト お楽しみケーキ	722(626) 19.9(17.4) 26.2(22.0) 1.5(1.3)	ショートケーキ、はいがまい、バイクドポ テト、じゃがいも、おしむぎ、しろすりご ま、なたねあぶら、ごまあぶら、かたくり こ	のむよーくと、ぎゅうかたローズ、も めんどうふ、ハム、ベーコン	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、ブロッ コリー、ほうれんそう、コーン、マッシュルーム、とうが ん、あさつき、カリフラワー、きりほしだいこん、にん じく
19 木	冷やし中華、のり塩揚げ大豆 かぼちゃブロッコリーサラダ、季節の果物	野菜ジュース (黄色) 鮭のおにぎり	588(483) 22.2(17.8) 21.9(17.5) 2.5(2.1)	ちゅうかめん、はいがまい、マヨネーズ、 なたねあぶら、さとう、かたくりこ、し ろごま、ごまあぶら	ぶたガラ、だいず、たまご、ハム、さけ フレック、のり、あおのり	やさしいジュース、きせつのだもの、かぼちゃ、にん じん、きゅうり、ブロッコリー、もやし、コーン
20 金	手作りのパン、ボークビーンズ 小松菜マヨネーズサラダ、牛乳、メロン 桃以上：味付小魚	ごまだれもち団子 バナナ	582(506) 20.9(18.5) 23.4(19.6) 1.8(1.5)	きょうりきご、もちごめ、じゃがいも、バ ター、マヨネーズ、さとう、マーガリン、 しろすりごま、なたねあぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、だいず、 ひよこまめ、ベーコン、あじつきごさ かな、みそ	メロン、バナナ、たまねぎ、トマトピューレ、にん じん、コーン、こまつな、もやし、キャベツ、しめじ、え のき、にんにく
21 土	焼うどん、チーズさつまいもサラダ お魚ソーセージ、牛乳、果物	野菜ジュース ケーキ (市販菓子)	453(403) 16.0(14.4) 13.8(12.3) 1.9(1.6)	ゆでうどん、パンまたはかし、さつまい も、マヨネーズ、なたねあぶら	ぎゅうにゅう、おさかなソーセージ、ぶ たかたローズ、ダイスチーズ	やさしいジュース、くだもの、たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、コーン、キャベツ、ピーマン
23 月	ロコモコ丼、大豆チーズサラダ ほたて入り野菜スープ、メロン	油揚げとわかめのひやむぎ バナナ	563(470) 24.9(20.6) 21.3(17.7) 2.5(2.0)	ひやむぎ、はいがまい、マヨネーズ、パン こ、かたくりこ	ぎゅうひきにく、うすらのたまご、ぶた ひきにく、ツナ、だいず、ほたてがみ ず、とうにゅう、ダイスチーズ、あぶ らあげ、にぼし、こおりどうふ、わかめ	メロン、バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、トマ ト、レタス、こまつな、ブロッコリー、ねぎ、ほうれん そう、コーン
24 火	五穀ご飯、夏野菜ドライカレー 切り干し大根ツナレモンサラダ かき玉汁、ももゼリー (市販)	牛乳 コーンフレック カルピス蒸しパン	582(496) 21.5(18.2) 20.6(17.3) 2.1(1.8)	はいがまい、ホットケーキミックス、コ ーンフレック、ごこくまい、なたねあぶら、 しろすりごま、はるさめ、かたくりこ、オ リーブオイル	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ツナ、カ ルピス、たまご、かつおふし	にんじん、たまねぎ、ダイスカットトマト、だいこん、 みかん、なす、コーン、ほうれんそう、トマト、キャ ベツ、ブロッコリー、カリフラワー、パプリカ、きりほし だいこん、レモンじる、にんにく
25 水	胚芽ご飯 未：たら/以：あじの香草パン粉焼き 五目ひじき、キャベツのみそ汁、バナナ	ピンク以下：ヨーグルト 桃以上：アイスクリーム ごまロール	539(375) 22.6(18.5) 15.9(6.8) 1.7(1.4)	はいがまい、はいがロール、しらす、さ とう、パンこ、なたねあぶら、オリーブ オイル	アイスクリーム、あじ、だいず、みそ、 あぶらあげ、ひじき、にぼし、ヨーグル ト、たら	バナナ、にんじん、たまねぎ、いんげん、キャベツ、え のき、こまつな、きりほしだいこん、パセリ、しいた け、にんにく
26 木	ソフトカンパニユ、豆腐コロッケ ジャーマンポテト、牛乳、季節の果物 桃以上：味付小魚	きびだんご バナナ	595(535) 24.5(22.5) 21.8(20.1) 1.5(1.2)	ソフトカンパニユ、じゃがいも、きび、 もちごめ、パンこ、はいがまい、なたねあ ぶら、かたくりこ、さとう、マーガリン	ぎゅうにゅう、もめんどうふ、とりひ きにく、あじつきごさかな、ダイスチ ーズ、ベーコン、こおりどうふ、きなこ	きせつのだもの、バナナ、ブロッコリー、にんじん、 コーン、ねぎ、パセリ、にんにく
27 金	イタリアン焼きそば ほうれん草ともやしのナムル さつま芋の甘煮、豆腐スープ、メロン	ピンク以下：黄色/桃以上： 紫の野菜ジュース わかめのご飯	524(386) 16.9(12.8) 8.7(6.2) 2.4(1.9)	ちゅうかめん、さつまいも、はいがまい、 さとう、なたねあぶら、かたくりこ、し ろごま、ごまあぶら	もめんどうふ、ぶたひきにく、かちり、 かつおふし、のり、きりのり	やさしいジュース、メロン、キャベツ、ほうれんそう、ト マトピューレ、もやし、にんじん、たまねぎ、ダイ スカットトマト、コーン、カリフラワー、ブロッコリー、 しめじ、きりほしだいこん、にんにく
28 土	ツナと野菜のピラフ かぼちゃごまサラダ お魚ソーセージ、牛乳、果物	野菜ジュース ケーキ (市販菓子)	470(417) 15.0(13.6) 15.6(13.7) 1.5(1.4)	はいがまい、パンまたはかし、マヨネ ーズ、しろごま、オリーブオイル	ぎゅうにゅう、おさかなソーセージ、ツ ナ	やさしいジュース、くだもの、かぼちゃ、にんじん、ブ ロッコリー、たまねぎ、ピーマン、コーン、カリフラ ワー、にんにく
30 月	肉味噌丼、ニラ玉サラダ 春雨スープ、バナナ	野菜ジュース (緑) いちごジャムサンド	501(401) 16.4(12.9) 13.3(10.5) 2.0(1.7)	しょうばん、はいがまい、じゃがいも、な たねあぶら、さとう、はるさめ、かたくり こ、マヨネーズ、ごまあぶら	ぶたひきにく、たまご、みそ、わかめ	やさしいジュース、バナナ、にんじん、キャベツ、ほうれ んそう、いちごジャム、もやし、にら、いんげん、ね ぎ、たまねぎ、たけのこ、ごぼう、しいたけ
31 火	カレーうどん、ちくわの磯辺揚げ じゃがいもツナサラダ、すいか 桃以上：味付小魚	チャーハン バナナ	469(379) 18.9(16.0) 14.0(10.1) 2.3(1.9)	うどん、はいがまい、じゃがいも、なたね あぶら、こむぎご、さとう	ちくわ、ツナ、ぶたかたローズ、あじつ きごさかな、ぶたひきにく、あぶらあ げ、かつおふし、きざみこんぷ、あおの り、スライスちくわ	すいか、バナナ、キャベツ、にんじん、もやし、たま ねぎ、コーン、ねぎ、ブロッコリー、ねぎ

