



8月 予定献立表 (3群)



日	曜日	献立名		材料名				エネルギー (Kcal) 蛋白質 (g)
		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	
1	金	ご飯 カレイの煮魚 えのきと小松菜の和え物 生揚げの味噌汁 西瓜	牛乳 レタス チャーハン	かれい/竹輪 /生揚げ/牛 乳/ツナ缶	精白米/上白糖/ご ま油/じゃがいも/ 調合油	こまつな/えのきたけ /にんじん/たまねぎ /カットわかめ/切干 しだいこん/すいか/ レタス/根深ねぎ	みりん/こいくちしよ うゆ/しょうが/みそ /かつお・昆布だし/ 食塩	574 26.4 13.3
2	土	三色丼 紅白煮 わかめの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏ひき肉/高 野豆腐/卵/ 牛乳	精白米/調合油/上 白糖/ごま油/ごま /じゃがいも	ほうれんそう /にん じん/たまねぎ/カッ トわかめ	こいくちしょうゆ/み りん/しょうが/食塩 /かつお・昆布だし/ みそ	614 21.4 23.4
4	月	ビビンバ丼 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳 チーズ入り いもち	豚ひき肉/卵 /かに風味か まぼこ/牛乳 /キャンディ チーズ	精白米/上白糖/調合 油/ごま油/ごま/ はるさめ/しゅうまいの 皮/じゃがいも/片栗 粉/無塩バター	こまつな/もやし/に んじん/きゅうり/根 深ねぎ/チンゲンサイ	こいくちしょうゆ/み りん/食塩/穀物酢/ かつお・昆布だし	665 27.8 21.9
5	火	食パン 鶏もも肉のママレード焼き (0歳:鶏の照り焼き) ラタトゥイユ オニオンスープ チーズ(3歳~)	牛乳 とうもろこし おにぎり	鶏肉/水煮大 豆/牛乳/ チーズ	食パン/片栗粉/調 合油/上白糖/無塩 バター/精白米	マーマレード/たまね ぎ/なす/ズッキーニ /トマト缶/ブロッコ リー/にんじん/コン	こいくちしょうゆ/穀 物酢/トマトケチャッ プ/ウスターソース/ 食塩/コンソメ	577 21.8 20.8
6	水	わかめごはん かじきの竜田揚げ(0.1歳焼き) キャベツとコーンのサラダ なすの味噌汁	牛乳 ぶどうゼリー (0歳:おさつおやき) せんべい	めかじき/油 揚げ/牛乳/ ゼラチン	精白米/ごま/調合 油/片栗粉/上白糖 /せんべい/さつまい も(0歳)	カットわかめ/キャベ ツ/にんじん/きゅう り/コン/なす/たま ねぎ/ぶどうジュース	食塩/かつお・昆布だ し/こいくちしょうゆ /しょうが/穀物酢/ みそ	589 30.8 20.5
7	木	スパゲッティナポリタン 小松菜としめじのソテー じゃがいもの クリームスープ	牛乳 枝豆おにぎり	ウインナー/ パルメザン チーズ/ベー コン/鶏肉/ 牛乳/しらす	スパゲティ/調合油 /無塩バター/じゃ がいも/薄力粉/精 白米/ごま	たまねぎ/ピーマン/ こまつな/ぶなしめじ /にんじん/コン/え だまめ	食塩/トマトケチャッ プ/コンソメ	575 24.1 19.3
8	金	ご飯 高野豆腐の卵焼き もやしと胡瓜のゆかり和え 冬瓜の味噌汁 オレンジ	牛乳 こまつな チャーハン	高野豆腐/卵 /ツナ缶/牛 乳	精白米/調合油/上 白糖	にんじん/たまねぎ/ ほうれんそう /もや し/きゅうり/とうが ん/こまつな/オレンジ /根深ねぎ	こいくちしょうゆ/か つお・昆布だし/食塩 /ゆかり/みそ	578 24.3 18.2
