



# 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	調味料	
1	月	ご飯 ひじきと枝豆の鶏つまれ きざみのりサラダ なめこの味噌汁	牛乳 ミルクくずもち	鶏ひき肉/木綿豆腐 牛乳/しらす/絹豆腐/きな粉	精白米/パン粉/調合油/ごま/ごま油/上白糖/片栗粉	たまねぎ/ひじき/えだまめ/キャベツ/こまつな/にんじん/焼きのり/なめこ/根深ねぎ	食塩/濃口醤油/みそ/かつお昆布だし	546 24.5 15.6
2	火	ホイコーロー丼 春雨サラダ レタスと卵のスープ	牛乳 セサミラスク	豚小間肉/かに風味かまぼこ/卵/牛乳	精白米/ごま油/はるさめ/上白糖/ごま/食パン/黒ごま/グラニュー糖/無塩バター	キャベツ/ピーマン/チンゲンサイ/にんじん/きゅうり/レタス/トマト	みそ/濃口醤油/食塩/穀物酢/かつお昆布だし	588 21.5 20.3
3	水	ご飯 カレイの煮魚 えのきと小松菜の和え 切干大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 きなこ蒸しパン	かれい/油揚げ/牛乳/きな粉	精白米/上白糖/ごま油/薄力粉/調合油	こまつな/えのきたけ/にんじん/切干だいこん/わかめ/オレンジ	みりん調味料/濃口醤油/しょうが/みそ/かつお昆布だし/ベーキングパウダー	539 23.2 12.9
4	木	大豆カレー にんじんツナサラダ バナナ	牛乳 リンゴゼリー せんべい	豚ひき肉/だいず/ツナ缶/牛乳/ゼラチン	精白米/調合油/薄力粉/ごま/上白糖	たまねぎ/にんじん/ピーマン/トマト缶/もやし/バナナ	しょうが/ウスターソース/トマトケチャップ/食塩/カレー粉/濃口醤油/穀物酢	555 21.6 14.6
5	金	食パン 鶏もも肉のマムレード ラウトウイユ オニオンスープ	牛乳 とうもろこしおにぎり	鶏もも肉/だいず/牛乳	食パン/片栗粉/調合油/マムレード/精白米	たまねぎ/なす/ズッキーニ/トマト缶/こまつな/コーン	濃口醤油/穀物酢/トマトケチャップ/ウスターソース/食塩/コンソメ/みりん調味料	534 25.1 15
6	土	鶏そぼろ丼 紅白煮 玉ねぎの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	高野豆腐/鶏ひき肉/牛乳	精白米/調合油/上白糖/じゃがいも	にんじん/たまねぎ/こまつな	しょうが/みりん調味料/濃口醤油/かつお昆布だし/食塩/みそ	588 22.7 14.3
8	月	冷やし中華 茄子と南瓜のそぼろあんかけ 西瓜	牛乳 枝豆おにぎり	かに風味かまぼこ/卵/豚ひき肉/高野豆腐/牛乳/しらす	中華めん/調合油/上白糖/ごま油/片栗粉/精白米/ごま	にんじん/きゅうり/わかめ/かぼちゃ/なす/すいか/えだまめ	濃口醤油/みりん調味料/かつお昆布だし/穀物酢/食塩	583 24.8 16.3
9	火	ご飯 鮭フライ キャベツサラダ なすの味噌汁	牛乳 きなこのラスク	鮭/油揚げ/牛乳/きな粉	精白米/薄力粉/パン粉/調合油/上白糖/食パン/無塩バター/グラニュー糖	キャベツ/にんじん/きゅうり/コーン/なす/たまねぎ	食塩/トマトケチャップ/ウスターソース/穀物酢/かつお昆布だし/みそ	596 25.9 18.2
10	水	食パン(イチゴ) 夏野菜のオムレツ ポイルブロッコリー ミネストローネスープ	牛乳 ひじきおにぎり	卵/牛乳/だいず	食パン/いちごジャム/調合油/上白糖/精白米/ごま	えだまめ/なす/たまねぎ/かぼちゃ/ブロッコリー/キャベツ/にんじん/トマト缶/ひじき	コンソメ/食塩/トマトケチャップ/マヨネーズ/ゆかり	535 22 16.3
12	金	ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え ふとわかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 コーンフレーク	豚小間肉/油揚げ/牛乳	精白米/じゃがいも/調合油/上白糖/すりごま/焼き麩/コーンフレーク	たまねぎ/にんじん/グリーンピース/ほうれん草/もやし/わかめ/オレンジ	濃口醤油/みりん調味料/かつお昆布だし/みそ	548 18.3 14.4
13	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	鶏もも肉/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/わかめ/ひじき/きゅうり	かつお昆布だし/濃口醤油/みりん調味料/穀物酢/みそ	601 25 16.1
15	月	ハヤシライス グリーンサラダ ストロベリーヨーグルト	牛乳 あべかわマカロニ ウエハース(3歳)	豚小間肉/ヨーグルト/牛乳/きな粉	精白米/じゃがいも/上白糖/調合油/いちごジャム/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/こまつな	ハヤシフレーク/穀物酢/食塩	570 18.8 18.2
16	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	牛乳 ホットケーキ	豚小間肉/木綿豆腐/油揚げ/牛乳	精白米/片栗粉/ごま油/上白糖/ごま/ホットケーキミックス/調合油	根深ねぎ/わけぎ/レモン果汁/チンゲンサイ/もやし/にんじん/キャベツ	食塩/濃口醤油/みそ/かつお昆布だし	602 21.9 21.1
17	水	食パン 白身魚のムニエルオーロラソース ポパイサラダ 豆乳スープ	牛乳 きつねおにぎり	たら/豆乳/牛乳/油揚げ	食パン/薄力粉/無塩バター/上白糖/調合油/じゃがいも/精白米	ほうれん草/もやし/コーン/にんじん/ズッキーニ	食塩/トマトケチャップ/マヨネーズ/穀物酢/コンソメ/濃口醤油/みりん調味料	531 24.7 14.1
18	木	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き コーンサラダ 冬瓜の味噌汁	牛乳 四角いメロンパン	鶏もも肉/厚揚げ/牛乳	精白米/ごま油/上白糖/調合油/食パン/ホットケーキミックス/無塩バター	根深ねぎ/レモン果汁/コーン/にんじん/きゅうり/キャベツ/とうがん	食塩/穀物酢/かつお昆布だし/みそ	592 24.5 15.6
19	金	冷やしうどん 高野豆腐の卵焼き バナナ	牛乳 小松菜じゃこおにぎり	油揚げ/高野豆腐/卵/牛乳/しらす	うどん/上白糖/調合油/精白米/ごま	きゅうり/わかめ/にんじん/たまねぎ/ほうれん草/バナナ/こまつな	みりん調味料/濃口醤油/かつお昆布だし/食塩	543 21.5 15.4

