



令和4年

こども園 もものき

日	曜日	10時おやつ	主食	副食献立	3時おやつ	げんきのもと		
						あか からだをじょうぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病気をまもってくれる!
1	月	星せんべい お茶	ごはん	タンドライチキン・カミカミ和え ミネストローネ・お茶	とうもろこし 牛乳	鶏肉・ヨーグルト イカ・ベーコン	じゃがいも ごま油・砂糖	きゅうり・大根・人参 トマト・玉ねぎ
2	火	茹でさつまいも お茶	ごはん	鯖塩焼き・五目煮 みそ汁(オクラ・玉葱)・バナナ・お茶	じゃこコーンおにぎり 牛乳	鯖・さつまいも 揚げ・じゃこ	砂糖 さつまいも	人参・ごぼう・干し椎茸 オクラ・玉ねぎ・バナナ
3	水	クラッカー お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・中華和え トマト・お茶	そうめんチャンプルー 牛乳	高野豆腐・鶏肉・エビ カニカマ・ツナ	そうめん 片栗粉・油	人参・玉ねぎ・三つ葉 もやし・ほうれん草・にら
4	木	りんごゼリー お茶	ごはん	かじき竜田揚げ・野菜ソテー みそ汁(えのき・油揚げ)・お茶	プラム・オレンジ 牛乳	かじき ベーコン・油揚げ	片栗粉 油	小松菜・人参・もやし しめじ・プラム・オレンジ
5	金	カリコリにんじん お茶	ごはん	こがね煮・ゆかり和え トマト・牛乳	ヨーグルト・お茶 クラッカー	豚肉・生揚げ ヨーグルト	じゃがいも・片栗粉 油	人参・玉ねぎ・たけのこ 大根・きゅうり・干し椎茸
6	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	豆腐・鶏そぼろ ヨーグルト・ツナ	おにぎり	人参 椎茸
7	日							
8	月	バナナ お茶	ごはん	鮭照り焼き・温野菜 みそ汁(じゃが芋・しめじ)・牛乳	豆乳アイスクリーム お茶	鮭	じゃがいも 油	キャベツ・きゅうり 人参・しめじ
9	火	きな粉せんべい お茶	ごはん	ハンバーグ・スパゲティサラダ わかめスープ・お茶	グレープフルーツ 胚芽クッキー・牛乳	鶏肉・豚肉 豆腐・ハム	パン粉・スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ・きゅうり・人参 長ねぎ・グレープフルーツ
10	水	かぼちゃ煮 お茶	ごはん	スタミナ焼き・三色磯和え トマト・お茶	メロン・牛乳 ミレービスケット	豚肉	砂糖	玉ねぎ・人参・にら・トマト ほうれん草・もやし・メロン
11	木			山の日				
12	金	ヨーグルト お茶	食パン	チキンときのこのトマトシチュー もやしコーンサラダ・お茶	インドサモサ 牛乳	鶏肉 豚肉	食パン・じゃがいも バター・餃子の皮	玉ねぎ・マッシュルーム しめじ・もやし・きゅうり
13	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	豆腐・鶏そぼろ ヨーグルト・ツナ	おにぎり	玉ねぎ 人参
14	日							
15	月	おからクッキー お茶	ごはん	豚肉生姜焼き・コールスローサラダ お茶	コーンフレーク 牛乳	豚肉	ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク	玉ねぎ・しめじ・きゅうり キャベツ・人参
16	火	アスパラビスケット お茶	ごはん	まぐろフレーク・さわやか漬け 夏野菜スープ・お茶	キウイ・牛乳 このは煎餅	まぐろ ベーコン	じゃがいも 砂糖	大根・きゅうり・なす パプリカ・トマト・インゲン
17	水	とつとちゃんせんべい お茶	冷やし中華	鶏唐揚げ・牛乳	ツナと野菜のおにぎり お茶	鶏肉・ハム ツナ	中華麺・ごま油 片栗粉・ごま	きゅうり・トマト 人参・蓮根・キャベツ
