

8月のこんだて



星ヶ丘二葉園
第二ふたば園

2024年08月

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
01 (木)	ご飯 麦茶 マーボー豆腐 もやしのごまマヨサラダ わかめスープ	米、マヨネーズ、玄米、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、押し豆腐、豚ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	とうもろこし、もやし、にんじん、ねぎ、えのきたけ、きゅうり、ピーマン、干しいたけ、にんにく、カットわかめ	しょうゆ、酒、鶏がら、酢、食塩、しょうゆ(うすくち)、中華だし、素、こしょう	せんべい 牛乳100 ☆ゆでとうもろこし (長野県産) 牛乳130	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.7 g カルシウム 224 mg
02 (金)	ご飯 麦茶 スペイン風オムレツ ブロッコリーのフレンチ和え スープ(キャベツ・しめじ)	米、ロールパン、じゃがいも、油、砂糖、食パン(8枚切)	牛乳、卵、ウインナー、きな粉	ブロッコリー、トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、ホールコーン(レトルト)、ピーマン	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、しょうゆ(うすくち)、こしょう、パセリ粉	チーズ 牛乳100 ☆揚げパン 牛乳130	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 23.6 g カルシウム 213 mg
03 (土)	ミートスパゲティ ころころスープ ヨーグルト 麦茶	スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	ダノンヨーグルト(バナラ味)、豚ひき肉、粉チーズ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩、カレー粉	クッキー 牛乳100 せんべい ふがし 麦茶	エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 9.0 g カルシウム 144 mg
05 (月)	ご飯 麦茶 鶏肉の治部煮 ポテトサラダ みそ汁(油揚げ・もやし)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、玄米、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、コンデンスミルク	だいこん、にんじん、もやし、しいたけ、きゅうり、えだまめ(冷凍)	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩、こしょう	ポーロ 牛乳100 ☆お豆腐パン 牛乳130	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.7 g カルシウム 261 mg
06 (火)	ご飯 麦茶 白身魚のマヨネーズ焼き ラトウニコ コーンスープ	米、マヨネーズ、オリーブ油、片栗粉、砂糖、玄米	ダノンヨーグルト(バナラ味)、ラクトアイス、牛乳、ほっけ(開き干し)、ベーコン、粉チーズ、ヨーグルト(無糖)	クリームコーン缶、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、なす、ズッキーナ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく	ケチャップ、酒、鶏がら、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	みかん缶 牛乳100 アイスクリーム たまご組 ヨーグルト サブレ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 25.1 g カルシウム 300 mg
07 (水)	ビビンバ風丼 ブロッコリーのゴマドレ 中華スープ 麦茶	米、砂糖、ねりごま、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、白ごま	すいか、もやし、ほうれんそう、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、きゅうり、ホールコーン(レトルト)、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、酢、鶏がら、食塩、こしょう	チーズ 牛乳100 ☆すいか サブレ 牛乳130	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.7 g カルシウム 250 mg
08 (木)	ごはん 麦茶 夏野菜のかき揚げ 納豆和え みそ汁(玉ねぎ・しめじ)	米、食パン(8枚切)、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油、玄米	牛乳、挽きわり納豆、ピザ用チーズ、ツナ水煮缶、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、なす、もやし、しめじ、コーン缶、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	ウエハース 牛乳100 ☆照り焼きツナトースト 牛乳130	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.8 g カルシウム 272 mg
09 (金)	冷やし中華 かぼちゃとチーズのサラダ ジョア 麦茶	蒸し中華麺、米、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	鶏ささ身、卵、ウインナー、カットチーズ4mm角、バター	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、みかん缶、オクラ、ピーマン、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、中華だしの素、酢、コンソメ、カレー粉、こしょう	ビスコ 牛乳100 ☆ケチャップライス 麦茶	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.7 g カルシウム 274 mg
10 (土)	たまごチャーハン わかめスープ バナナ 麦茶	米、ごま油、油	卵、木綿豆腐、豚ひき肉	バナナ、もやし、ねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	しょうゆ、鶏がら、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩、こしょう	クラッカー 牛乳100 せんべい バームクーヘン 麦茶	エネルギー 441 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 13.5 g カルシウム 70 mg
11 (月)							
13 (火)	ご飯 麦茶 さばの塩こうじ焼き ひじき炒り煮 みそ汁(豆腐・ほうれん草)	米、油、玄米、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ	ほうれんそう、にんじん、えだまめ(冷凍)、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、ほんだし、カレー粉	クッキー 牛乳100 ブライドポテト カレー味 牛乳130	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 25.7 g カルシウム 215 mg
14 (水)	ご飯 麦茶 厚揚げの味噌炒め 春雨のオーロラサラダ スープ(ちくわ・コーン)	米、マカロニ、はるさめ、マヨネーズ、砂糖、玄米、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、ちくわ、きな粉、かまぼこ(赤)、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、ピーマン、干しいたけ、にんにく、しょうが	コンソメ、ケチャップ、みりん、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	ポーロ 牛乳100 ☆マカロニきなこ 牛乳130	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.5 g カルシウム 274 mg
15 (木)	ご飯 麦茶 鶏肉のマーマレード煮 大根とツナのサラダ すまし汁(ふ・わかめ)	米、マヨネーズ、押麦、油、砂糖、焼ふ	鶏もも肉、ツナ油漬缶、しらす干し	にんじん、きゅうり、マーマレード、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、酒、食塩、本みりん、こしょう	せんべい 牛乳100 ☆ゆかりしらすご飯 麦茶	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 11.5 g カルシウム 111 mg
16 (金)	ご飯 麦茶 ドライカレー マカロニサラダ スープ(枝豆・玉ねぎ)	米、マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、えだまめ(冷凍)、みかん缶、きゅうり、コーン缶、黄桃缶、ピーマン、にんにく	カレー粉、しょうゆ(うすくち)、酢、鶏がら、食塩、ケチャップ、中濃ソース、こしょう	ウエハース 牛乳100 ☆マスカットゼリー 牛乳130	エネルギー 619 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 22.0 g カルシウム 187 mg



