



2020年8月幼児食献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
03 月	ご飯、かぼちゃのみそ汁、豚肉のBBQソース、きゅうりの酢の物、梨	641.1(579.9) 25.8(23.9) 23.3(22.4) 2.8(2.4)	米、食パン、マヨネーズ、三温糖、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、しらす、みそ、牛乳	梨、きゅうり、玉ねぎ、かぼちゃ、なす、りんご、エリンギ、ピーマン、ねぎ、にんじん、わかめ、青のり	だし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、生姜、にんにく	牛乳、のりじやこトースト
04 火	ご飯、エビの中華スープ、野菜たっぷりマーボー、もやしの中華風和え物、オレンジ	564.2(619.5) 24.9(23.3) 21.3(20.9) 1.0(0.9)	米、片栗粉、油、砂糖、春雨、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、ひき肉、おから、みそ、えび	もやし、チンゲン菜、小松菜、オレンジ、なす、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、椎茸、ニンニク、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酢、酒、食塩、こしょう	牛乳、焼きおからナゲット
05 水	ご飯、チキンスープ、カレイのチーズ焼き、スペイン風オムレツ、チーズ	606.4(552.1) 31.6(28.6) 19.7(19.5) 2.0(1.7)	米、ひとくちFeふどうゼリー、そうめん、油	牛乳、卵、かれい、鶏肉、チーズ、なると、コンビーフ	玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ミニトマト、トマト、エリンギ、えのき茸、ピーマン、にんじん、セロリ、ねぎ	めんつゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳、そうめんおやつ
06 木	ご飯、すまし汁、肉じゃが、チキンゲン菜としらすのあえ物、バナナ	656.0(595.3) 25.8(24.0) 22.2(21.5) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、コーンフレーク、砂糖、しらす、油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、豆腐、生クリーム、しらす、ゼラチン	チンゲン菜、オレンジジュース、バナナ、オレンジ、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、さやえんどう、椎茸、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳、ムース
07 金	ご飯、ミネストローネスープ、鶏肉のパン粉焼き、ブロッコリーとツナのサラダ、ピングクレーブフルーツ	674.2(606.3) 27.4(25.2) 30.6(28.3) 1.3(1.1)	米、ホットケー粉、マヨネース、油、砂糖、パン粉、バター	牛乳、鶏肉、ツナ、チーズ、卵、豚肉	グレープフルーツ、トマト、ブロッコリー、玉ねぎ、ミニトマト、にんじん、しめじ、ほうれん草、セロリ	酢、コンソメ、食塩、バセリ粉、こしょう	牛乳、チーズカッフレーキ
11 火	ご飯、にら卵スープ、中華風ローストチキン、はるさめサラダ、梨	538.8(498.0) 19.6(18.9) 16.7(17.2) 0.8(0.8)	米、春雨、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、ハム	梨、きゅうり、バナナ、トマト、玉ねぎ、桃、みかん、しいたけ、ハイナップル、にんじん、寒天、ニンニク、しょうが、ミニトマト	酢、しょうゆ、みりん、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、寒天入りフルーツポンチ
12 水	チキンカレーライス、ブロッコリーツナサラダ、野菜スープ、チーズ	545.0(506.4) 28.6(26.2) 13.8(14.9) 2.1(1.8)	米、クラッカー、油	牛乳、鶏肉、魚、クリーミーチーズ、ツナ	玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、いちごジャム	カレールウ、コンソメ、塩、こしょう	牛乳、クラッカーサンド(チーズクリーム、ジャム)
13 木	お弁当						
14 金	お弁当						
17 月	ご飯、玉ねぎと豆のスープ、鶏肉のマーレード焼き、ラタトゥイユ、すいか	550.7(507.6) 23.5(22.1) 17.7(18.0) 14.1(1.2)	米、ピーフン、片栗粉、油、オリーブ油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、ベーコン	すいか、玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、トマト、なす、ズッキーニ、エリンギ、ピーマン、椎茸	コンソメ、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳、ピーフン
18 火	ご飯、チンゲン菜のスープ、回鍋肉、もやしとわかめのナムル、梨	539.2(498.4) 29.0(26.5) 17.8(18.1) 1.5(1.3)	米、上新粉、油、小麦粉、ごま、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、豆乳、みそ	梨、もやし、にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜、キャベツ、えのき茸、ピーマン、しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、食塩、バセリ粉、こしょう	牛乳、ささみフリット
