

# 8月 献立予定表

第2かろーれキッズ  
令和4年 8月

| 日・曜日   |       | 昼食 |                     |  | 午後おやつ   |   |                          |
|--------|-------|----|---------------------|--|---|---|--------------------------|
|        |       | 主食 | おかず                 | 材料   | 献立名   | 材料  |                          |
| 1      | 15    | 月  | 冷たい五目うどん            | 里芋のそぼろ煮<br>フルーツ  | うどん、きゅうり、ハム、にんじん、ツナ、マヨネーズ、里芋、とりひき肉、ごま、果物                | チーズ蒸しパン   | ホットケーキ、チーズ、牛乳            |
| 2      | 16    | 火  | 豚丼                  | キャベツの塩昆布和え<br>青菜のお味噌汁・フルーツ   | 精白米、豚肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、昆布、ごま、ほうれんそう、果物                   | ジャムサンド  | 食パン、ジャム                  |
| 3      | 17    | 水  | ごはん                 | マーボーナス<br>もやしのナムル<br>春雨スープ・フルーツ  | 精白米、なす、豚ひき肉、ねぎ、もやし、にんじん、ごま、春雨、しいたけ、ハム、果物                | じゃがバター  | じゃがいも、バター                |
| 4      | 18    | 木  | ごはん                 | さばのみそ煮<br>おくらのおかか和え<br>なすときのこのすまし汁<br>フルーツ   | 精白米、さば、おくら、かつお節、なす、えのき、たまねぎ、ごま、果物                       | フルーツ牛乳かん  | 牛乳、フルーツ缶、寒天              |
| 5      | -     | 金  | 焼きそば                | から揚げ<br>ポテト<br>きゅうりスティック・フルーツ  | 蒸し中華めん、キャベツ、豚肉、にんじん、もやし、鶏肉、じゃがいも、きゅうり、果物                | ゆでとうもろこし  | とうもろこし                   |
| -      | 19    | 金  | おからパン               | 夏野菜とチキンのカレー煮<br>オニオンスープ・フルーツ   | おからパン、鶏肉、ズッキーニ、なす、ピーマン、じゃがいも、たまねぎ、コーン、果物                | 青菜とツナのおにぎり  | 精白米、小松菜、ツナ               |
| 8      | 22    | 月  | ごはん                 | 鶏の照り焼き<br>カラフルひじきサラダ<br>ひのすまし汁・フルーツ  | 精白米、鶏肉、ひじき、にんじん、枝豆、コーン、ごま、ねぎ、しいたけ、ひ、果物                  | いももち  | じゃがいも                    |
| 9      | 23    | 火  | 青菜のごはん              | ゼリーフライ<br>もやしの磯辺和え<br>青菜のお味噌汁・フルーツ   | 精白米、ほうれんそう、じゃがいも、おから、にんじん、たまねぎ、パン粉、もやし、のり、小松菜、豚肉、しめじ、果物 | オレンジ&にんじんゼリーのヨーグルトソース   | オレンジジュース、にんじん、ヨーグルト、寒天   |
| 10     | 24    | 水  | 夏野菜そうめん             | お魚のから揚げ<br>きゅうりとキャベツのゆかり和え<br>フルーツ   | そうめん、きゅうり、コーン、トマト、ごま、かつお、キャベツ、果物                        | 夕焼けおにぎり   | 精白米、にんじん、かつお節            |
| -      | 25    | 木  | 夏野菜チャーハン            | ささみときゅうりの中華サラダ<br>青梗菜のスープ<br>フルーツ  | 精白米、鶏肉、おくら、豚ひき肉、ごま、きゅうり、にんじん、ささみ、ちんげん菜、ねぎ、わか、果物         | コーンのおやき   | 鶏肉、チーズ、ホットケーキ、牛乳         |
| 12     | -     | 金  | キーマカレー              | ピクルス<br>キャベツのスープ・フルーツ  | 精白米、豚ひき肉、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、キャベツ、果物              | フルーツヨーグルト   | ヨーグルト、ジャム、バナナ、もも         |
| -      | 26    | 金  | 食パン                 | バーベキューチキン<br>ポテトサラダ<br>トマトスープ・フルーツ   | 食パン、鶏肉、ブロッコリー、ピーマン、じゃがいも、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、たまねぎ、パン粉、トマト、果物  | 牛乳かんの麴甘酒ソース   | 麴甘酒、牛乳、寒天、フルーツ缶          |
| 29日(月) | お弁当の日 |    |                     | <b>【お弁当の食中毒予防のポイント】</b><br>*清潔なお弁当箱を使いましょう<br>*熱いご飯やおかずは、冷まして詰めましょう<br>*生ものや水分の多いものは避けましょう<br>*ハムやかまぼこなど冷蔵品のものは加熱しましょう |   |  |                          |
| -      | 30    | 火  | ごはん                 | 肉じゃが<br>ちくわと青菜和え<br>えのきのお味噌汁・フルーツ  | 精白米、豚肉、じゃがいも、人参、たまねぎ、さやいんげん、ほうれんそう、ちくわ、えのき、ねぎ、果物        | 夏野菜のミネストローネ   | 玉ねぎ、人参、わか、ピーマン、なす、鶏肉、トマト |
| -      | 31    | 水  | ジュシー<br>(沖縄の炊き込みご飯) | 豆腐と青菜のチャンプルー<br>もすくのすまし汁・フルーツ  | 精白米、豚肉、しいたけ、にんじん、豆腐、もやし、キャベツ、にら、たまねぎ、もすく、ねぎ、果物          | バナナ蒸しパン   | ホットケーキ、牛乳、バナナ            |

## 今月の平均エネルギー供給量

(3歳未満児) (3歳以上児)  
 ・エネルギー 453 kcal ・エネルギー 544 kcal  
 ・タンパク質 17.4 g ・タンパク質 21.0 g

## 今月のフルーツ(予定)

柑橘類、バナナ、すいか など

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

\*ゼリーフライ：行田市の郷土料理で、おからとじゃがいもを使った揚げ物。銭のような形だったことから 銭フライ→ゼリーフライになったようです。

\*ジュシー：沖縄で「炊き込みご飯」の意味。豚肉やひじき、お野菜などを入れた「炊き込みご飯」です♪ チャンプルーも沖縄料理。「ごちゃませ」という意味でいろいろな食材を炒める料理です

