



8月の献立表

令和7度 タンポポこども園

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	25	ご飯 チキン南蛮 春雨ともずくの酢の物 じゃがいものすまし汁	米 油 ごま じゃがいも 春雨 ごま油	鶏肉 卵 もずく	胡瓜 玉ねぎ 人参 葱 パセリ コーン缶	牛乳 みかんゼリー
火	12	中華丼 昆布の煮物 ミニゼリー	米 ごま油	豚肉 大豆 きざみ昆布	玉ねぎ 人参 筍 チンゲン菜 干しいたけ しょうが	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布
	26					
水	27	冷やしうどん 冬瓜のそぼろあんかけ 果物(オレンジ)	うどん	鶏ミンチ わかめ 鶏ささみ	冬瓜 胡瓜 もやし オレンジ	お茶 ゆかりおにぎり
木	28	ご飯 さわらのコーンマヨネーズ焼き なすとピーマンの炒め物 カレースープ	米 油 ごま	さわら 豚肉 ベーコン	なす ピーマン おくら 人参 コーン缶 パセリ	牛乳 フライドポテト
金	1	夏野菜ドライカレー 万願寺の炒め物 ミニトマト	米 ごま油	合いびきミンチ 大豆 しらす	パプリカ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ミニトマト 万願寺	牛乳 いちごジャムパン
	29					牛乳 白パン
月	4	ご飯 かしわのすき焼き風煮 もやしのナムル チンゲン菜の中華スープ	米 ごま油 糸コン ごま	焼き豆腐 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ もやし 白菜 人参 葱 なす チンゲン菜 ブロッコリー いんげん	牛乳 さつまいも
	18					牛乳 すいか 
火	5	ゆかりご飯 さばの生姜煮 胡瓜チャンプル 冬瓜スープ	米 ごま油	豆腐 さば 豚肉 鶏ミンチ	冬瓜 筍 人参 ニラ 干しいたけ 胡瓜 生姜 もやし	牛乳 とうもろこし
	19					牛乳 蒸しパン
水	6	冷やしラーメン しゅうまい 果物(バナナ)	中華麺 ごま油	うずら卵 わかめ 豚肉 しゅうまい	もやし ニラ コーン缶 パナナ	お茶 わかめおにぎり
	20					牛乳 もろこしチヂミ
木	7	ご飯 あじのかばやき 厚揚げの甘酢あんかけ かぼちゃのみそ汁	米 油	厚揚げ あじ わかめ	玉ねぎ かぼちゃ コーン缶 人参 筍 生姜 グリンピース	牛乳 パバロア
金	8	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	クリームコーン缶 キャベツ なす 玉ねぎ いんげん 人参 生姜 葱	牛乳 黒糖パン
	22					牛乳 あんぱん
誕生会	21	コーンピラフ 鶏のから揚げ 枝豆入りみかんサラダ 春雨スープ 果物(すいか) 	米 油 ごま 春雨	ベーコン 鶏肉 わかめ	玉ねぎ コーン缶 パセリ 生姜 人参 みかん缶 キャベツ 枝豆 ブロッコリー すいか	牛乳 豆乳ヨーグルトカップケーキ
			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	478kcal 21.4g 19.3g 2.3g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	3.3g 284mg 33mg 8.0g

