



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) 脂質(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	
1	木	五目焼きそば とうもろこし じゃがバター なすの味噌汁	キラキラゼリー 牛乳	豚肉、牛乳	中華めん、ごま油、じゃがいも、バター、砂糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、青ピーマン、あおのり、とうもろこし、なす、葉ねぎ、寒天	519 18.7 10.3
2	金	ゆかりごはん 千草焼き 切干大根の煮物 小松菜の味噌汁	豆腐ドーナツ (0.1歳:豆腐パンケーキ) 牛乳	豚ひき肉、卵、油揚げ、牛乳、絹ごし豆腐、きな粉	精白米、じゃがいも、油、砂糖、焼き麩、ホットケーキMIX、粉糖、バター	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、切干大根、こまつな	605 21.9 20.1
3	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 ヨーグルト	お菓子 牛乳	鶏ひき肉、ベーコン、ヨーグルト、脱脂粉乳、牛乳	精白米、油、じゃがいも、オリーブ油、砂糖	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、コーン、わかめ	570 17.5 11.1
5	月	ピピンパ丼 ささみときゅうりの中華和え すいか	セサミラスク 牛乳	豚ひき肉、卵、鶏ささみ、牛乳	砂糖、ごま油、ごま、精白米、食パン、バター	こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、すいか	632 23.5 21.6
6	火	食パン(いちご)(0歳:ジャムなし) 鮭のムニエル トマトソースかけ 温野菜サラダ 豆乳スープ	枝豆おにぎり 牛乳	しるさけ、クリーム、豆乳、牛乳、しらす干し	食パン、イチゴジャム、小麦粉、油、バター、精白米、ごま	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、ズッキーニ、コーン、えだまめ	571 25.8
7	水	ご飯 豚肉と豆腐の塩炒め 炒り卵と青梗菜の和え物 じゃがいもの味噌汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	ぶた肉、木綿豆腐、卵、牛乳、ヨーグルト	精白米、片栗粉、ごま油、砂糖、油、じゃがいも、小麦粉、バター、ごま	ねぎ、レモン果汁、チンゲン菜、もやし、にんじん、たまねぎ、わかめ	624 22.5 18.5
8	木	ご飯 麻婆茄子 三色ナムル ワカメスープ	リンゴゼリー せんべい 牛乳	豚ひき肉、ハム、牛乳、ゼラチン	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	なす、ねぎ、しょうが、もやし、ほうれん草、わかめ、はくさい	719 23.7 16.8
9	金	ドライカレー 切干大根のサラダ バナナ	フレンチトースト 牛乳	豚ひき肉、ツナフレーク、牛乳、卵	精白米、油、砂糖、ごま、食パン、バター	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、干しブドウ、しょうが、切り干し大根、きゅうり、バナナ	623 22.7 18.6
10	土	そぼろ丼 キャベツのゆかり和え もやしの味噌汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	鶏ひき肉、ヨーグルト、脱脂粉乳、牛乳	精白米、油、砂糖	しょうが、焼き海苔、キャベツ、もやし、ねぎ、ほうれん草	535 21 10.6
13	火	ごまだれうどん ツナ入り卵焼き じゃがいもの煮付け	さけおにぎり 牛乳	ぶた肉、卵、ツナフレーク、牛乳、しるさけ	砂糖、ごま、うどん、油、じゃがいも、精白米	きゅうり、わかめ、葉ねぎ、にんじん、さやいんげん	619 27.3 22.6
14	水	ハヤシライス グリーンサラダ オレンジ	あべかわマカロニ 牛乳	ぶた肉、牛乳、きな粉	精白米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖、マカロニ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、青ピーマン、トマト、オレンジ	572 18.2 18.5
15	木	豚丼 茄子のごま酢和え 豆腐の味噌汁	手作り南瓜ジャムサンド 牛乳	ぶた肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、しらたき、砂糖、片栗粉、油、ごま、ごま油、食パン、バター	たまねぎ、しょうが、グリーンピース、なす、にんじん、もやし、わかめ、ねぎ、かぼちゃ、レモン果汁	574 23.1 14.5
16	金	ご飯 肉じゃが もやしと胡瓜のゆかり和え 切干大根の味噌汁	アップルジュース ミルクくずもち	ぶた肉、牛乳、きな粉	精白米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、もやし、きゅうり、切干大根、こまつな	513 15 7.5
17	土	肉みそスパゲッティ キャベツとハムのサラダ じゃがいものコンソメスープ	お菓子 牛乳	豚ひき肉、ハム、牛乳	スパゲッティ、油、砂糖、片栗粉、ごま油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、もやし、グリーンピース、キャベツ	541 23 14

