



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 | 土 | そぼろ丼 小松菜のおかか和え もやしの味噌汁 牛乳 | 牛乳 お菓子 | 鶏ひき肉/高野豆腐/かつお節/牛乳 | 精白米/調合油/上白糖 | たまねぎ/こまつな/にんじん/もやし/切干しだいこん | 572 24.7 15.2 |
| 3 | 月 | 冷やしうどん 高野豆腐の卵焼き 紅白煮 西瓜 | 牛乳 小松菜チャーハン | 油揚げ/高野豆腐/卵/牛乳 | うどん/上白糖/調合油/じゃがいも/精白米/ごま油 | きゅうり/わかめ/にんじん/たまねぎ/ほうれんそう/すいか/こまつな | 547 21.8 16.8 |
| 4 | 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 セサミラスク | 豚小間肉/生揚げ/牛乳 | 精白米/片栗粉/ごま油/上白糖/ごま/焼きふ/食パン/無塩バター | 根深ねぎ/レモン果汁/チンゲンサイ/もやし/にんじん/キャベツ | 557 21 19.3 |
| 5 | 水 | 食パン(ブルーベリー)(0.1歳ジャムなし) タンドリーチキン(0歳カレー粉なし) ラタトゥイユ ほうれん草のスープ | 牛乳 とうもろこしおにぎり | 鶏もも肉/ヨーグルト/だいず/牛乳 | 食パン/ブルーベリージャム/調合油/精白米 | たまねぎ/なす/ズッキーニ/ピーマン/トマト缶/にんじん/ほうれんそう/コーン | 506 25.4 11.8 |
| 6 | 木 | ご飯 ひじきと枝豆の鶏つみれ じゃこサラダ なめこの味噌汁 | 牛乳 バナナ せんべい | 鶏ひき肉/木綿豆腐/牛乳/しらす/絹豆腐 | 精白米/パン粉/上白糖/調合油/ごま | たまねぎ/ひじき/えだまめ/キャベツ/こまつな/なめこ/ほうれんそう/バナナ | 514 23.1 13.6 |
| 7 | 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 | 牛乳 高野豆腐のかりんとう(0.1歳きなこかりんとう) | かれい/油揚げ/木綿豆腐/牛乳/高野豆腐/きな粉 | 精白米/上白糖/薄力粉/調合油/黒砂糖 | にんじん/切干しだいこん/さやいんげん/こまつな/オレンジ | 574 30.3 16.2 |
| 8 | 土 | ケチャップライス 小松菜のソテー わかめと玉葱のスープ 牛乳 | 牛乳 お菓子 | ベーコン/鶏ひき肉/牛乳 | 精白米/調合油/ごま | にんじん/たまねぎ/グリーンピース/こまつな/コーン/わかめ | 545 18.2 16.4 |
| 11 | 火 | なすのミートスパゲッティ レタスとじゃこのサラダ ジュリエンスープ 西瓜 | 牛乳 ツナトースト | 豚ひき肉/だいず/チーズ/しらす/牛乳/ツナ缶 | スパゲッティ/調合油/薄力粉/ごま/上白糖/ごま油/食パン | にんじん/たまねぎ/なす/トマト缶/レタス/きゅうり/キャベツ/すいか | 581 25.9 18.7 |
| 12 | 水 | バターロール 鮭のムニエル オーロラソース ポパイサラダ 豆乳スープ バナナ | 牛乳 きつねおにぎり | 鮭/豆乳/牛乳/油揚げ | ロールパン/薄力粉/無塩バター/調合油/上白糖/じゃがいも/精白米/ごま | ほうれんそう/もやし/コーン/にんじん/ズッキーニ/バナナ | 556 26.1 19.4 |
| 13 | 木 | ご飯 麻婆豆腐 三色ナムル 春雨スープ | 牛乳 和風パンナコッタ(0.1歳黒糖なし) | 木綿豆腐/豚ひき肉/高野豆腐/牛乳/ゼラチン/きな粉 | 精白米/調合油/上白糖/片栗粉/ごま/ごま油/はるさめ/黒砂糖 | 根深ねぎ/こまつな/もやし/にんじん/乾しいたけ | 577 24.8 18.9 |
| 14 | 金 | 大豆カレー(0歳カレー粉なし) 切り干し大根のサラダ キャベツのスープ オレンジ | 牛乳 きなこのラスク | 豚ひき肉/だいず/ツナ缶/牛乳/きな粉 | 精白米/調合油/薄力粉/上白糖/ごま/食パン/無塩バター | たまねぎ/にんじん/ピーマン/セロリ/干しぶどう/トマト缶/切干しだいこん/きゅうり/キャベツ/コーン/オレンジ | 597 23.5 14.9 |
| 15 | 土 | 三色丼 さつまいもの甘煮 麩とわかめの味噌汁 牛乳 | 牛乳 お菓子 | 鶏ひき肉/高野豆腐/牛乳 | 精白米/上白糖/ごま油/ごま/さつまいも/焼きふ | こまつな/にんじん/わかめ | 595 24.5 16 |
| 17 | 月 | コーンピラフ 白身魚のフライ トマトサラダ 洋風スープ | 牛乳 大学芋 | たら/チーズ/牛乳 | 精白米/無塩バター/薄力粉/パン粉/調合油/オリーブ油/さつまいも/ごま/上白糖 | コーン/トマト/きゅうり/にんじん/たまねぎ/ほうれんそう | 552 20.3 13.8 |
| 18 | 火 | ホイコーロー丼 春雨サラダ レタスと卵のスープ バナナ | 牛乳 リング寒天 | 豚小間肉/卵/牛乳 | 精白米/ごま油/上白糖/はるさめ | 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/バナナ/寒天/みかん缶 | 537 18.2 15.5 |
