８　月　献　立　表

2022年
社会福祉法人どろっぷす　はぎのこども園

日付	1日（月）	2日（火）海水浴	3日（水）	4日(木)	5日(金）郷土料理の日
献立	ごはん タンドリーチキン （鶏肉 ヨーグルト にんにく ケチャップ カレー粉） きゅうりとトマトのサラダ （きゅうり トマト しらす干し 大葉） コンソメスープ （じゃが芋 人参 玉ねぎ 卵なしベーコン ） 以上児 736Kcal 26.8g 27.4g 92.2g 2.6g	焼きそば （中華麺 キャベツ 人参 玉ねぎ 豚肉 ピーマン） きゅうりの胡麻醤油和え （きゅうり ごま） 中華スープ （チンゲン菜 生椎茸 人参） 日向夏ゼリー 以上児 272Kcal 10.3g 7.1g 40.8g 1.3g	ごはん 鮭の西京焼き （さけ） 切り干し大根の煮物 （切り干し大根 人参 うすあげ 干し椎茸） じゃが芋のみそ汁 （じゃが芋 玉ねぎ わかめ） 以上児 524Kcal 28.4g 8.9g 80.6g 3.1g	ひじきごはん 山海煮 （大豆 人参 鶏肉 ごぼう 干し椎茸 ひじき 薄揚げ） ピーマンのおかか和え （ピーマン もやし 卵なしハム かつお節） ほうれん草のすまし汁 （ほうれん草 人参 白玉麩） 以上児 550Kcal 20.2g 10.1g 92.7g 2.0g	ソースカツ丼 （ごはん ひれかつ ） わかめの酢の物 （わかめ きゅうり チーズ もやし ハム） 厚揚げのみそ汁 （厚揚げ えのき ねぎ） 以上児 525Kcal 18.2g 15.9g 75.1g 2.6g
朝のおやつ	せんべい・牛乳	バナナ・牛乳	りんご・牛乳	ビスケット・牛乳	みかん・牛乳
3時のおやつ	★チーズスティック	グリコヨーグルト	元気かリポテ　チーズ	★フライドポテト	★いちごアイスクリーム
日付	8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）
献立	プティポワン ハムエッグカツ （たまご ハム） 豆腐のサラダ （木綿豆腐 わかめ 人参 卵なしハム 青じそドレッシング） ミネストローネスープ （じゃがいも 人参 玉ねぎ きゃべつ 卵なしベーコン トマト缶） 以上児 404Kcal 19.7g 15.8g 56.3g 2.7g	ごはん 鶏肉と厚揚げの甘酢あん （厚揚げ 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜） 春雨サラダ （春雨 人参 きゅうり 卵なしハム） ほうれん草のみそ汁 （ほうれん草 卵） 以上児 537Kcal 18.8g 17.2g 74.3g 1.9g	冷やし和風ラーメン （中華麺 赤かまぼこ きゅうり 錦糸卵） かぼちゃの天ぷら ちくわの磯部揚げ トマト 以上児 602Kcal 24.3g 12.7g 94.1g 2.4g	 お休み	お休み
朝のおやつ	せんべい・牛乳	バナナ・牛乳	ビスケット・牛乳		
3時のおやつ	★チーズおむすび	★デニッシュ　牛乳	すいか		
日付	15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）
献立	お休み	ミートスパゲティ （スパゲッティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ 粉チーズ） きゃべつとみかんのサラダ （きゃべつ みかん缶 きゅうり） 冬瓜スープ （冬瓜 コーン 卵なしベーコン） 黒ごまプリン 以上児 490Kcal 19.5g 10.2g 78.5g 2.4g	ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ （あつあげ 豚ひき肉 玉ねぎ 小松菜） じゃこサラダ （きゃべつ 水菜 ちりめんじゃこ 人参 ツナ すりごま 卵なしマヨネーズ） なめこ汁 （なめこ ちくわ麩 ねぎ） 以上児 509Kcal 21.3g 15.7g 68.3g 1.8g	親子丼 （ごはん 鶏肉 玉ねぎ たまご 赤かまぼこ みつば） ほうれん草のおかか和え （ほうれん草 人参 切り干し大根 かつお節） 茄子のみそ汁 （茄子 玉ねぎ うすあげ） オレンジ 以上児 340Kcal 13.7g 6.1g 58.4g 1.4g	ごはん 酢団子 （肉団子 人参 玉ねぎ ピーマン じゃがいも ケチャップ 酢） もやしのナムル （もやし きゅうり 卵なしハム 白いりごま） にらたまスープ （にら たまご） 以上児 577Kcal 17.2g 17.7g 86.8g 2.7g
