

2024年8月

# 献立表



入野保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 木	ご飯 トマトのハヤシライス ゆで卵 メロン	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、粉糖	牛乳、卵、牛肉(もも)、脱脂粉乳	メロン、りんご、たまねぎ、トマト、にんじん、ピーマン、しめじ、干しぶどう	ハヤシルウ	ヨーグルト 米粉のりんごケーキ ミルク	エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.7 g カルシウム 333 mg
2 金	ご飯 太刀魚のかりんとう おぐらの梅和え 冬瓜の味噌汁	米、食パン、片栗粉、グラニュー糖、三温糖、油、ごま、砂糖	牛乳、たちうお、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター、きな粉、かつお節	バナナ、とうがん、きゅうり、オクラ、にんじん、たまねぎ、生わかめ、うめ干し	しょうゆ、みりん	チーズ きなこラスク ミルク	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.3 g カルシウム 300 mg
3 土	ご飯 チンジャオロース 野菜の中華和え わかめスープ	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、牛肉(もも)	りんご、にんじん、もやし、きゅうり、ピーマン、生わかめ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、食塩	菓子(クラッカー・せんべい) 牛乳	エネルギー 359 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 11.7 g カルシウム 203 mg
5 月	ご飯 なすとひき肉のみそ炒め ツナ入りたまご焼き そうめん汁	米、じゃがいも、干しそうめん、油、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、鶏ささ身、ツナ油漬缶、バター、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、なす、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、オクラ、パセリ	かつお・昆布だし汁、コンソメ、しょうゆ、食塩、酒	ヨーグルト 冷たいじゃがいものポタージュ クラッカー お茶	エネルギー 366 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 13.5 g カルシウム 174 mg
6 火	ご飯 レバーのごまソースがらめ ひじきの三色和え 五目味噌汁	米、小麦粉、片栗粉、三温糖、油、ごま、オリーブ油	牛乳、豚レバー、調製豆乳、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、なし、トマト、にんじん、きゅうり、コーン缶、しめじ、いちごジャム・低糖度、葉ねぎ、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酒	チーズ いちごジャム蒸しパン ミルク	エネルギー 477 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.4 g カルシウム 345 mg
7 水	夏ちらし寿司 トマトと冬瓜の冷や汁 スイカ	米、ロールパン、三温糖、油、片栗粉、小麦粉、ごま	豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵、油揚げ、ハム	すいか、とうがん、トマト、たまねぎ、みかん缶、にんじん、ピーマン、きゅうり、オクラ	酢、しょうゆ(しろ)、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	バナナ カレードッグ お茶	エネルギー 412 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.5 g カルシウム 69 mg
8 木	中華風混ぜご飯 パンパンジー 豆腐と卵のスープ りんご	米、三温糖、片栗粉、ごま油、油、ごま、アーモンド(乾)	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、だいず水煮、卵、脱脂粉乳、鶏もも肉、いわし(煮干し)	りんご、トマト、きゅうり、にんじん、もやし、たけのこ(水煮缶)、干しいたけ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、酒、中華だし、素	ヨーグルト 大豆と煮干しのアーモンド和え ビスケット ミルク	エネルギー 416 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 12.7 g カルシウム 410 mg