18	木	食パン お茶	ごはん	豆腐中華煮・きゅうりハムサラダ みそ汁(冬瓜・トマト)・お茶	オレンジ・バナナ 牛乳	豆腐・豚肉 ハム	食パン 片栗粉・油	きゅうり・玉ねぎ・人参 インゲン・たけのこ・もやし
19	金	カリコリきゅうり お茶	とうもろこしごはん	なすミートチーズ焼き・青菜じゃこ和え 豆腐コンソメスープ・お茶	グリーンーナツ 牛乳	豚肉・チーズ じゃこ・豆腐・ベーコン	とうもろこし・マカロニ 薄力粉・油	人参・なす・マッシュルーム 玉ねぎ・ほうれん草・バナナ
20	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	豆腐・鶏そぼろ ヨーグルト・ツナ	おにぎり	大根 人参
21	日							
22	月	星せんべい お茶	ごはん	上州金平・めかぶ納豆 冬瓜スープ・お茶	ジャムパン(いちご) 飲むヨーグルト	豚肉・さつまいも 納豆	ごま・砂糖・油 パン	人参・干し椎茸・ごぼう きゅうり・冬瓜・青梗菜
23	火	粉吹芋 (青のり)・お茶	ごはん	タンドライフィッシュ(鯖)・マカロニサラダ・トマト 牛乳	スティック大根&きゅうり (みそマヨ)・お茶	鯖・ハム ヨーグルト	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	きゅうり・人参・コーン トマト・大根・生姜
24	水	花せんべい お茶	ふりかけごはん	麻婆豆腐・キャベツ胡麻サラダ 春雨スープ・お茶	選べるシャーベット クラッカー・牛乳	豆腐・豚肉・油揚げ 魚肉ソーセージ	ごま・油 ノンエッグマヨネーズ	長ねぎ・人参・青梗菜 ピーマン・もやし・キャベツ
25	木	アスパラビスケット お茶	ごはん	鶏の胡麻照焼き・ひじきコールスロー すまし汁(チンゲン菜・しめじ・人参)・お茶	パイナップル 胚芽クッキー・牛乳	鶏肉	ごま ノンエッグマヨネーズ	キャベツ・人参・きゅうり ひじき・しめじ・青梗菜
26	金	夏みかんゼリー お茶	ごはん	ポークポテトチャップ・小松菜の胡麻和え バナナ・お茶	チーズ・牛乳 ミレービスケット	豚肉 チーズ	じゃがいも ごま・油	玉ねぎ・人参・セロリ 小松菜・もやし・バナナ
27	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	豆腐・鶏そぼろ ヨーグルト・ツナ	おにぎり	なす 玉ねぎ
28	日							
29	月	おからクッキー お茶	五穀ごはん	夏野菜カレー・キャベツ香り漬け・福神漬 お茶	あべかわマカロニ 牛乳	豚肉 豆乳・きな粉	じゃがいも・油 マカロニ・砂糖	なす・かぼちゃ・人参・オクラ パプリカ・キャベツ
30	火	食パン お茶	ごはん	蓮根つくね焼き・わかめサラダ・トマト すまし汁(麩・三つ葉)・お茶	すいか食べくらべ 牛乳	鶏肉	パン粉・砂糖 油・麩	玉ねぎ・蓮根・大根 きゅうり・トマト・三つ葉
31	水	チーズ お茶	ごはん	生揚げもやし炒め・青菜ごぼう中華サラダ 牛乳	デザート お茶	生揚げ・魚肉ソーセージ チーズ・豚肉	油・砂糖 片栗粉	もやし・にら・人参 小松菜・ごぼう

※ 献立は都合により内容が変わることがあります。

はや寝！はや起き！朝ごはん！

暑さの厳しい毎日が続いています。
3つの仲間をバランスよく食べて
暑い夏をのりきりしましょう！



旬の食材		8月平均栄養価 幼児組	
めかじぎ・いか・トマト	エネルギー	491 kcal	
ナス・きゅうり・南瓜・オクラ	タンパク質	19.7g	
とうもろこし・枝豆	脂質	16.0g	
いんげん・ピーマン・なす	塩分	1.4g	
すいか・メロン・プラム			

マークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください。