

# 令和2年度 8月分献立表



保育園ハニーガーデン（さいたま市）No.1

日/曜	献立名	材料名			おやつ 午後 午前 (3歳未満児)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 /土	スパゲッティナポリタン 牛乳 ぶどう	スパゲッティ/調合油/精白米/いりごま	ベーコン/牛乳	青ピーマン/玉葱/ぶどう	牛乳 おかかおにぎり ごま塩おにぎり チーズ
3 /月	ごはん 鶏肉のトマト煮 わかめサラダ スープ (キャベツ・えのき・じゃが芋)	精白米/小麦粉/調合油/バター/砂糖/じゃが芋/せんべい	鶏もも(皮なし)/飲むヨーグルト	玉葱/青ピーマン/トマト/わかめ/きゅうり/にんじん/キャベツ/えのきたけ/バナナ	飲むヨーグルト ビスケット バナナ 牛乳 せんべい
4 /火	ごはん ぎせい豆腐 切干大根の煮物 味噌汁(わかめ・もやし)	精白米/砂糖/調合油/ぎょうざの皮/バター	豚ひき肉(脂身なし)/たまご/木綿豆腐/油揚げ/米みそ/牛乳/スキムミルク	にんじん/さやいんげん/生しいたけ/切り干し大根/干しいたけ/わかめ/もやし/西洋かぼちゃ	牛乳 ひまわりパイ 牛乳 クッキー
5 /水	ごはん かつおの煮物 甘酢和え 味噌汁(豆腐・小松菜)	精白米/砂糖/片栗粉/調合油	かつお/木綿豆腐/米みそ/牛乳/プロセスチーズ	しょうが/キャベツ/にんじん/パインアップル(缶詰)/こまつな/あおのり	牛乳 焼きびん 牛乳 ビスケット
6 /木	ごはん ポーク味噌焼き ひじきサラダ ミルクスープ (小松菜・じゃが芋・玉葱)	精白米/砂糖/調合油/じゃが芋	豚肩ロース(脂肪なし)/豚もも(脂肪脂肪なし)/米みそ/牛乳/スキムミルク	にんじん/玉葱/干しひじき/きゅうり/トマト/こまつな/とうもろこし	牛乳 ビスケット 牛乳 とうもろこし 牛乳 ビスケット
7 /金	ごはん ひじきと鶏ひき肉の卵焼き フレンチサラダ マンハッタン風クラムチャウダー (玉葱・じゃが芋・あさり・ベーコン・トマト缶)	精白米/砂糖/調合油/じゃが芋	たまご/鶏ひき肉/ベーコン/あさり(缶詰)/豚ひき肉/プロセスチーズ	にんじん/玉葱/干しひじき/キャベツ/きゅうり/にんにく/トマト缶詰/青ピーマン	お茶 チャーハン風混ぜご飯 チーズ ヨーグルト
8 /土	冷やしうどん ぶどう ヨーグルト	干しうどん/砂糖/ごま油/精白米/いりごま	鶏むね肉(皮なし)/油揚げ/ヨーグルト/牛乳	さやいんげん/にんじん/こまつな/ぶどう	牛乳 ゆかりおにぎり ごま塩おにぎり チーズ
11 /火	ごはん 鶏肉の味噌焼き 青菜ともやしのお浸し スープ(じゃが芋・玉葱)	精白米/調合油/じゃが芋/マカロニ	鶏もも肉(皮なし)/米みそ/牛乳/きな粉	こまつな/もやし/玉葱	牛乳 マカロニあべかわ 飲むヨーグルト せんべい
12 /水	ごはん 五目うま煮 大根とツナのサラダ 味噌汁(わかめ・玉葱)	精白米/じゃが芋/調合油/砂糖/クラッカー	高野豆腐/ツナ缶/米みそ/牛乳	にんじん/板こんにゃく/干しいたけ/だいこん/わかめ/玉葱/みかんジュース/寒天	牛乳 オレンジゼリー クラッカー 牛乳 ビスケット
13 /木	ごはん 豆腐ビーンズ 春雨サラダ スープ(かぼちゃ・ねぎ)	精白米/じゃが芋/調合油/砂糖/普通はるさめ/ごま油/米粉	高野豆腐/大豆(ゆで)/ベーコン/牛乳/調整豆乳	にんじん/玉葱/トマト缶詰/キャベツ/西洋かぼちゃ/ねぎ	牛乳 米粉のココアケーキ 牛乳 クッキー
14 /金	ごはん ツナカレー 切り干しサラダ フルーツポンチ (みかん・桃・パイナップル)	精白米/じゃが芋/調合油/砂糖/ごま油/片栗粉/コーンフレーク	ツナ缶/スキムミルク/牛乳	にんじん/玉葱/にんにく/しょうが/切り干し大根/キャベツ/みかん缶詰/もも缶詰/パインアップル缶詰	コーンフレークミルク 牛乳 せんべい
15 /土	スパゲッティナポリタン 牛乳 ぶどう	スパゲッティ/調合油/精白米/いりごま	ベーコン/牛乳	青ピーマン/玉葱/ぶどう	牛乳 おかかおにぎり ごま塩おにぎり チーズ
17 /月	ごはん 鶏肉のトマト煮 わかめサラダ スープ (キャベツ・えのき・じゃが芋)	精白米/小麦粉/調合油/バター/砂糖/じゃが芋/せんべい	鶏もも(皮なし)/飲むヨーグルト	玉葱/青ピーマン/トマト/わかめ/きゅうり/にんじん/キャベツ/えのきたけ/バナナ	飲むヨーグルト ビスケット バナナ 牛乳 せんべい
18 /火	ごはん ぎせい豆腐 切干大根の煮物 味噌汁(わかめ・もやし)	精白米/砂糖/調合油/じゃが芋/バター	豚ひき肉(脂身なし)/たまご/木綿豆腐/油揚げ/米みそ/牛乳/ベーコン	にんじん/さやいんげん/生しいたけ/切り干し大根/干しいたけ/わかめ/もやし/玉葱	牛乳 ジャーマンポテト 牛乳 クッキー