朝のおやつ		せんべい・牛乳	バナナ・牛乳	ビスケット・牛乳	みかん・牛乳
3時のおやつ		ぶくじゃが	チョイスクッキー	★バナナアイス	★レアヨーグルトケーキ（未満児アンパンマンせんべい）
日付	22日（月）	23日（火）	24日（水）まるごと野菜の日	25日（木）	26日（金）
献立	ごはん ゴーヤチャンプルー （ゴーヤ 木綿豆腐 卵 豚肉 かつお節） マカロニの酢の物 （マカロニ 人参 きゅうり 卵なしロースハム） しめじのすまし汁 （しめじ えのき わかめ） 以上児 576Kcal 24.7g 12.9g 86.0g 1.4g	ごはん ドライカレー （うち豆 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 カレー粉） ブロッコリーのおかか和え （ブロッコリー かつお節） レタスとトマトのスープ （レタス トマト たまご） 以上児 495Kcal 25.2g 14.2g 65.0g 2.4g	ゆかりごはん 筑前煮 （鶏肉 人参 蓮根 ごぼう 干し椎茸） ツナとオクラのマヨ和え （ツナ オクラ もやし 卵なしマヨネーズ） 玉ねぎのみそ汁 （玉ねぎ わかめ） 以上児 520Kcal 17.5g 17.0g 73.1g 1.9g	豚丼 （ごはん 豚肉 玉ねぎ 生姜） 薄揚げ入りきゃべつのごまあえ （うすあげ きゃべつ 人参 小松菜） ちくわ麩のすまし汁 （ちくわ麩 玉ねぎ 人参） 以上児 438Kcal 17.8g 14.8g 55.9g 1.2g	ごはん 白身魚のフライ （ホキ） かぼちゃサラダ （かぼちゃ きゅうり 人参 卵なしハム 卵なしマヨネーズ） きゃべつのみそ汁 （きゃべつ 人参 えのき） 以上児 635Kcal 17.0g 10.2g 116.0g 1.9g
朝のおやつ	せんべい・牛乳・牛乳	バナナ・牛乳	ビスケット　牛乳	みかん・牛乳	りんご・牛乳
3時のおやつ	かぼちゃラスク・チーズ	★揚げたこやき・牛乳（うめぐみお好み焼き）	★野菜ドーナッツ・牛乳	★パンナコッタ	ぱりんご・ジョア
日付	29日（月）	30日（火）	31日（水）		
献立	コッペパン 煮込みハンバーグ （網焼きハンバーグ ケチャップ） スパサラ （スパゲッティ シーチキン 冷凍コーン きゅうり 卵なしマヨネーズ） ちくわときのこのスープ （卵なしちくわ 舞茸 しめじ 人参） 以上児 589Kcal 24.0g 26.3g 65.0g 2.5g	タコライス （ごはん 豚ひき肉 玉ねぎ レタス トマト チーズ） わかめスープ （わかめ もやし 冷凍コーン） フルーツヨーグルト （プレーンヨーグルト みかん缶 桃缶 バナナ） 以上児 639Kcal 23.6g 21.1g 86.2g 2.2g	ごはん アジフライ （あじ） 野菜の納豆和え （小松菜 もやし ひきわり納豆 かつお節） きゃべつとちくわのみそ汁 （きゃべつ ちくわ ねぎ） 以上児 503Kcal 23.1g 12.4g 73.7g 2.3g		
朝のおやつ	みかん・牛乳	せんべい・牛乳	バナナ・牛乳		
3時のおやつ	★茹でとうもろこし・チーズ	★ぼうしパン・牛乳	おにだいこせんべい		

暑くなってきましたね。食欲が落ちたときは香りや辛み、酸味などの風味づけが効果的です。子どもが好きなカレー味は食欲が増すうえ、ウコンなどのスパイスには胃腸の働きをよくする効果もあります。酢、梅干し、レモンなどの酸味のもとであるクエン酸は、料理をさっぱりと食べやすくし、疲労を回復させる効果があります。お家でも料理のアレンジに活用してみてくださいね。

エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の順に記載してます。※以上児は昼食と３時のおやつの合計です。

※都合により献立を変更させていただく場合があります。