9	土	ピラフ マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	牛乳 お菓子	ウインナー/ ロースハム/ 牛乳	精白米/調合油/無 塩バター/スパゲ ティ/上白糖/じゃ がいも	にんじん/たまねぎ/ コン/グリーンピース/ きゅうり	食塩/マヨドレ/コン ソメ	575 23 18.9
12	火	ドライカレー (0歳:鶏ひき肉のケチャップ煮) にんじんツナサラダ モモヨーグルト	牛乳 あおのりポテト	豚ひき肉/ツ ナ缶/ヨーグ ルト/牛乳	精白米/調合油/ご ま/上白糖/じゃが いも	なす/たまねぎ/ピー マン/にんじん/トマ ト缶/もやし/もも 缶詰/あおのり	しょうが/トマトケ チャップ/ウスター ソース/食塩/カレー 粉/こいくちしょうゆ /穀物酢	573 17.3 18
13	水	ご飯 ホイコーロー 胡瓜のごま酢和え レタスと卵のスープ	牛乳 りんごゼリー せんべい(0.1歳) クラッカー クラッカー(2歳~)	豚肉/かに風 味かまぼこ/ 卵/ゼラチン /牛乳	精白米/ごま油/ご ま/上白糖/せんべ い/クラッカー	キャベツ/ピーマン/ チンゲンサイ/にんじ ん/きゅうり/もやし /レタス/トマト/葉 ねぎ/りんごジュース	みそ/こいくちしょう ゆ/食塩/穀物酢/か つお・昆布だし	599 23.3 20.1
14	木	じゃこおかかふりかけご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え わかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 コーンフレーク	しらす/かつ お節/豚肉/ 牛乳	精白米/ごま/上白 糖/調合油/じゃが いも/すりごま/ コーンフレーク	たまねぎ/にんじん/ グリーンピース/ほうれ んそう /もやし/ カットわかめ/根深ね ぎ/オレンジ	こいくちしょうゆ/み りん/かつお・昆布だ し/みそ	601 21.1 19.5
15	金	豚丼 茄子のごま酢和え じゃがいもの味噌汁	牛乳 鮭チーズ おにぎり	豚肉/牛乳/ さけ/キャン ディチーズ	精白米/しらたき/ 上白糖/片栗粉/調 合油/ごま/ごま油 /じゃがいも/無塩 バター	たまねぎ/グリーンピ ース/なす/にんじん/ もやし/カットわかめ /根深ねぎ	しょうが/こいくち しょうゆ/かつお・昆 布だし/穀物酢/みそ	584 24.1 21.1
16	土	中華丼 野菜の甘酢和え ワカメスープ 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉/卵/牛 乳	精白米/ごま油/上 白糖/片栗粉/ごま	キャベツ/たまねぎ/ にんじん/乾しいたけ /ほうれんそう /も やし/カットわかめ/ 切干しだいこん	しょうが/かつお・昆 布だし/こいくちしよ うゆ/穀物酢/食塩	576 21.9 16.2
18	月	ご飯 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮 ひじきの炒め煮 冬瓜の味噌汁	牛乳 みかんゼリー	鶏肉/水煮大 豆/油揚げ/ ゼラチン/牛 乳	精白米/片栗粉/調 合油/じゃがいも/ 上白糖/ごま油	ひじき/にんじん/さ やいんげん/とうがん /たまねぎ/こまつな /オレンジジュース/み かん缶	しょうが/かつお・昆 布だし/こいくちしよ うゆ/みりん/みそ	655 24 27.5

