

8月分予定献立表

台東区立保育園

日曜日	曜日	おひる	おやつ		主な材料		
			10時頃 1, 2歳児	3時頃 1～5歳児	熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える
1	土	鶏そぼろごはん 根菜の炒め煮 麩のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 麦 油 砂糖 麩 ジャガイモ	牛乳 鶏ひき肉	しょうが 玉葱 人参 大根 干しいたけ 葱
15		高野豆腐のそぼろご飯 根菜の炒め煮 じゃが芋のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 麦 油 砂糖 ジャガイモ	牛乳 高野豆腐 豆腐	しょうが 玉葱 人参 大根 干しいたけ
3	月	カレーライス 春雨ソテー 大根のスープ	牛乳 菓子	牛乳 (3・31日) バナナヨーグルト (17日) フルーツヨーグルト	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 春雨 砂糖	牛乳 豚もも肉 鶏もも肉 ヨーグルト	にんにく 人参 玉葱 りんご きゅうり 大根 (3・31日)バナナ (17日)もも缶 甘夏みかん缶
4		麦ごはん 白身魚の香味焼き ひじきの煮物 なすの味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 焼きビーフン	米 麦 油 砂糖 ビーフン	牛乳 白身魚 豚ひき肉 みそ 煮干し 豚もも肉	にんにく しょうが 葱 人参 なす 玉葱 もやし 干ひじき
5	水	豚すき焼き丼 鶏肉と野菜の炒め物 キャベツのすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 りんごの蒸しケーキ オレンジ	米 麦 麩 砂糖 油 小麦粉	牛乳 豚もも肉 鶏もも肉	しょうが 葱 白菜 玉葱 人参 キャベツ もやし りんご オレンジ
6		ゆかりごはん 鶏肉の照り焼き しらす入り煮びたし 白菜のスープ	牛乳 菓子	牛乳 お好み焼き風ポテト (6日) すいか (20日) 梨	米 麦 砂糖 油 ジャガイモ 片栗粉	牛乳 鶏もも肉 しらす干し 豚ひき肉 かつお節 煮干し	小松菜 人参 白菜 キャベツ 青のり (6日) すいか (20日) 梨
7	金	ジャージャーにゅうめん 白身魚のムニエル トマト	牛乳 菓子	牛乳 ピラフ バナナ	そうめん 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 米 麦	牛乳 豚ひき肉 みそ 白身魚 鶏ひき肉	しょうが にんにく もやし 人参 玉葱 トマト 葱 バナナ
8		焼き鶏丼 キャベツのごま煮 チンゲン菜のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 麦 油 ごま 砂糖	牛乳 鶏もも肉 豆腐	しょうが 玉葱 りんご キャベツ 人参 チンゲン菜 大根
10	月	麦ごはん 豚肉と夏野菜の味噌炒め 南瓜の甘煮 小松菜のスープ	牛乳 菓子	牛乳 カップヨーグルト (10日) すいか (24日) 梨	米 麦 砂糖 片栗粉 油	牛乳 豚もも肉 みそ ヨーグルト	しょうが なす 南瓜 小松菜 人参 玉葱 ピーマン キャベツ (10日) すいか (24日) 梨
25		麦ごはん 白身魚の生姜焼き 白菜のおかか煮 大根のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 揚げいももち (さつま芋)	米 麦 砂糖 油 さつま芋 片栗粉	牛乳 白身魚 かつお節	しょうが 白菜 人参 葱 大根 もやし
12	水	中華丼 じゃが芋の炒め物 えのきの味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 マカロニきな粉 バナナ	米 麦 油 片栗粉 じゃが芋 マカロニ 砂糖	牛乳 みそ 煮干し きな粉 豚もも肉	白菜 人参 玉葱 チンゲン菜 えのき茸 バナナ
13		ツナのトマトソーススパゲティ さつま芋のレモン煮 わかめスープ	牛乳 菓子	牛乳 ふりかけおにぎり オレンジ	スパゲティ 油 小麦粉 さつま芋 砂糖 米 麦 ごま	牛乳 ツナ缶 煮干し かつお節	にんにく 玉葱 大根 人参 トマト缶 レモン オレンジ 干わかめ 青のり (27日) 小松菜
14	金	麦ごはん 豆腐入り和風ツナローフ 切干大根の煮物 玉葱の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 いちごクッキー	米 麦 油 パン粉 砂糖 片栗粉 小麦粉 いちごジャム	牛乳 豆腐 ツナ缶 みそ 煮干し 高野豆腐	玉葱人参 切干大根 干ひじき (28日) チンゲン菜

今月の平均栄養価 3歳以上児：エネルギー517kcal たんぱく質20.5g 1～2歳児：エネルギー484kcal たんぱく質19.5g
《旬の食材》オクラ かぼちゃ ピーマン きゅうり 冬瓜 トマト いんげん なす 枝豆 とうもろこし すいか 梨 いわし あじなど
(すべての食材を給食で使用しているわけではありません。)
延長保育では、麦茶と菓子を提供します。 献立の内容は、園の行事等により変更させていただくことがあります。