



8月の献立表

令和8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	3	ご飯 しいらのパン粉焼き なすのみそ炒め カレースープ	米 油 オリーブ油	しいら 鶏ミンチ 豚肉	なす ピーマン 人参 とうがん いんげん パセリ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン
	17					牛乳 ババロア
	31					牛乳 ゼリー
火	4	わかめご飯 鶏肉の竜田揚げ 万願寺の炒め煮 とうがん汁	米 油 ごま油	鶏肉 しらす干し 鶏ミンチ 炊きこみわかめ	生姜 万願寺 とうがん 干しいたけ	牛乳 とうもろこし
	18					牛乳 キャラットケーキ
水	5	ご飯 厚焼き玉子 梅おかかか和え レタススープ	米 ごま油	卵 ツナ ひじき かつお節 ベーコン	人参 葱 小松菜 胡瓜 キャベツ レタス マッシュルーム えのき	牛乳 すいか
	19					牛乳 うどん
木	6	冷やしラーメン しゅうまい 果物(オレンジ)	中華めん	なると わかめ しゅうまい	コーン缶 ニラ もやし 葱 オレンジ	お茶 おかかおにぎり
金	7	枝豆ご飯 アジフライ 春雨サラダ 豆腐のみそ汁	米 春雨 ごま油 油	あじ 卵 ハム 豆腐 油揚げ わかめ	枝豆 人参 胡瓜 葱	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布
	21					牛乳 揚げないきな粉揚げパン
月	10	冷やしきつねうどん 厚揚げの甘酢あんかけ 果物(バナナ)	うどん	油揚げ 厚揚げ	白菜 人参 葱 干しいたけ 玉ねぎ コーン缶 バナナ グリンピース	牛乳 マカロニきな粉
	24					お茶 とうもろこしおにぎり
火	25	マーボーなす丼 昆布の煮物 じゃがいものすまし汁 果物(オレンジ)	米 ごま油 じゃがいも	豆腐 豚ミンチ きざみ昆布 ちくわ	生姜 葱 いんげん なす 玉ねぎ 葱 オレンジ 人参	牛乳 ちくわのカレー揚げ
水	12	夏野菜ドライカレー パスタサラダ ミニトマト	米 パスタ オリーブ油	合いびきミンチ ハム	玉ねぎ なす 人参 ピーマン 胡瓜 キャベツ ミニトマト	牛乳 さつまいも
	26					牛乳 ドーナツ
木	27	ゆかりご飯 あじの天ぷら とうがんのそぼろあんかけ 夏野菜けんちん汁	米 ごま油	あじ 鶏ミンチ 鶏肉 豆腐 油揚げ あおのり	とうがん 生姜 大根 人参 ごぼう 葱 かぼちゃ いんげん	牛乳 ココアもち
金	28	ご飯 ミートグラタン コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	米 油	合いびきミンチ ハム 豆乳チーズ チーズ 豆乳	玉ねぎ 人参 かぼちゃ 干しぶどう パセリ トマト 胡瓜 キャベツ みかん なす	牛乳 あんぱん
誕生会	20	ピラフ 白身魚のフライ(オーロラソース添え) ブロッコリーのおかか和え 春雨スープ 果物(メロン)	米 油 春雨	ベーコン たら かつお節	人参 玉ねぎ コーン缶 マッシュルーム缶 パセリ ブロッコリー オクラ メロン	牛乳 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	490kcal 20.4g 18.1g 2.0g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2mg 230mg 29mg 3.9g