★白組さんが考案！
 8月においしい食材を使ったサラダ☆
 黄・赤・緑の3色のグループを意識しながら、8月に
 おいしくて、栄養がある旬の野菜を使ったサラダを考
 えてくれました！
 黄グループ：マカロニ
 赤グループ：ハム・たまご
 緑グループ：きゅうり・人参・りんご
 味付けはマヨネーズ！！
 3つの色を使ってバランスよく食材を挙げてくれました。
 たまごだけは後付けで、野菜とりんごを混ぜたサ
 ラダに添えます。お楽しみに☆★

★先生からのおすすめメニュー★
 ○入戸野 悠子先生より
 「ロコモコ丼」
 ご飯の上に、ハンバーグ、ソース、レタス、トマト、うすらの卵がの
 っています。暑さで疲れていても、ご飯もおかずも一緒に食べられて、一
 石二鳥のメニュー！おいしいのでおすすめです♡
 ○中橋 希先生より
 「冷やし中華」
 夏と聞いたらこれ！！こども園での冷やし中華は、タレから手作り！豚
 骨スープに砂糖、りんご酢、醤油、ごま油が入っていて、とてもおい
 しい麺料理の1つです。中華麺の上に、きゅうり、人参、もやし、ハ
 ム、たまごののって、具たくさんで栄養満点！これを食べれば、暑い夏も元
 気いっぱいです！！

★食育絵本の紹介★