9 金	麦入りご飯 鱈の味噌照り焼き ピーマンきんぴら 麩のすまし汁	米、小麦粉、油、砂糖、三温糖、押麦、焼ふ、ごま	牛乳、さわら、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	ぶどう、トマト、にんじん、ピーマン、えのきたけ、たまねぎ、生わかめ、しょうが	しょうゆ(うすくち)、みりん、しょうゆ、食塩	チーズ 郷土料理△沖縄県 ちんすこう ミルク	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.8 g カルシウム 286 mg
10 土	スパゲッティーナポリタン コロコロスープ バナナ	スパゲティ、じゃがいも、油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ	菓子(ビスケット・せんべい) 牛乳	エネルギー 384 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 11.0 g カルシウム 237 mg
13 火	中華飯 きのこ海苔のスープ 梨	米、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)	もも缶、なし、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たけのこ、しめじ、ねぎ、焼きのり、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	桃ヨーグルト ビスケット お茶	エネルギー 300 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 7.3 g カルシウム 116 mg
14 水	ジャージャー麺 ウインナーと野菜のスープ ぶどう	生中華めん、米、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、赤みそ	ぶどう、人参、トマト、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、たけのこ、ねぎ、しめじ、干しいたけ、しょうが、あおのり	酒、コンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう	青のりおにぎり 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 16.3 g カルシウム 215 mg
15 木	牛丼 じゃが芋とわかめの味噌汁 りんご	米、じゃがいも、三温糖	牛乳、牛肉(肩)、牛肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、たまねぎ、オレンジ天然果汁、にんじん、いんげん、生わかめ、しめじ、かんてん	みりん、しょうゆ	人參ゼリー カルシウムウエハース 牛乳	エネルギー 404 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 13.1 g カルシウム 239 mg
16 金	ご飯 豚肉とビーフンの炒め物 カラフルスープ バナナ	米、マカロニ、ビーフン、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、きな粉	バナナ、たまねぎ、にんじん、トマト、なす、ピーマン、コーン缶、パセリ	しょうゆ、コンソメ、食塩	マカロニ安倍川 牛乳	エネルギー 379 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 9.6 g カルシウム 200 mg
17 土	サンドウィッチ フルーツヨーグルト	食パン、マヨネーズ、マーガリン	牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、スライスチーズ	みかん缶、もも缶、パイ缶、きゅうり		菓子(クッキー・せんべい) 牛乳	エネルギー 341 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 15.1 g カルシウム 258 mg
19 月	ニンジンライス レモンチキンから揚げ にんじんのシンプルサラダ ズッキーニとマカロニのスープ	じゃがいも、米、片栗粉、小麦粉、油、マカロニ、三温糖、ごま油、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳	ぶどう、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ズッキーニ、レモン、にんにく	しょうゆ、コンソメ、酢、食塩、こしょう	ヨーグルト じゃがいももち ミルク	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.6 g カルシウム 294 mg

