



8月 予定献立表 (3群)



日	曜日	献立名		材料名				エネルギー (Kcal)
		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	
3	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	564 21.5 13.3
4	火	ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え 厚揚げの味噌汁	牛乳 きなこラスク	豚肉／生揚げ／牛乳 ／きな粉	精白米／じゃがいも／ 調合油／上白糖／す りごま／食パン／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 ／コーン	こいくちしょうゆ／みりん ／かつお・昆布だし／ みそ／マヨドレ	561 21.1 18.0
5	水	食パン 鶏もも肉のママレード焼き ラトウイユ ココロスープ	牛乳 とうもろこしおにぎり	鶏肉／水煮大豆／牛 乳	食パン／片栗粉／調 合油／上白糖／じゃ がいも／精白米／無 塩バター	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／とうもろこし	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	561 27.6 15.7
6	木	ご飯 かじきと大豆の甘辛揚げ (1歳:甘辛煮) コーンサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 りんごゼリー せんべい	めかじき／水煮大豆／ 絹ごし豆腐／牛乳／ゼ ラチン	精白米／片栗粉／調 合油／上白糖／ごま 油	なす／キャベツ／にん じん／きゅうり／コーン／ ねぎ／カットわかめ／りん ごジュース	しょうが／こいくちしょう ゆ／みりん／穀物酢 ／食塩／かつお・昆布 だし／みそ	566 23.7 16.5
7	金	キーマカレー 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／だいず／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／きゅうり／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	575 23.4 18.2
10	月	豚丼 茄子のごま酢和え 南瓜の味噌汁 オレンジ	牛乳 コーンフレーク	豚肉／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／かぼちゃ ／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	572 20.7 17.9
12	水	ご飯 ホイコーロー 中華きゅうり コーンと卵のスープ	牛乳 フルーチェ せんべい	豚肉／卵／牛乳	精白米／上白糖／ご ま油／ごま／片栗粉	キャベツ／チンゲンサイ ／にんじん／きゅうり／も やし／コーン／根深ねぎ	みそ／こいくちしょうゆ ／穀物酢／食塩／かつ お・昆布だし	567 21.2 21.2
13	木	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 ／ブルーベリー ジャム	ハヤシフレーク／穀物 酢／食塩	582 20.3 19.2
14	金	スパゲッティナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 ツナおにぎり	ウィンナー／パルメザ ンチーズ／牛乳／ツナ 缶	スパゲティ／調合油 ／無塩バター／じゃがい も／上白糖／精白米	たまねぎ／ピーマン／き ゅうり／にんじん／キャ ベツ／バナナ	食塩／トマトケチャッ プ／マヨドレ／コンソ メ／こいくちしょうゆ ／料理酒	577 18.4 14.3
15	土	ピラフ マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	牛乳 お菓子	ウィンナー／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 ーン／グリンピース ／きゅうり	食塩／コンソメ／マヨ ドレ	597 16.6 23.7
17	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／そうめん	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	カレーパウダー／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
18	火	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
19	水	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 セサミラスク	鶏ひき肉／木綿豆腐 ／牛乳／しらす／絹 ごし豆腐	精白米／パン粉／上 白糖／片栗粉／ごま 油／食パン／黒ごま ／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	577 26.2 18.2
20	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 小松菜の パウンドケーキ	豚肉／木綿豆腐／油 揚げ／牛乳／パルメ ザンチーズ	精白米／片栗粉／ご ま油／上白糖／ごま ／無塩バター／薄力 粉	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／コーン／ 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／ベーキン グパウダー	617 23.8 24
21	金	冷やしうどん ちくわの磯部揚げ(1歳:磯辺焼き) じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	牛乳 枝豆おにぎり	油揚げ／竹輪／鶏ひ き肉／高野豆腐／牛 乳／しらす	うどん／上白糖／薄 力粉／調合油／じゃ がいも／片栗粉／精 白米／ごま	きゅうり／カットわか め／あおのり／オレンジ ／えだまめ	みりん／こいくちしょう ゆ／かつお・昆布 だし／食塩	605 26.5 18.5
24	月	ピピンバ丼 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 ミルクずもち	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／片栗粉	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	589 23.8 20.8
25	火	ジャージャー麺 とうもろこし なすのスープ バナナ	牛乳 小松菜チャーハン	豚ひき肉／だいず ／生揚げ／牛乳 ／ツナ缶	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／なす ／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	639 25.8 16.6

26	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 きつねおにぎり	卵/牛乳/水煮大豆 /油揚げ	食パン/調合油/上 白糖/じゃがいも/精 白米/ごま	いちごジャム/えだまめ /なす/たまねぎ/かぼ ちや/ブロッコリー/にんじ ん/キャベツ/コーン/ト マト缶	コンソメ/食塩/トマトケ チャップ/穀物酢/こ いくちしょうゆ/みりん	593 25.2 20.7
27	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 オレンジ	牛乳 四角いメロンパン	たら/水煮大豆/絹ご し豆腐/牛乳	精白米/上白糖/す りごま/食パン/ホッ ケーキックス/無塩 バター	オクラ/にんじん/もやし /こまつな/ぶなしめじ/ 根深ねぎ/オレンジ/レ モン果汁	マヨドレ/みそ/こいくち しょうゆ/食塩/かつ お・昆布だし	599 26.7 14.8
28	金	ご飯 鶏のから揚げ カレー風味 (1歳:焼き唐揚げ) かむカムサラダ なすと油揚げの味噌汁	カルピス オレンジ蒸しパン	鶏肉/ツナ缶/油揚 げ/乳酸菌飲料/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/マーマレード	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 /ベーキングパウダー	646 23.4 18.3
29	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/高野豆腐/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
31	月	ご飯 鶏肉とじゃがいもの甘辛炒め ひじきの炒め煮 青菜と生揚げの味噌汁	牛乳 フルーツ寒天	鶏肉/水煮大豆/油 揚げ/生揚げ/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/さい いんげん/ほうれんそう/ たまねぎ/寒天/みかん 缶/もも缶	しょうが/かつお・昆布 だし/こいくちしょうゆ/ みりん/みそ	562 22.4 16.1

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	586	480
タンパク質g	23.4	20.0
脂質g	18.2	14
カルシウムmg	277	323
鉄 mg	2.6	3.3
ビタミンA μg RE	196	148
ビタミンB ₁	0.33	0.25
ビタミンB ₂ mg	0.42	0.29
ビタミンC mg	25	19
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。

