



8月 予定献立表 (3群)



日	曜日	献立名		材料名				エネルギー (Kcal)
		昼食	間食2	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	蛋白質(g) 脂質(g)
1	月	野菜うどん 紅白煮 バナナ	チーズ おかかおにぎり 牛乳	鶏もも肉／高野豆腐／牛乳／かつお節／チーズ	うどん／じゃがいも／上白糖／精白米	こまつな／にんじん／もやし／バナナ	みりん調味料／濃口醤油／かつお昆布だし	552 27.3 12.7
2	火	ご飯 豚肉と豆腐の塩炒め 青梗菜の和え物 キャベツと油揚げの味噌汁	セサミラスク 牛乳	豚小間肉／だいず／木綿豆腐／油揚げ／牛乳	精白米／片栗粉／ごま油／上白糖／調合油／ごま／じゃがいも／焼きふ／食パン／黒ごま／無塩バター	根深ねぎ／チンゲンサイ／もやし／にんじん／キャベツ	食塩／かつお昆布だし／濃口醤油／みそ	655 25.1 23.7
3	水	食パン(ブルーベリージャム) 鶏肉のオープン焼き ツナサラダ オニオンスープ ヨーグルト	とうもろこしおにぎり 牛乳	鶏もも肉／ツナ缶／ヨーグルト／脱脂粉乳／牛乳	食パン／ブルーベリージャム／調合油／ごま／上白糖／精白米	にんじん／もやし／たまねぎ／こまつな／コーン	濃口醤油／みりん調味料／穀物酢／コンソメ／食塩	591 29.8 16.1
4	木	ご飯 具沢山の炒り豆腐 小松菜のごま和え なめこの味噌汁	リンゴゼリー ウエハース(3歳以上児) せんべい(3歳未満児)	木綿豆腐／鶏ひき肉／だいず／牛乳／ゼラチン	精白米／上白糖／調合油／ごま	たまねぎ／にんじん／グリーンピース／こまつな／もやし／なめこ／根深ねぎ	濃口醤油／食塩／みそ／かつお昆布だし	580 23.4 16.3
5	金	ゆかりごはん カレイの煮魚 切干大根の煮物 小松菜の味噌汁 オレンジ	きなこのラスク 牛乳	かれい／油揚げ／木綿豆腐／牛乳／きな粉	精白米／上白糖／調合油／食パン／無塩バター	にんじん／切干しだいこん／たまねぎ／こまつな／オレンジ	ゆかり／みりん調味料／濃口醤油／かつお昆布だし／みそ	590 26.1 14.3
6	土	ケチャップライス じゃがいものソテー わかめと玉葱のスープ 牛乳	お菓子 牛乳	鶏ひき肉／牛乳	精白米／調合油／じゃがいも／ごま	にんじん／たまねぎ／グリーンピース／コーン／わかめ	食塩／トマトケチャップ／コンソメ	680 26.2 22.7
8	月	ご飯 鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 豆腐のすまし汁	ホットケーキ 牛乳	鮭／油揚げ／絹豆腐／牛乳／豆乳	精白米／調合油／上白糖／ごま油／ホットケーキミックス	ひじき／にんじん／ぶなしめじ	みそ／みりん調味料／かつお昆布だし／濃口醤油／食塩	584 25.3 14.8