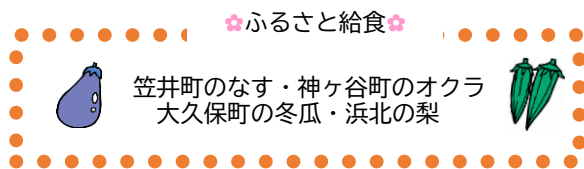
日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
20 (火)	☆ふるさと給食 梨 ご飯 マーボーなす オクラと冬瓜のスープ	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、粉糖	牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、ヨーグルト(無糖)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター	なす、なし、とうがん、トマト、りんご、にんじん、もも缶、パイン缶、ねぎ、オクラ、コーン缶、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ	チーズ ヨーグルトポムポム ミルク	エネルギー 436 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.2 g カルシウム 312 mg
21 (水)	ご飯 アジの南蛮漬け 豆腐の味噌汁 スイカ	米、三温糖、油、砂糖、小麦粉、グラニュー糖、ごま油	あじ、木綿豆腐、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	すいか、バナナ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、キウイフルーツ、えのきたけ、生わかめ、かんでん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ	バナナ あんみつ せんべい お茶	エネルギー 400 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 8.4 g カルシウム 75 mg
22 (木)	夏野菜ピザ キャベツとシラスのナムル 鶏肉と野菜のスープ りんご	食パン、米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、牛肉(肩ロース)、とろけるチーズ、ハム、しらす干し	りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、なす、スッキーニ、ピーマン、しめじ、パセリ、焼きのり、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、中華だしの素、食塩	ヨーグルト 牛しぐれおにぎり ミルク	エネルギー 433 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.7 g カルシウム 364 mg
23 (金)	麦入りご飯 肉団子の酢豚風 中華スープ 梨	米、小麦粉、コーンフレーク、グラニュー糖、片栗粉、押麦、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、卵、バター	たまねぎ、なし、にんじん、しいたけ、もやし、干しぶどう、赤ピーマン、ピーマン、生わかめ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	チーズ あげしおクッキー ミルク	エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.8 g カルシウム 287 mg
24 (土)	ご飯 豚肉とピーマンの細切り炒め ツナとオクラのサラダ お麩の味噌汁	米、マヨネーズ、焼ふ、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん、ピーマン、オクラ、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	菓子(ビスケット・せんべい) 牛乳	エネルギー 371 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 13.1 g カルシウム 221 mg
26 (月)	お楽しみ献立	米、じゃがいも、グラニュー糖、油	豚ひき肉、ウインナー、カルピス、脱脂粉乳	玉ねぎ、すいか、みかん缶、バナナ、人参、パイン缶、キウイフルーツ、コーン缶、きゅうり、寒天、干しぶどう、グリーンピース	カレールー、ケチャップ	ヨーグルト お楽しみ😊	エネルギー 427 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 15.1 g カルシウム 203 mg
27 (火)	豆乳スープの冷やしそうめん ハニースパイシーチキン 梨	干しそうめん、米、三温糖、はちみつ、ごま、ごま油	調製豆乳、牛乳、鶏もも肉、ハム、脱脂粉乳、赤みそ	なし、トマト、きゅうり、オクラ、にんにく	中華だしの素、みりん、しょうゆ、食塩、カレー粉	チーズ 味噌焼きおにぎり ミルク	エネルギー 445 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 13.7 g カルシウム 310 mg
28 (水)	ロコモコ さっぱりコーンスープ パイナップル	米、わらび餅粉、砂糖、パン粉、油、三温糖	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、脱脂粉乳、きな粉、とろけるチーズ	パイナップル、クリームコーン缶、トマト、たまねぎ、きゅうり、コーン缶	中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	バナナ わらび餅 ミルク	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.8 g カルシウム 241 mg
29 (木)	麦入りご飯 いわしの蒲焼 和風ポテトサラダ なすの味噌汁	米、食パン、じゃがいも、マーガリン、グラニュー糖、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖、押麦	いわし、米みそ(淡色辛みそ)、コンデンスミルク、おから、淡色みそ	りんご、にんじん、なす、きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ヨーグルト スイートサンド お茶	エネルギー 405 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 14.1 g カルシウム 153 mg
30 (金)	ご飯 プルコギ 春雨入り中華スープ ぶどう	米、食パン、はるさめ、油、ごま、三温糖、ごま油	牛乳、牛肉(肩)、鶏ひき肉、脱脂粉乳、卵	たまねぎ、ぶどう、にんじん、キャベツ、もやし、にら、コーン缶、生わかめ、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、酒、みりん、食塩、コンソメ	チーズ チキンナゲット ミルク	エネルギー 434 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.2 g カルシウム 303 mg
31 (土)	メキシカンライス マカロニスープ みかんヨーグルト	米、マカロニ、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、バター、脱脂粉乳	みかん缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	コンソメ、カレー粉	菓子(クラッカー・せんべい) 牛乳	エネルギー 352 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 10.7 g カルシウム 253 mg

### 夏バテに注意！

夏になると、暑さから、疲れやだるさ、食欲不振などの症状が現れることがあります。暑さに負けない体づくりのためには、**栄養バランスの良い食事**と、こまめな**水分補給**、十分な**睡眠**が大切です。体力をつけて、暑い夏を元気に過ごしましょう！



今月はひまわり組が「夏野菜ピザ」のクッキングを予定しています。菜園で収穫した夏野菜を使って、美味しいピザを作ります♪



笠井町のなす・神ヶ谷町のオクラ  
大久保町の冬瓜・浜北の梨



郷土料理 ▲ 沖縄県

「ちんすこう」は、琉球王国時代に、中国菓子の1つである蒸しカステラのようなものを焼いたことが始まりとされています。「すこう」は、お菓子を意味し、特別な時にしか食べられない珍しいものであったことから「ちんすこう」と名付けられました。