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	調味料	3時おやつ	
17 (土)	衣笠井 昆布和え すまし汁(もやし・高野豆腐) 麦茶	米、砂糖	卵、油揚げ、凍り豆腐	キャベツ、もやし、ねぎ、コーン缶、塩こんぶ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩	クッキー 牛乳100 クリームパン せんべい 麦茶	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.2 g カルシウム 182 mg
19 (月)	ジャージャー麺 キャベツとポテトのサラダ スープ(わかめ・しめじ) 麦茶	焼きそばめん、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	どうもろこし、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、中華だしの素、しょうゆ(うすくち)、こしょう	ビスコ 牛乳100 ☆ゆでどうもろこし(長野県産) 牛乳130	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.5 g カルシウム 182 mg
20 (火)	ご飯 シュンユイ きゅうりの華風サラダ みそ汁(豆腐・なす)	米、しらたき、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま油	あじ、木綿豆腐、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、かつお節	きゅうり、なす、もやし、えだまめ(冷凍)、にんじん、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、酢、食塩、烏がらだし汁	コーンフレーク 牛乳100 ☆枝豆と鮭のご飯 麦茶	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.9 g カルシウム 106 mg
21 (水)	ご飯 豚ひき肉のオムレツ ひじき炒り煮 すまし汁(えのき・とうがん)	米、小麦粉、つきこんにやく、砂糖、玄米、油	牛乳、卵、豚ひき肉、バター、ちくわ、コンデンスミルク、大豆水煮缶詰	にんじん、なし、とうがんと、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、ひじき	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩、本みりん、こしょう	クラッカー 牛乳100 ☆梨のパウンドケーキ 牛乳130	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 24.0 g カルシウム 268 mg
22 (木)	ご飯 インド煮(栃木県給食) わかめスープ すいか	米、ロールパン、じゃがいも、つきこんにやく、マヨネーズ、玄米、砂糖、油	牛乳、豚こま、卵、さつま揚げ、粉チーズ	すいか、たまねぎ、コーン缶、ホールコーン(レトルト)、にんじん、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、クリームコーン缶	ケチャップ、鶏がら、しょうゆ、食塩、しょうゆ(うすくち)、カレー粉、本みりん、酒、ほんだし、こしょう	せんべい 牛乳100 ☆コーンマヨサンド 牛乳130	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.6 g カルシウム 259 mg
23 (金)	ご飯 煮魚 ニラ入り納豆和え 具だくさん味噌汁	ゆでうどん、米、つきこんにやく、砂糖、ごま油、油	牛乳、かえい、木綿豆腐、挽きわり納豆、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、豚こま、かつお節	もやし、にんじん、にら、なす、キャベツ、万能ねぎ、ごぼう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、酒、ケチャップ、酢、食塩、こしょう	チーズ 牛乳100 ☆焼きうどん 牛乳130	エネルギー 557 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 13.2 g カルシウム 250 mg
24 (土)	食パン チキンのトマト煮 ミルクスープ バナナ	食パン(8枚切)、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、にんにく	コンソメ、ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、食塩、こしょう	ビスケット 牛乳100 いそべせんべい 鈴カステラ 麦茶	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 10.8 g カルシウム 132 mg