19	月	ご飯 鯖の味噌煮(0.1.2歳:カレイ) えのきと小松菜の和え物 もずくのスープ	ピザトースト 牛乳	さば、牛乳、チーズ	精白米、砂糖、ごま油、 焼き麩、食パン	しょうが、小松菜、えのきたけ、にんじん、もずく、葉ねぎ、たまねぎ、青ピーマン、コーン	544 24.5 16.6
20	火	ホイコーロー丼 中華サラダ レタスと卵のスープ ヨーグルト	スイートポテト 牛乳	ぶた肉、かにかまぼこ、卵、牛乳、脱脂粉乳、ヨーグルト	精白米、油、ごま油、はるさめ、砂糖、さつまいも、バター	キャベツ、青ピーマン、ねぎ、にんじん、きゅうり、しょうが、レタス、トマト	601 22.8 13.8
21	水	食パン(いちご) ^(0歳:ジャムなし) タンドリーチキン ラタウイユ・とうもろこし キャベツのスープ	じゃこチャーハン 牛乳	とり肉、ヨーグルト、牛乳、しらす干し	食パン、イチゴジャム、オリブ油、油、精白米	たまねぎ、なす、ズッキーニ、赤ピーマン、トマト缶、とうもろこし、キャベツ、高菜漬、葉ねぎ	530 26.3 12.4
22	木	ご飯 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮 大根と人参のしりしり オクラの味噌汁	ポパイケーキ 牛乳	とり肉、ツナフレーク、牛乳	精白米、小麦粉、片栗粉、じゃがいも、油、砂糖、ごま、ごま油、小麦粉、バター、ごま	しょうが、だいこん、にんじん、オクラ、たまねぎ、わかめ、ほうれん草	694 21.4 19.9
23	金	ご飯 麻婆豆腐 胡瓜のごま酢和え 春雨スープ	フルーツポンチ 牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、牛乳	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油、はるさめ	ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、もやし、バナナ、もも缶、みかん缶、メロン	624 22.5 17
24	土	レタスとハムのチャーハン 紅白煮 かきたま汁	お菓子 牛乳	精白米、ごま油、じゃがいも、砂糖、片栗粉	精白米、ごま油、じゃがいも、砂糖、片栗粉	レタス、ねぎ、にんじん、わかめ、しょうが	510 15.9 10.6
26	月	ご飯 カレイの煮魚 ひじきの炒め煮 生揚げと冬瓜の味噌汁	クリームサンド 牛乳	かれい、油揚げ、生揚げ、牛乳	精白米、砂糖、ごま油、ロールパン、小麦粉、コーンフラワー、バター	干しひじき、にんじん、さやいんげん、とうがん、たまねぎ	639 28.1 17
27	火	冷やし中華 茄子と南瓜のそぼろあんかけ 西瓜	とうもろこしおにぎり 煮干し ^(2歳児以上) 牛乳	ハム、卵、鶏ひき肉、牛乳、煮干し	中華めん、ごま油、砂糖、油、片栗粉、精白米、バター、ごま	しいたけ、にんじん、きゅうり、わかめ、かぼちゃ、なす、たまねぎ、さやえんどう、すいか、コーン	646 29.7 14.6
28	水	食パン 夏野菜のオムレツ ボイルブロッコリー コーンチャウダー	スパゲティナポリタン 牛乳	卵、木綿豆腐、牛乳、チーズ、とり肉、ソーセージ	食パン、油、バター、小麦粉、スパゲティ	えだまめ、なす、トマト、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、コーン、青ピーマン	615 26 24.3
29	木	ご飯 豆腐入りハンバーグ 粉ふき芋・冷やしトマト なめこの味噌汁	ホットケーキ 牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、油揚げ、卵	精白米、パン粉、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖	たまねぎ、トマト、なめこ、ねぎ、小松菜	665 23 16.7
30	金	夏野菜のカレーライス わかめサラダ フルーツヨーグルト	ロールパンのラスク 牛乳	豚ひき肉、ヨーグルト、牛乳	精白米、油、バター、小麦粉、ごま、砂糖、ごま油、ロールパン	なす、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、わかめ、干しひじき、きゅうり、バナナ	697 20.4 21.9
31	土	三色丼 さつまいもの甘煮 キャベツの味噌汁	お菓子 牛乳	鶏ひき肉、卵、牛乳	精白米、砂糖、ごま、さつまいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ	589 22.2 12

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	599	466
タンパク質g	22.8	18.0
脂質g	16.2	13.4
カルシウムmg	259	244
鉄 mg	2.3	1.7
ビタミンA μgRE	220	178
ビタミンB ₁	0.36	0.27
ビタミンB ₂ mg	0.46	0.40
ビタミンC mg	29	21
食塩相当量 g	2	1.5

※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事務室横に展示してあります。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です。牛乳またはヨーグルトを提供します。

※延長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。