

8月献立表【せらにし保育所】

日曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄	赤	緑
			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
1土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん チーズ ゼリー	ぱん ゼリー	ぎゅうにゅう チーズ	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
3月	昼食	ごはん とりのなしじゃむやき いんげんのにびたし じゃがいものしゃきしゃきさだ きういふる一つ	こめ なしじゃむ、かたくりこ 三温糖 じゃがいも、あぶら、三温糖	鶏肉 わかめ	いんげん、にんじん きゅうり、にんじん キウイフルーツ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かるびすかん	カルピス	ぎゅうにゅう	みかんかん、かんてん
4火	昼食	ごはん はむえっぐ ごまあえ あじつけのり ぴーまんとじゃがいものまよねーずいため おれんじ	こめ ごま、三温糖 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、あぶら	たまご、はむ、チーズ のり ちくわ	きゅうり、きゃべつ、にんじん ぴーまん、にんじん オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう とうふかりんとう	こむぎこ、油、三温糖	ぎゅうにゅう 豆腐、たまご	
5水	昼食	ごはん さけのさざれやき とりにくとじゃがいものばたーしょうゆいため すのもの ばなな	こめ ノンエッグマヨネーズ、ぱんこ じゃがいも、ばたー、あぶら 三温糖	さけ 鶏肉 しらすぼし、わかめ	ねぎ きゅうり、にんじん ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ほっとけーき	ホットケーキ粉、ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とうにゅう、たまご	
6木	昼食	ごはん ぎゅうどん とうふみそしる すいか	こめ 三温糖	ぎゅうにく とうふ、あぶらあげ、みそ、わかめ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ こまつな、ねぎ、しいたけ すいか
	午後おやつ	ぎゅうにゅう みにあめりかんどっく	ホットケーキ粉、あぶら	ぎゅうにゅう ういんなー	
7金	昼食	ごはん ぼてととえびのちりそーす きゅうりのすのもの ふる一つみっくす	こめ じゃがいも、かたくりこ、油、三温糖 三温糖	えび あぶらあげ、わかめ	たまねぎ、こーん、ぴーまん きゅうり、にんじん フルーツミックス
	午後おやつ	ぎゅうにゅう こーんふれーくくっきー	コーンフレーク、こむぎこ、ばたー、三温糖	ぎゅうにゅう たまご	
8土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん チーズ ゼリー	ぱん ゼリー	ぎゅうにゅう チーズ	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
10月	昼食	ごはん ぎせいどうふ ちんげんさいのあえもの さといもとりにくのもの ばなな	こめ 三温糖 さといも、三温糖	たまご、とうふ、とりひきにく かつおぶし とりにく	しいたけ、ねぎ、にんじん ちんげんさい、にんじん いんげん ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう りんごゼリー	ゼリーのもと	ぎゅうにゅう	ぱいんかん
12水	昼食	ごはん つなのまよねーずやき こふきいも いそあえ ぱいんかん	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	つな、チーズ のり	たまねぎ、コーン、ぴーまん しそふりかけ はくさい、ほうれんそう、にんじん ぱいんかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう こめこのここあむしぱん	米粉、ホットケーキ粉、三温糖、ココア	ぎゅうにゅう とうにゅう	
13木	昼食	ごはん こうやどうふとりにくのもの あすばらのすのもの おれんじ	こめ じゃがいも、三温糖、かたくりこ 三温糖、ごま	鶏肉、こうやどうふ	たまねぎ、にんじん、いんげん、ほししいたけ あすばら、もやし、きゃべつ、にんじん オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
14金	昼食	ぎゅうにゅう ぱん チーズ ゼリー	ぱん ゼリー	ぎゅうにゅう チーズ	
	午後おやつ	りんごじゅーす かし	かし	りんごじゅーす	
15土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん チーズ ゼリー	ぱん ゼリー	ぎゅうにゅう チーズ	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
17月	昼食	ごはん とりのたつたあげ ぶろっこりーのゆかりあえ なつやさいのみそしる おれんじ	こめ 油、かたくりこ こんにゃく	とりにく とうふ、みそ、あぶらあげ	しょうが ぶろっこりー、しそふりかけ なす、ズッキーニ、にんじん オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ばばろあ	ババロアの素、ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	
18火	昼食	ごはん まめじゃが うめあえ きういふる一つ	こめ じゃがいも、こんにゃく、三温糖 三温糖	だいず、ぶたにく わかめ	たまねぎ、にんじん、グリンピース きゃべつ、きゅうり、にんじん、うめぼし キウイフルーツ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ふれんちとーすと	食パン、三温糖、ばたー	ぎゅうにゅう とうにゅう、たまご	

日曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
19 水	昼食	ごはん 【ふるさと】さばのとまるとに ほうれんそうのおかかあえ かぼちゃのにも ふる一つみっくす	こめ あぶら、かたくりこ、三温糖 こんにゃく、三温糖	さば かつおぶし あぶらあげ	とまと、たまねぎ、にんにく ほうれんそう、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、いんげん フルーツミックス
	午後おやつ	おちゃ おにぎり（じゃこおかか）	こめ	しらすぼし、かつおぶし	
20 木	昼食	ごはん ぶたにくとなすのおいすたーそーすいため こめこめんのさっぱりあえ りんご	こめ 三温糖、かたくりこ こめこめん、三温糖、ごまあぶら	ぶたにく	なす、たまねぎ、にんじん、ピーまん きゅうり、にんじん、ほししいたけ りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう やさいのべったんこやき	じゃがいも、こむぎこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご、ほしえび	にら
21 金	昼食	ごはん とりにくのあまずあん こふきいも やさいすーぷ ばなな	こめ あぶら、かたくりこ、三温糖 じゃがいも	とりにく ういんなー	たまねぎ、ねぎ きゃべつ、もやし、しいたけ、にんじん、ねぎ ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ちくわちーずけーき	ホットケーキ粉、ばたー、三温糖	ぎゅうにゅう ちくわ、とうにゅう、ちーず、たまご	
22 土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ぜりー	ぱん ぜりー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
24 月	昼食	ごはん すばにっしゅおわれつ きゃべつのあおなあえ だいずのもの おれんじ	こめ じゃがいも、あぶら あおなのもと こんにゃく、三温糖	たまご、つな だいず、とりにく	くりーむこーん、たまねぎ、ねぎ きゃべつ にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かぼちゃのぴざやき		ぎゅうにゅう ちーず、ペーこん	かぼちゃ、たまねぎ
25 火	昼食	ごはん ぶたにくのぱんこやき ぶろっこりー ビーふんすーぷ なし	こめ ぱんこ、こむぎこ、ノンエッグマヨネーズ ビーふん、ごまあぶら	ぶたにく、たまご ういんなー	パセリ ぶろっこりー たまねぎ、きゃべつ、にんじん、ほししいたけ なし
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ようかん		ぎゅうにゅう こしあん	かんてん
26 水	昼食	ごはん あじのいそべあげ きゅうりのゆかりあえ きりぼしだいこんのうまに ばなな	こめ こむぎこ、油、かたくりこ じゃがいも、三温糖	あじ、あおのり さつまあげ	きゅうり、しそふりかけ にんじん、きりぼしだいこん、いんげん ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう 【誕生会】あっぷるけーき	ホットケーキ粉、あぶら、三温糖	ぎゅうにゅう なまくりーむ、とうにゅう、たまご	りんご、メロン
27 木	昼食	ごはん やきとりどん かぼちゃのせさみさらだ きういふる一つ	こめ 三温糖 ノンエッグマヨネーズ、ごま	とりにく はむ	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、にんじん かぼちゃ、きゅうり キウイフルーツ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう すいーとぼてと	さつまいも、三温糖、あぶら、くろごま	ぎゅうにゅう とうにゅう、卵	
28 金	昼食	ごはん ぶたにくのかれーぴかた おくらのおかかあえ こんさいじる ばいんかん	こめ こむぎこ、あぶら	ぶたにく、たまご かつおぶし あぶらあげ	きゅうり、おくら たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、ねぎ ばいんかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう もちもちどーなつ	ホットケーキ粉、しらたまこ、あぶら、三温糖	ぎゅうにゅう とうふ	
29 土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ぜりー	ぱん ぜりー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
31 月	昼食	ごはん ぴざばーぐ こふきいも わかめすーぷ なし	こめ ぱんこ じゃがいも	ぎゅうひきにく、ちーず、ぶたひきにく、たまご、ぎゅうにゅう、すきおみるく ペーこん、わかめ	たまねぎ、ピーまん たまねぎ、ちんげんさい、しめじ、にんじん なし
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ふる一つぼんち		ぎゅうにゅう	フルーツミックス、ばなな

～認定こども園・保育所 世羅のふるさと給食～

今月の食材は 【トマト】です。

19日：さばのトマト煮
（今月使用するその他の世羅食材）
お米、牛肉、豚肉、梨

【 トマト 】



生でも、加熱して食べてもおいしいトマト。
代表的な夏野菜の一つですね。
冷やし過ぎると甘みが減ってしまうため、
保存は冷蔵庫の野菜室がおすすめです。



- ★3歳未満児は、午前のおやつにぎゅうにゅうと市販のお菓子等がでます。
- ★3歳未満児はおよそ90g、3歳以上児はおよそ110gのごはんがでます。
- 【1日に必要なエネルギー量】
- 1～2歳児：男児950kcal・女児900kcal 3～5歳児：男児1,300kcal・女児1,250kcal
- ★保育所では1日に必要なエネルギー量のおよそ45%を目標に1日の献立を作成しています。
- ★午後のおやつは、栄養価は、およそ100～250kcalです。
- ★材料の都合により献立を変更する場合があります。