26 (月)	ご飯 シーフードカレー 人参のクリームサラダ オレンジ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、カルピス、むきえびシ、いか、さつま揚げ、ヨーグルト(無糖)	オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ホールコーン(レトルト)、ピーマン、黄桃缶、干しぶどう、イナアガー	カレールウ、食塩、酢、こしょう	クラッカー 牛乳100 ☆カルピス桃ゼリー 牛乳130	エネルギー 562 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 18.3 g カルシウム 235 mg
27 (火)	ひまわりご飯 スパゲティーサラダ カラフルスープ 麦茶	米、スパゲティー、マヨネーズ、油、砂糖	ラクトアイス、豚ひき肉、スライスチーズ	にんじん、たまねぎ、コーン缶、ホールトマト缶詰、えだまめ(冷凍)、きゅうり、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、鶏がら、酢、食塩、しょうゆ(うすくち)、カレー粉、こしょう、酒	せんべい 牛乳100 おたのしみ 麦茶	エネルギー 532 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 21.4 g カルシウム 124 mg
28 (水)	ご飯 鶏肉のから揚げ ピーンズサラダ みそ汁(なめこ・豆腐)	米、マヨネーズ、油、片栗粉、玄米、砂糖、ごま油	鶏もも肉、ラクトアイス、木綿豆腐、ミックスピーンズ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、ヨーグルト(無糖)、ダンヨーグルト	だいこん、なめこ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、酒	みかん缶 牛乳100 アイスクリーム たまご組 ヨーグルト ビスコ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 25.5 g カルシウム 107 mg
29 (木)	ロールパン 食パン(0・1歳・卵除去) ムサカ(グラタン) ザジキソースサラダ	ロールパン、じゃがいも、オリーブ油、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、食パン(8枚切)	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、卵、鶏もも肉、レンズまめ(乾)、ヨーグルト(無糖)、バター、カットチーズ4mm角	たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、トマト、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、なす、レモン果汁、セロリ、にんにく、パセリ	ケチャップ、コンソメ、酢、食塩、中濃ソース、鶏がら、カレー粉、パセリ粉、ナツメグ	ビスケット 牛乳100 ☆スバナコピタ(ほうれん草とチーズのパイ) 牛乳130	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 30.9 g カルシウム 325 mg
30 (金)	ご飯 豚肉のしょうが炒め 豆腐サラダ すまし汁(ふ・わかめ)	米、ホットケーキ粉、黒砂糖、油、玄米、ごま油、砂糖、焼ふ	牛乳、豚肉(肩ロース)、押し豆腐、冷凍かにフレーク	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(レトルト)、にら、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、酒、酢、食塩	ウエハース 牛乳100 ☆マーラーカオ 牛乳130	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 21.3 g カルシウム 256 mg
31 (土)	けんちんうどん 鶏肉のさっぱり煮 ゼリー 麦茶	干しうどん、スティックパン(プレーン)	鶏むね肉、凍り豆腐	だいこん、にんじん、ねぎ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	ポーロ 牛乳100 せんべい スティックパン 麦茶	エネルギー 383 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 2.7 g カルシウム 52 mg

※ 献立の平均栄養価 3歳以上児
☆ は手作りのおやつです。3歳未満児

エネルギー546Kcal 蛋白質 20.7g 脂質 18.6g カルシウム 203mg 鉄分 2mg
エネルギー 478Kcal 蛋白質 18.8g 脂質 17.7g カルシウム 269mg 鉄分 2mg