9	火	ミートスパゲティ コーンサラダ じゃがいもスープ	五平もち 牛乳	豚ひき肉／チーズ／牛乳	スパゲティ／調合油／薄力粉／じゃがいも／精白米	たまねぎ／にんじん／グリーンピース／コーン／キャベツ	食塩／ウスターソース／トマトケチャップ／穀物酢／マヨネーズ／コンソメ／みりん調味料／みそ	564 20.1 12.1
10	水	ご飯 麻婆豆腐 三色ナムル 春雨スープ	ヨーグルトケーキ 牛乳	木綿豆腐／豚ひき肉／牛乳／ヨーグルト	精白米／調合油／上白糖／片栗粉／ごま／ごま油／はるさめ／薄力粉／無塩バター	根深ねぎ／きゅうり／にんじん／もやし／こまつな	しょうが／みそ／濃口醤油／かつお昆布だし／穀物酢／食塩／ベーキングパウダー	657 24.3 21.2
12	金	もやしラーメン さつまいもの甘煮 バナナ	コーンフレーク 牛乳	豚小間肉／牛乳	中華めん／ごま油／さつまいも／上白糖／コーンフレーク	にんじん／にら／もやし／根深ねぎ／バナナ	食塩／濃口醤油／かつお昆布だし	563 18.6 11.5
13	土	照り焼き丼 生揚げの煮物 切干大根の味噌汁 牛乳	お菓子 牛乳	鶏もも肉／厚揚げ／牛乳	精白米／ごま	にんじん／乾しいたけ／グリーンピース／切干しだいこん／こまつな	しょうが／濃口醤油／みりん調味料／かつおだし／みそ／かつお昆布だし	635 26.8 21.5
15	月	ご飯 鶏肉とじゃがいもの甘辛焼き 小松菜のごま和え 生揚げの味噌汁	シュガーラスク 牛乳	鶏もも肉／鮭／厚揚げ／牛乳	精白米／食パン／調合油／上白糖／薄力粉	じゃがいも／こまつな／もやし／わかめ／根深ねぎ	濃口醤油／穀物酢／食塩／かつお昆布だし／みそ	537 23.5 14.3
16	火	食パン 野菜入り卵焼き キャベツの和風サラダ 豆乳スープ	鮭おにぎり 牛乳	卵／鶏ひき肉／鮭／高野豆腐／豆乳／牛乳	じゃがいも／ごま油／上白糖／精白米	にんじん／たまねぎ／キャベツ／きゅうり／もやし／コーン／	かつお昆布だし／濃口醤油／穀物酢／食塩／コンソメ	586 29 18.9
17	水	ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ きのこのすまし汁	小松菜の パウンドケーキ 牛乳	豚小間肉／チーズ／牛乳	精白米／調合油／マカロニ／無塩バター／薄力粉／上白糖	たまねぎ／きゅうり／にんじん／えのきたけ／ぶなしめじ／根深ねぎ／こまつな	濃口醤油／みりん調味料／しょうが／マヨネーズ／穀物酢／食塩／かつお昆布だし／ベーキングパウダー	624 22.9 20.4
18	木	ご飯 ブリの照り焼き ほうれん草のおかか和え えのきの味噌汁	ブドウゼリー 牛乳	ぶり／かつお節／絹豆腐／牛乳／ゼラチン	精白米／調合油／上白糖	ほうれん草／もやし／にんじん／えのきたけ	みりん調味料／濃口醤油／かつお昆布だし／みそ	589 26.8 17.7