19	火	ご飯 豚肉と豆腐の塩炒め 青梗菜の和え物 キャベツの味噌汁	牛乳 じゃこ チャーハン	豚肉/木綿豆腐/油揚げ/牛乳/しらす	精白米/片栗粉/ごま油/上白糖/ごま	根深ねぎ/葉ねぎ/レモン果汁/チンゲンサイ/もやし/にんじん/キャベツ/こまつな	食塩/こいくちしょうゆ/みそ/かつお・昆布だし	590 25.2 17.2
20	水	ご飯 厚揚げと野菜の味噌炒め 中華きゅうり ほうれん草のかき玉汁	牛乳 ストロベリー ミルクプリン (0歳: おいもおやき)	生揚げ/豚肉/卵/牛乳/ゼラチン	精白米/上白糖/片栗粉/調合油/ごま油/ごま/じゃがいも(0歳)	キャベツ/たまねぎ/にんじん/こまつな/きゅうり/もやし/ほうれん草/いちごジャム	みそ/こいくちしょうゆ/穀物酢/食塩/かつお・昆布だし	584 25.3 23.1
21	木	ゆかりごはん 白身魚の味噌マヨ焼き 切干大根の煮物 なめこの味噌汁 オレンジ	牛乳 ツナおにぎり	たら/竹輪/牛乳/ツナ缶	精白米/調合油/上白糖/じゃがいも	オクラ/切干しだいこん/にんじん/なめこ/根深ねぎ/オレンジ	ゆかり/マヨドレ/みそ/かつお・昆布だし/みりん/こいくちしょうゆ	562 24.2 10.3
22	金	ご飯 スタミナ焼肉 胡瓜のごま酢和え 青菜の味噌汁	牛乳 おさつ スティック	豚肉/牛乳	精白米/調合油/ごま/上白糖/ごま油/じゃがいも/さつまいも	たまねぎ/にんじん/にら/きゅうり/もやし/こまつな/ひじき	しょうが/みりん/こいくちしょうゆ/食塩/穀物酢/かつお・昆布だし/みそ	574 23.1 15.1
23	土	親子丼 わかめサラダ じゃがいもの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏肉/卵/牛乳	精白米/上白糖/調合油/ごま/ごま油/じゃがいも	たまねぎ/にんじん/カットわかめ/ひじき/きゅうり/こまつな	かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ/みりん/穀物酢/みそ	600 26.3 17.2
25	月	ご飯 あおのりから揚げ(01歳: 焼き) とうもろこし かむカムサラダ 南瓜の味噌汁	牛乳 カルピスゼリー せんべい	鶏肉/竹輪/乳酸菌飲料/ゼラチン/牛乳	精白米/片栗粉/調合油/ごま/ごま油/上白糖/せんべい	あおのり/スイートコン/切干しだいこん/にんじん/きゅうり/もやし/かぼちゃ/たまねぎ/葉ねぎ	しょうが/こいくちしょうゆ/食塩/かつお・昆布だし/みそ	587 25.6 16.5
26	火	食パン 鮭のムニエル トマトクリーム ポパイサラダ 豆乳スープ	牛乳 五平もち	さけ/クリーム/豆乳/牛乳	食パン/無塩バター/調合油/上白糖/じゃがいも/精白米	たまねぎ/トマト缶/ほうれん草/もやし/コン/にんじん/ズッキーニ	食塩/トマトケチャップ/穀物酢/コンソメ/みりん/みそ	574 27.3 16.7
27	水	夏野菜のカレーライス (0歳: 夏野菜のケチャップ煮) ひじきサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 おかか チャーハン	豚ひき肉/水煮大豆/ヨーグルト/牛乳/かつお節	精白米/調合油/ごま/上白糖/ごま油	なす/にんじん/たまねぎ/トマト缶/かぼちゃ/ひじき/ほうれん草/きゅうり/コン/もも缶詰/根深ねぎ	カレールウ/カレー粉/マヨドレ/こいくちしょうゆ/食塩	658 22.6 19.9
28	木	ご飯 枝豆の鶏つみれ きざみのりサラダ なめこの味噌汁	牛乳 かぼちゃバター	鶏ひき肉/木綿豆腐/牛乳/しらす/絹ごし豆腐	精白米/パン粉/調合油/ごま/ごま油/上白糖/無塩バター	たまねぎ/ひじき/えだまめ/キャベツ/きゅうり/にんじん/焼きのり/なめこ/根深ねぎ/かぼちゃ	食塩/こいくちしょうゆ/みそ/かつお・昆布だし	584 27.5 16.7
29	金	冷やし中華 茄子と南瓜のそぼろあんかけ バナナ	牛乳 フルーツ寒天 (0歳: おいもおやき)	かに風味かまぼこ/卵/鶏ひき肉/高野豆腐/牛乳	中華麺/生/調合油/上白糖/ごま油/片栗粉/じゃがいも(0歳)	にんじん/きゅうり/カットわかめ/かぼちゃ/なす/バナナ/寒天/みかん缶/もも缶詰	こいくちしょうゆ/みりん/かつお・昆布だし/穀物酢	581 27.4 19.3
30	土	麻婆豆腐丼 中華サラダ ワカメスープ 牛乳	牛乳 お菓子	木綿豆腐/豚ひき肉/高野豆腐/かに風味かまぼこ/牛乳	精白米/調合油/上白糖/片栗粉/はるさめ/ごま油/ごま/ひやむぎ	根深ねぎ/きゅうり/にんじん/カットわかめ	しょうが/みそ/こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/穀物酢/食塩	662 28 21.5

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	595	464
タンパク質g	24.1	19.8
脂質g	18.8	13.8
カルシウムmg	283	308
鉄 mg	2.6	3
ビタミンA μgRE	224	168
ビタミンB ₁	0.36	0.27
ビタミンB ₂ mg	0.46	0.32
ビタミンC mg	27	21
食塩相当量 g	1.7	1.4

※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牛乳を提供します。

※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。