

8月献立表【いお保育所】

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らだ きういふる一つ	こめ なしじゃむ、かたくりこ さんおんとう じゃがいも、あぶら、さんおんとう	とりにく わかめ	いんげん、にんじん きゅうり、にんじん きういふる一つ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かるびすかてん	かるびす	ぎゅうにゅう	みかんかん、かてん
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、さんおんとう じゃがいも、のんえっぐまよねーず、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 おれんじ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう とうふかりんとう	こむぎこ、あぶら、さんおんとう	ぎゅうにゅう とうふ、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 すのものの ばなな	こめ のんえっぐまよねーず、ぱんこ じゃがいも、ばたー、あぶら さんおんとう	さけ とりにく 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	ほっとけーきこ、ぶるーべリーじゃむ	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 さんおんとう	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	ほっとけーきこ、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の ふる一つみっくす	こめ じゃがいも、かたくりこ、あぶら、さんおんとう さんおんとう	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 ふる一つみっくす
	午後おやつ	ぎゅうにゅう こーんふれーくくっきー	こーんふれーく、こむぎこ、ばたー、さんおんとう	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 さといもととりにくのにももの ばなな	こめ さんおんとう さといも、さんおんとう	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 のんえっぐまよねーず じゃがいも	つな、チーズ のり	たまねぎ、こーん、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	こめこ、ほっとけーきこ、さんおんとう、ここあ	ぎゅうにゅう とうにゅう	
13木	昼食	ごはん こうやどうふととりにくのにももの あすばらのすのものの おれんじ	こめ じゃがいも、さんおんとう、かたくりこ さんおんとう、ごま	とりにく、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 おれんじ
	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	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
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 ぶろっこリーのゆかりあえ なつやさいのみそしる おれんじ	こめ あぶら、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 ぶろっこリー、しそふりかけ なす、ずっきーに、にんじん おれんじ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ばばろあ	ばばろあのもと、ぶるーべリーじゃむ	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、さんおんとう さんおんとう	だいず、ぶたにく わかめ	たまねぎ、にんじん、ぐりんぴーす きゃべつ、きゅうり、にんじん、うめぼし きういふる一つ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ふれんちーすと	しょくぱん、さんおんとう、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、さんおんとう こんにゃく、さんおんとう	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 ふる一つみっくす
	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 さんおんとう、かたくりこ こめこめん、さんおんとう、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、さんおんとう 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	ほっとけーきこ、ばたー、さんおんとう	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 だいずのにも 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、さんおんとう	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 おれんじ
	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、のんえっぐまよねーず ビーふん、ごまあぶら	ぶたにく、たまご ういんなー	ばせり 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、あぶら、かたくりこ じゃがいも、さんおんとう	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	ほっとけーきこ、あぶら、さんおんとう	ぎゅうにゅう なまくりーむ、とうにゅう、たまご	りんご、めろん
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 さんおんとう のんえっぐまよねーず、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 きういふる一つ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう すいーとぼてと	さつまいも、さんおんとう、あぶら、くろごま	ぎゅうにゅう とうにゅう、たまご	
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	ほっとけーきこ、しらたまこ、あぶら、さんおんとう	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	ふる一つみっくす、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。