



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	金	納豆ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳 ヨーグルトケーキ	挽きわり納豆/豚肉/ 木綿豆腐/牛乳/ ヨーグルト	精白米/じゃがいも/ 調合油/上白糖/す りごま/薄力粉/無塩 バター	たまねぎ/にんじん/グ リンピース/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/ベーキングパウ ダー	629 23.0 19.7
2	土	二色丼 紅白煮 たまねぎの味噌汁 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/じゃがいも	にんじん/たまねぎ/カ ットわかめ	しょうが/こいくちし ょうゆ/みりん/食塩/か つお・昆布だし/みそ	629 27.3 19.7
4	月	冷やし中華 茄子と南瓜のそぼろあんかけ 西瓜	牛乳 五平もち	かに風味かまぼこ/卵 /鶏ひき肉/高野豆 腐/牛乳	中華麺/調合油/上 白糖/ごま油/片栗 粉/精白米	にんじん/きゅうり/カ ットわかめ/かぼちゃ/なす /すいか	こいくちしょうゆ/み りん/かつお・昆布だし/ 穀物酢/みそ	599 23.5 14.3
5	火	ご飯 鶏肉とじゃがいもの甘辛炒め ひじきの炒め煮 厚揚げと冬瓜の味噌汁	牛乳 コーントースト	鶏肉/水煮大豆/油 揚げ/生揚げ/牛乳 /パルメザンチーズ	精白米/片栗粉/調 合油/じゃがいも/上 白糖/ごま油/食パ ン	ひじき/にんじん/さや いんげん/とうがん/たま ねぎ/コーン	しょうが/かつお・昆 布だし/こいくちしょう ゆ/みりん/みそ/マヨ ドレ	581 24 18.8
6	水	食パン 鶏もも肉のママレード焼き ラトウイユ カラフルスープ	牛乳 きつねおにぎり	鶏肉/水煮大豆/牛 乳/油揚げ	食パン/片栗粉/調 合油/上白糖/じゃ がいも/精白米/ご ま	マーマレード/たま ねぎ/なす/ピーマン/ズ ッキーニ/トマト缶/にん じん/オクラ	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/みりん	575 28.8 17.3
7	木	ご飯 鮭フライ(1歳鮭のパン粉焼き) コーンサラダ なすの味噌汁	牛乳 ミルクぐずもち	さけ/油揚げ/牛乳/ きな粉	精白米/薄力粉/パ ン粉/調合油/上白 糖/片栗粉	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	593 26.8 19.1
8	金	大豆カレー じゃこと豆腐のサラダ バナナ	牛乳 あおのりポテト	豚ひき肉/水煮大豆 /木綿豆腐/しらす/ 牛乳	精白米/調合油/薄 力粉/上白糖/ご ま油/じゃがいも	たまねぎ/にんじん/ピ ーマン/トマト缶/こま つな/バナナ/あおのり	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/穀 物酢/こいくちしょう ゆ	577 23.2 19.2
9	土	ピラフ マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	牛乳 お菓子	鶏ひき肉/牛乳	精白米/調合油/無 塩バター/スバゲティ /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/コンソメ/マヨ ドレ	599 18.9 23
12	火	ご飯 ホイコーロー 中華きゅうり トマトと卵のスープ	牛乳 カルピスゼリー せんべい	豚肉/卵/牛乳/ゼ ラチン	精白米/上白糖/ご ま油/ごま	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/たま ねぎ/トマト	みそ/こいくちし ょうゆ/穀物酢/食塩/か つお・昆布だし	590 22.7 20.3
13	水	豚丼 茄子のごま酢和え 豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳 コーンフレーク	豚肉/木綿豆腐/牛 乳	精白米/調合油/し らたき/上白糖/片 栗粉/ごま/ごま油 /コーンフレーク	たまねぎ/なす/にん じん/もやし/カットわか め/根深ねぎ/オレンジ	しょうが/こいくちし ょうゆ/かつお・昆布だ し/穀物酢/みそ	575 21.7 18.6
14	木	ミートスバゲティ ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 枝豆おにぎり	豚ひき肉/高野豆腐 /パルメザンチーズ/ 牛乳	スバゲティ/調合油/ 薄力粉/上白糖/ じゃがいも/精白米/ ごま	たまねぎ/にんじん/ト マト缶/きゅうり/ほう れんそう/えだまめ	食塩/ウスターソ ース/トマトケチャッ プ/マヨドレ/コンソ メ	579 24.2 17.9
15	金	ハヤシライス グリーンサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 あべかわマカロニ ウエハース(3歳以上)	豚肉/ヨーグルト/牛 乳/きな粉	精白米/じゃがいも/ 上白糖/調合油/マ カロニ	にんじん/たまねぎ/グ リンピース/キャベツ/き ゅうり/こまつな/ブル ベリージャム	ハヤシフレーク/穀 物酢/食塩	582 20.3 19.2
16	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	578 25.4 16.5
18	月	夏野菜のカレーライス ひじきサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 そうめん	豚ひき肉/だいず/ ヨーグルト/牛乳/か まぼこ	精白米/調合油/ご ま/上白糖/ひやむ ぎ	なす/にんじん/たま ねぎ/かぼちゃ/トマト 缶/ひじき/ほうれん そう/きゅうり/コー ン/もも缶/オクラ	カレールウ/マヨド レ/こいくちしょうゆ/ みりん/かつお・昆 布だし	575 21.2 19.3
19	火	ご飯 枝豆の鶏つみれ きざみのりサラダ なめこの味噌汁	カルピス きなこのラスク	鶏ひき肉/木綿豆腐 /牛乳/しらす/絹ご し豆腐/乳酸菌飲料 乳製品/きな粉	精白米/パン粉/上 白糖/片栗粉/ご ま油/食パン/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	食塩/こいくちし ょうゆ/みそ/かつお ・昆布だし	581 23.5 13.2
20	水	ジャージャー麺 とうもろこし 冬瓜のスープ バナナ	牛乳 小松菜と しらすのおにぎり	豚ひき肉/だいず/ 生揚げ/牛乳/しらす	蒸し中華麺/ごま 油/上白糖/片栗粉/ 精白米	にんじん/もやし/根 深ねぎ/とうもろこし/ とうがん/たまねぎ/ バナナ/こまつな	しょうが/かつお・ 昆布だし/みそ/こ いくちしょうゆ/食 塩/みりん	641 27.1 17.1
21	木	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 オレンジ蒸しパン	豚肉/木綿豆腐/油 揚げ/牛乳	精白米/片栗粉/ご ま油/上白糖/ご ま/薄力粉/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/ マーマレード	食塩/こいくちし ょうゆ/みそ/かつお ・昆布だし/ベー キングパウダー	606 22.5 23.2