| 19 | 水 | ハヤシライス グリーンサラダ 大豆とトマトのスープ ブルーベリーヨーグルト(0.1歳ジャムなし) | 牛乳 ひじき蒸しパン | 豚小間肉/だいず/ヨーグルト/牛乳/卵 | 精白米/じゃがいも/調合油/上白糖/ブルーベリージャム/薄力粉 | にんじん/たまねぎ/グリーンピース/キャベツ/きゅうり/こまつな/さやいんげん/トマト/ひじき/えだまめ | 612 20.8 17.2 |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---------------------------------------|---------------------------------|---|--|---------------------|
| 20 | 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 | 牛乳 ミルクくずもち | 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/乾しいたけ /ほうれんそう/えのき たけ/切干しいこん/ わかめ | 576 19.9 16.8 |
| 21 | 金 | 塩焼きそば トウモロコシ ジャガバター ワカメスープ | 牛乳 フルーツポンチ | 豚小間肉/木綿豆腐/牛 乳 | 蒸し中華めん/調合油/ じゃがいも/無塩バター /ごま油/ごま | チンゲンサイ/ピーマン /たまねぎ/にんじん/ あおのり/とうもろこし /わかめ/バナナ/すい か/りんご/みかん缶 | 548 18.7 15.7 |
| 22 | 土 | スパゲッティナポリタン ジャガイモのソテー キャベツスープ 牛乳 | 牛乳 お菓子 | ソーセージ/チーズ/牛 乳 | スパゲッティ/調合油/ 無塩バター/じゃがいも | たまねぎ/ピーマン/ コーン/キャベツ | 539 18.4 19.7 |
| 24 | 月 | ご飯 鯖の味噌煮(0.1歳カレイ) えのきと小松菜の和え物 もずくのスープ | 牛乳 ポパイケーキ | 鯖/油揚げ/牛乳 | 精白米/上白糖/焼きふ /薄力粉/無塩バター/ ごま | こまつな/えのきたけ/ にんじん/もずく/葉ね ぎ/ほうれんそう | 594 23.8 17.3 |
| 25 | 火 | 豚丼 茄子のごま酢和え 高野豆腐の味噌汁 バナナ | 牛乳 コーンフレーク | 豚小間肉/高野豆腐/牛 乳 | 精白米/しらたき/上白 糖/片栗粉/調合油/ご ま/ごま油/コーンフ レーク | たまねぎ/グリーンピース /なす/にんじん/もや し/わかめ/根深ねぎ/ バナナ | 572 19.8 16.5 |
| 26 | 水 | 食パン(イチゴ)(0.1歳ジャムなし) 夏野菜のオムレツ 茹でオクラ ミネストローネスープ オレンジ | 牛乳 お好みうどん | 卵/豚ひき肉/牛乳/か つお節 | 食パン/いちごジャム/ 調合油/上白糖/マカロ ニ/うどん | なす/たまねぎ/かぼ ちや/オクラ/キャベツ /トマト缶/オレンジ/ あおのり | 519 22.8 16 |
| 27 | 木 | ご飯 鶏肉とじゃがいもの甘辛炒め ひじきの炒め煮 わかめの味噌汁 | 牛乳 あべかわマカロニ | 鶏もも肉/だいず/油揚 げ/絹豆腐/牛乳/きな 粉 | 精白米/薄力粉/片栗粉 /じゃがいも/調合油/ 上白糖/ごま油/マカロ ニ | ひじき/にんじん/さや いんげん/たまねぎ/わ かめ | 537 22.4 14.4 |
| 28 | 金 | 冷やし中華 茄子と南瓜のそぼろあん 西瓜 | 牛乳 枝豆ホットケーキ | 卵/ハム/豚ひき肉/高 野豆腐/牛乳/卵 | 中華めん生/調合油/上 白糖/片栗粉/精白米/ ごま/薄力粉 | にんじん/きゅうり/も やし/かぼちゃ/なす/ グリーンピース/すいか/ えだまめ | 611 27.6 18.3 |
| 29 | 土 | 三色チャーハン 紅白煮 かきたま汁 牛乳 | 牛乳 お菓子 | 高野豆腐/卵/牛乳 | 精白米/ごま油/じゃが いも/上白糖/片栗粉 | にんじん/こまつな/ コーン/根深ねぎ | 598 20.5 21.7 |
| 31 | 月 | 夏野菜のカレーライス(0歳トマト煮) ひじきサラダ 野菜スープ | 牛乳 高野豆腐のフレンチトースト (0.1歳フレンチトースト) | 豚ひき肉/だいず/ツナ 缶/牛乳/高野豆腐/卵 | 精白米/調合油/ごま油 /上白糖/じゃがいも/ 片栗粉/無塩バター | なす/にんじん/たまね ぎ/トマト缶/かぼちゃ /切干しいこん/ひじ き/きゅうり | 594 26.7 20.6 |

| 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 | 563 | 448 |
| タンパク質g | 22.7 | 18.9 |
| 脂質g | 16.8 | 12.7 |
| カルシウムmg | 296 | 322 |
| 鉄 mg | 2.6 | 3.2 |
| ビタミンA μg RE | 210 | 154 |
| ビタミンB ₁ | 0.32 | 0.25 |
| ビタミンB ₂ mg | 0.44 | 0.32 |
| ビタミンC mg | 26 | 20 |
| 食塩相当量 g | 1.4 | 1.2 |

※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。