# 令和2年度 8月分献立表



保育園ハニーガーデン（さいたま市）No.2

日/曜	献立名	材料名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
19 /水	ごはん かつおの煮物 甘酢和え 味噌汁（豆腐・小松菜）	精白米/砂糖/片栗粉/調合油	かつお/木綿豆腐/米みそ/牛乳/プロセスチーズ	しょうが/キャベツ/にんじん/パインアップル(缶詰)/こまつな/あおのり	牛乳 焼きびん	(3歳未満児)
20 /木	ごはん ポーク味噌焼き ひじきサラダ ミルクスープ (小松菜・じゃが芋・玉葱)	精白米/砂糖/調合油/じゃが芋	豚肩ロース(脂肪なし)/豚もも(脂肪脂肪なし)/米みそ/牛乳/スキムミルク	にんじん/玉葱/干しひじき/きゅうり/トマト/こまつな/とうもろこし	牛乳 とうもろこし	
21 /金	ごはん ひじきと鶏ひき肉の卵焼き フレンチサラダ マンハッタン風クラムチャウダー (玉葱・じゃが芋・あさり・ベーコン・トマト缶)	精白米/砂糖/調合油/じゃが芋	たまご/鶏ひき肉/ベーコン/あさり(缶詰)/豚ひき肉/プロセスチーズ	にんじん/玉葱/干しひじき/キャベツ/きゅうり/にんにく/トマト缶詰/青ピーマン	お茶 チャーハン風混ぜご飯 チーズ ヨーグルト	
22 /土	冷やしうどん ぶどう ヨーグルト	干しうどん/砂糖/ごま油/精白米/いりごま	鶏むね肉(皮なし)/油揚げ/ヨーグルト/牛乳	さやいんげん/にんじん/こまつな/ぶどう	牛乳 ゆかりおにぎり ごま塩おにぎり チーズ	
24 /月	ごはん マーボー豆腐 きゅうりのピクルス スープ (春雨・キャベツ・にんじん)	精白米/調合油/片栗粉/ごま油/砂糖/普通はるさめ/せんべい	木綿豆腐/豚ひき肉(脂身なし)/米みそ/牛乳	干ししいたけ/にんじん/ねぎ/にんにく/しょうが/きゅうり/キャベツ/バナナ	牛乳 せんべい バナナ 牛乳 せんべい	
25 /火	ごはん 鶏肉の味噌焼き 青菜ともやしのお浸し スープ（じゃが芋・玉葱）	精白米/調合油/じゃが芋/マカロニ	鶏もも肉(皮なし)/米みそ/牛乳/きな粉	こまつな/もやし/玉葱	牛乳 マカロニあべかわ 飲むヨーグルト せんべい	
26 /水	ごはん 五目うま煮 大根とツナのサラダ 味噌汁（わかめ・玉葱）	精白米/じゃが芋/調合油/砂糖/クラッカー	高野豆腐/ツナ缶/米みそ/牛乳/豚もも肉(脂肪なし)	にんじん/板こんにやく/干ししいたけ/だいこん/わかめ/玉葱/ぶどうジュース/寒天	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー 牛乳 ビスケット	
27 /木	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ スープ（かぼちゃ・ねぎ）	精白米/じゃが芋/調合油/砂糖/普通はるさめ/ごま油/米粉	豚もも肉(脂肪なし)/大豆(ゆで)/ベーコン/牛乳/調整豆乳	にんじん/玉葱/トマト缶詰/きゅうり/西洋かぼちゃ/ねぎ	牛乳 米粉のココアケーキ 牛乳 クッキー	
28 /金	ごはん ポークカレー 切り干しサラダ 梨	精白米/じゃが芋/調合油/砂糖/ごま油/片栗粉/白ごま(すり)	豚もも肉(脂肪なし)/スキムミルク/牛乳	にんじん/玉葱/にんにく/しょうが/切り干し大根/きゅうり/しょうが/梨	牛乳 ごまみそもち 牛乳 せんべい	
29 /土	豚肉と野菜のスパゲッティ 牛乳 ぶどう	スパゲッティ/調合油/精白米/いりごま	豚もも肉(脂肪なし)/牛乳	青ピーマン/玉葱/にんじん/ぶどう	牛乳 おかかおにぎり ごま塩おにぎり チーズ	
31 /月	ごはん 生揚げと野菜の味噌炒め トマトサラダ スープ (春雨・チンゲン菜・にんじん)	精白米/砂糖/調合油/普通はるさめ/せんべい	生揚げ/豚もも肉(脂身なし)/米みそ/牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ/しょうが/トマト/きゅうり/チンゲン菜/バナナ	牛乳 せんべい バナナ 牛乳 せんべい	

※材料の都合により、献立は変更になる場合があります。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	495kcal(463kcal)	19.1g(15.1g~23.2g)
3歳以上児	587kcal(574kcal)	22.3g(18.7g~28.7g)

※（ ）は目標量です。



**8月4日(火)のおやつは「ひまわりパイ」です。**  
旬のかぼちゃを2枚のぎょうざの皮で包み、周囲に切り込みを入れて油で揚げることでひまわりのように仕上がります。