22	金	食パン(ブルーベリー) (1歳ジャムなし) 鮭のムニエル オーロラソース ポパイサラダ 豆乳スープ	牛乳 卵チャーハン	さけ/豆乳/牛乳/ 卵	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/ごま油	ブルーベリー ジャム/ほ うれんそう/もやし/コー ン/にんじん/ズッキーニ /根深ねぎ/グリーンピース	食塩/トマトケチャップ /マヨドレ/穀物酢/コ ンソメ/こいくちしょうゆ	575 28.9 18.1
23	土	中華丼 野菜の甘酢和え 切干し大根のスープ 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉/牛乳	精白米/ごま油/上 白糖/片栗粉	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/こいくちしょうゆ/ 穀物酢/食塩	590 22 18.4
25	月	ピピンバ丼 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 きな粉蒸しパン	豚ひき肉/高野豆腐 /卵/かに風味かまぼ こ/牛乳/きな粉	精白米/上白糖/調 合油/ごま油/ごま /はるさめ/薄力粉	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/ベーキ ングパウダー	622 23.8 22.5
26	火	ご飯 鶏のから揚げ カレー風味 (焼き唐揚げ) かむカムサラダ なすと油揚げの味噌汁	牛乳 フルーツ寒天	鶏肉/ツナ缶/油揚 げ/牛乳	精白米/片栗粉/薄 力粉/調合油/ごま /ごま油/上白糖	切干しだいこん/にんじん /きゅうり/なす/たまね ぎ/寒天/みかん缶	しょうが/こいくちしょう ゆ/食塩/カレー粉/ かつお・昆布だし/みそ	578 24.8 19
27	水	食パン(イチゴ)(1歳ジャムなし) 夏野菜のオムレツ ブロッコリーとキャベツのサラダ ミネストローネスープ	牛乳 とうもろこしおにぎり	卵/水煮大豆/牛乳	食パン/調合油/上 白糖/じゃがいも/精 白米/無塩バター	いちご ジャム/えだめ 冷凍/なす/たまねぎ/ かぼちゃ/ブロッコリー/ にんじん/キャベツ/コー ン/トマト缶/とうもろこし	コンソメ/食塩/トマトケ チャップ/穀物酢	575 23.9 19.4
28	木	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き 大豆と野菜のごま和え 豆腐のすまし汁 バナナ	牛乳 ぱりぱりピザ	たら/水煮大豆/絹ご し豆腐/牛乳/プロセ スチーズ	精白米/上白糖/す りごま/ぎょうざの皮	オクラ/にんじん/もやし /こまつな/ぶなしめじ/ 根深ねぎ/バナナ/たま ねぎ/コーン	マヨドレ/みそ/こいくち しょうゆ/食塩/かつ お・昆布だし/トマトケ チャップ	577 27.4 12.2
29	金	冷やしうどん ちくわの磯部揚げ(1歳磯辺焼き) 冬瓜のそぼろ煮 オレンジ	牛乳 こまつなチャーハン	油揚げ/竹輪/鶏ひ き肉/高野豆腐/牛 乳/ツナ缶	うどん/上白糖/薄 力粉/調合油/片栗 粉/精白米/ごま油	きゅうり/カットわかめ/あ おのり/とうがん/にんじ ん/オレンジ/こまつな/ 根深ねぎ	みりん/こいくちしょうゆ /かつお・昆布だし/ 食塩	575 24.4 17.7
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/牛乳	精白米/調合油/上 白糖/片栗粉/はる さめ/ごま油/ごま	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	632 26 20.9

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	593	480
タンパク質g	24.2	20.2
脂質g	18.6	14.2
カルシウムmg	292	318
鉄 mg	2.6	3.2
ビタミンA μg RE	199	149
ビタミンB ₁	0.36	0.26
ビタミンB ₂ mg	0.44	0.31
ビタミンC mg	23	18
食塩相当量 g	1.6	1.4

※行事、材料の都合により献立が変更になる場合
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。