19	金	大豆カレー 切り干し大根のサラダ キャベツのスープ オレンジ	枝豆おにぎり 牛乳	鶏もも肉／だいず ／ツナ缶／牛乳	精白米／調合油／ご ま	たまねぎ／にんじん／ ピーマン／切干しだい こん／きゅうり／キャベ ツ／コーン／オレンジ／え だまめ	カレールー／濃口醬 油／穀物酢／コンソ メ／食塩	633 25 14.9
20	土	三色丼 さつまいもの甘煮 麩とわかめの味噌汁 牛乳	お菓子 牛乳	鶏ひき肉／卵／牛 乳	精白米／調合油／ご ま油／ごま／上白糖 ／さつまいも／焼きふ ろ	にんじん／わかめ／た まねぎ	濃口醬油／かつお 昆布だし／みそ	618 21.6 17.3
22	月	ご飯 スタミナ焼肉 ポイルブロッコリー 野菜ゴロゴロスープ	豆乳蒸しパン 牛乳	たら／牛乳／豆乳	精白米／薄力粉／パ ン粉／調合油／上白 糖	ブロッコリー／にんじん ／たまねぎ／キャベツ ／グリーンピース	濃口醬油／みりん調 味料／食塩／コンソ メ／ベーキングパウ ダー	596 22 17
23	火	食パン(イチゴジャム) 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ じゃがいもスープ	ハリハリおにぎり 牛乳	鶏もも肉／牛乳／ 油揚げ	食パン／いちごジャム ／薄力粉／調合油／ 上白糖／じゃがいも／ 精白米	たまねぎ／ピーマン／ト マト缶／キャベツ／にん じん／きゅうり	食塩／トマトケチャ ップ／マヨネーズ／穀物 酢／コンソメ／かつ お昆布だし／濃口醬 油／みりん調味料	522 25 12.9
24	水	ハヤシライス グリーンサラダ 豆乳スープ フルーツヨーグルト	あべかわマカロニ 牛乳	豚小間肉／豆乳／ ヨーグルト／牛乳／ きな粉	精白米／じゃがいも／ 上白糖／マカロニ	にんじん／たまねぎ／グ リンピース／もやし／ キャベツ／きゅうり／ コーン／もも缶	ハヤシフレーク／穀 物酢／食塩／コンソ メ	645 23.9 19.4
25	木	ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え 切干大根の味噌汁	ミルクくずもち 牛乳	豚小間肉／牛乳／ きな粉	精白米／じゃがいも／ 調合油／上白糖／ご ま／片栗粉	たまねぎ／にんじん／グ リンピース／ほうれんそ う／えのきたけ／切干し だいこん／こまつな	濃口醬油／かつお 昆布だし／みそ	628 22.5 18.6
26	金	冷やしわかめうどん ジャガイモと人参の煮物 バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	油揚げ／高野豆腐 ／牛乳	うどん／じゃがいも／ 上白糖／精白米	わかめ／にんじん／乾 しいたけ／根深ねぎ／ バナナ	濃口醬油／みりん調 味料／かつお昆布 だし／食塩／ゆかり	541 20.9 13.8
27	土	豚丼 南瓜煮 人参の味噌汁 牛乳	お菓子 牛乳	豚小間肉／牛乳	精白米／調合油／上 白糖	たまねぎ／かぼちゃ／ グリーンピース／切干し だいこん／こまつな	しょうが／濃口醬油 ／みりん調味料／か つお昆布だし／みそ	651 22.1 25.3
29	月	ご飯 豆腐チャンプルー 和風ツナサラダ 花麩のすまし汁	ピザトースト 牛乳	豚小間肉／木綿豆 腐／ツナ缶／牛乳 ／チーズ	精白米／片栗粉／ご ま油／焼きふ／食パ ン	根深ねぎ／きゅうり／ キャベツ／コーン／えの きたけ／わかめ／たま ねぎ／ピーマン	食塩／穀物酢／濃 口醬油／かつお昆 布だし／トマトソース	556 23.2 17.9
30	火	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き ほうれん草のサラダ じゃがいもの味噌汁	オレンジゼリー 牛乳	鮭／牛乳／ゼラチ ン	精白米／薄力粉／調 合油／上白糖／ごま ／じゃがいも	コーン／ほうれんそう／ もやし／にんじん／たま ねぎ／わかめ 素干し	食塩／マヨネーズ／穀 物酢／かつお昆布 だし／みそ	556 26.9 11.5
31	水	ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め 胡瓜のナムル かきたま汁	西瓜 せんべい 牛乳	豚小間肉／卵／木 綿豆腐／牛乳／脱 脂粉乳	精白米／調合油／上 白糖／ごま／片栗粉 ／ごま油／食パン／ ホットケーキミックス／ 無塩バター	たまねぎ／なす／きゅう り／もやし／コーン／根 深ねぎ／レモン果汁	濃口醬油／みそ／ 穀物酢／かつお昆 布だし	604 21.9 16.6

保育園における1人1日平均栄養量		
	3歳以上児	3歳未満児
エネルギーkcal	598	491
タンパク質g	24.2	20.8
脂質g	17.1	13.6
カルシウムmg	622	312
鉄 mg	2.4	2.9
ビタミンA μgRE	203	153
ビタミンB ₁	0.33	0.26
ビタミンB ₂ mg	0.44	0.32
ビタミンC mg	23	18
食塩相当量 g	1.6	1.3

※行事、材料の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※毎日の給食の見本をホームページに掲載しております。
どうぞご自由にご覧ください。
※午前のおやつは乳児クラスのみ鉄分とカルシウムを配合した乳飲料を提供します。
※土曜保育ではコープみらいのおやつを提供します。
※乳児につきましては別途、
個々の段階に応じたメニューになります。
※食物アレルギーをお持ちのお子さんなども乳児同様、
別途、医師の指示に応じたメニューになります。