20	土	中華丼 野菜の甘酢和え ワカメスープ 牛乳	牛乳 お菓子	豚小間肉/牛乳	精白米/ごま油/上白糖/片栗粉/ごま	キャベツ/にんじん/乾しいたけ/たまねぎ/ほうれんそう/もやし/わかめ/切干しいんこ	しょうが/かつお昆布だし/濃口醤油/穀物酢/食塩	605 21.5 18.9
22	月	ゆかりごはん ブリの照り焼き キャベツのおかか和え 小松菜の味噌汁	牛乳 フライドポテト	ぶり/かつお節/牛乳	精白米/上白糖/焼きふ/じゃがいも/調合油	キャベツ/にんじん/きゅうり/たまねぎ/こまつな	ゆかり/みりん調味料/濃口醤油/かつお昆布だし/みそ/食塩	534 21.5 18.5
23	火	ご飯 麻婆豆腐 三色ナムル 春雨スープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	木綿豆腐/豚ひき肉/高野豆腐/牛乳/卵/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/こまつな/もやし/にんじん/乾しいたけ	しょうが/みそ/濃口醤油/かつお昆布だし/食塩/ベーキングパウダー	617 23.9 21.5
24	水	ご飯 鶏肉とじゃがいもの甘辛炒め ひじきの煮物 オクラの味噌汁	牛乳 いちごミルクプリン	鶏もも肉/だいず/油揚げ/牛乳/ゼラチン	精白米/薄力粉/片栗粉/じゃがいも/調合油/上白糖/いちごジャム	ひじき/にんじん/さやいんげん/オクラ/たまねぎ/えのきたけ	しょうが/かつお昆布だし/濃口醤油/みりん調味料/みそ	542 23.1 15.2
25	木	豚丼 茄子のごま酢和え 高野豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳 コーントースト	豚小間肉/高野豆腐/牛乳/チーズ	精白米/しらたき/上白糖/片栗粉/調合油/ごま/ごま油/食パン	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/オレンジ/コーン	しょうが/濃口醤油/かつお昆布だし/穀物酢/みそ/マヨレ	594 22.3 19.8
26	金	屋台風焼きそば とうもろこし じゃがバター 冬瓜のスープ	牛乳 バナナ せんべい	豚小間肉/牛乳	中華めん/調合油/じゃがいも/無塩バター	キャベツ/ピーマン/にんじん/たまねぎ/あおのり/とうもろこし/とうがん/なす/バナナ	ウスターソース/濃口醤油/食塩/かつお昆布だし	554 19.3 15.9
27	土	ピラフ マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	牛乳 お菓子	鶏ひき肉/牛乳	精白米/調合油/無塩バター/スパゲッティ/上白糖/じゃがいも	にんじん/たまねぎ/コーン/グリーンピース/きゅうり	食塩/マヨレ/コンソメ	568 17.8 15.4
29	月	夏野菜のカレーライス ひじきサラダ メロン	アップルジュース 小松菜の パウンドケーキ	豚ひき肉/だいず/牛乳/チーズ	精白米/調合油/ごま/上白糖/無塩バター/薄力粉	なす/にんじん/たまねぎ/トマト缶/かぼちゃ/ひじき/ほうれんそう/きゅうり/コーン/メロン/こまつな	カレールウ/カレー粉/マヨレ/濃口醤油/ベーキングパウダー	594 17 16.4
30	火	ご飯 鶏の唐揚げ オニオンソース かむカムサラダ なすと油揚げの味噌汁	牛乳 シュガーラスク	鶏もも肉/厚揚げ/牛乳	精白米/片栗粉/薄力粉/調合油/上白糖/ごま/ごま油/食パン/グラニュー糖/無塩バター	たまねぎ/切干しいんこ/にんじん/きゅうり/もやし/なす	しょうが/料理酒/濃口醤油/食塩/みそ/かつお昆布だし	589 25.4 17.4
31	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 みかんゼリー	厚揚げ/豚小間肉/卵/ゼラチン/牛乳	精白米/上白糖/片栗粉/調合油/ごま油/ごま	キャベツ/たまねぎ/にんじん/こまつな/きゅうり/もやし/ほうれんそう/みかん缶	みそ/濃口醤油/穀物酢/食塩/かつお昆布だし	525 20 16.7

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	568	462
タンパク質g	22.2	19.1
脂質g	16.6	12.6
カルシウムmg	275	302
鉄 mg	2.4	3
ビタミンA μg RE	198	149
ビタミンB <sub>1</sub>	0.31	0.24
ビタミンB <sub>2</sub> mg	0.43	0.3
ビタミンC mg	27	21
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。

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。