19 水	カレーライス、コンソメスープ、きのこソテー、バナナ	671.7(604.4) 27.5(25.3) 20.9(20.5) 1.5(1.3)	米、油、チョコレート、オリーブ油、	牛乳、ヨーグルト、アイスクリーム、ベーコン、豚肉	キャベツ、えのき茸、にんじん、玉ねぎ、しめじ、しいたけ、じゃがいも、エリンギ	カレールウ、コンソメ、バター、塩、こしょう	牛乳、お誕生日パフェアイス
20 木	ご飯、中華スープ、肉団子の酢豚風、きゅうりの華風サラダ、バナナ	572.3(528.3) 22.8(21.6) 17.9(18.1) 1.5(1.3)	米、うどん、しらす、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、ハム	玉ねぎ、にんじん、モロヘイヤ、もやし、バナナ、きゅうり、えのき茸、キャベツ、しめじ、しいたけ、ピーマン、青のり	中華スープ、酢、しょうゆ、ソース、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、焼きうどん
21 金	ご飯、小松菜のすまし汁、親子煮、青菜とじゃこの磯あえ、ひどくゼリー	637.0(576.6) 22.9(21.6) 21.5(21.0) 1.2(1.1)	米、米粉、オリーブ油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉、卵、豆乳、きな粉、しらす、油揚げ	ふどうジュース、チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ、小松菜、えのき茸、さやえんどう、かんてん、椎茸、青のり	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳、米粉のきな粉クッキー
24 月	ご飯、中華スープ、ピーマンと鶏肉の甘酢炒め、おくらとツナのサラダ、オレンジ	511.0(477.0) 23.7(22.3) 18.0(18.2) 1.2(1.1)	米、砂糖、片栗粉、バター、油	牛乳、鶏肉、豆乳、卵、おから、ツナ、ベーコン、チーズ	おくら、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、オレンジ、ねぎ、えのき茸、きくらげ、椎茸	酢、しょうゆ、酒、中華だし、食塩、バセリ粉、こしょう	牛乳、おからキッシュ
25 火	大豆入りミートスパゲティー、野菜スープ、ブロッコリーと卵のサラダ、ヨーグルトあえ	696.7(625.5) 28.1(25.8) 27.4(25.7) 1.6(1.4)	マカロニ、米、マヨネーズ、米粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、牛肉、豚肉、大豆、卵、ハム、チーズ	玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、みかん、キャベツ、バナナ、ハイナップル、えのき茸、ピーマン、椎茸、青のり	ケチャップ、酒、しょうゆ、ソース、コンソメ、食塩、バセリ粉	牛乳、チャーハン
26 水	ご飯、とうがん汁、さわらの野菜あんかけ、さやいんげんの白和え、バナナ	516.7(483.8) 22.6(21.4) 13.6(14.7) 1.3(1.1)	米、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豆乳、さわら、豆腐、鶏肉、きな粉	冬瓜、バナナ、にんじん、もやし、とうもろこし、さやいんげん、えのき茸、ピーマン、ねぎ、椎茸、しょうが、わかめ	だし汁、酒、しょうゆ、食塩、和風だし	牛乳、豆乳もち
27 木	ご飯、田舎スープ、タンドリーチキン、きゅうりとお豆のツナサラダ、すいか	548.5(505.8) 24.8(23.1) 19.9(19.7) 1.2(1.1)	米、ホットケー粉、じゃがいも、油	牛乳、鶏肉、ウインナー、大豆、ヨーグルト、ツナ、卵、ベーコン	すいか、玉ねぎ、きゅうり、トマト、えのき茸、にんじん、セロリ、ニンニク	酢、カレー粉、生姜、しょうゆ、食塩、コンソメ、バセリ粉、こしょう	牛乳、アメリカントッグミニ
28 金	ご飯、おかず汁、豚肉の香味焼き、かぼちゃマヨサラダ、梨	641.4(580.1) 29.8(27.1) 19.1(19.1) 1.3(1.1)	米、せんべい、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、鶏肉、おから、高野豆腐、いわし、アーモンド、みそ	梨、かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、えのき茸、ミニトマト、とうもろこし、ねぎ、ニンニク、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ	牛乳、せんべい、ヨーグルト、小魚アーモンド
31 月	冷しゃぶサラダうどん、おくらスープ、春巻き、なすのおかか煮、チーズ	685.6(615.5) 31.1(28.2) 25.1(23.9) 2.3(1.9)	うどん、米、ひとくちFeふどうゼリー、春巻の皮、油、片栗粉、三温糖、バター、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、さば、かつお節	にんじん、なす、トマト、玉ねぎ、キャベツ、もやし、ミニトマト、きゅうり、エリンギ、えのき茸、おくら、とうもろこし、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、カレールウ、酒、みりん、ソース、中華だし、にんにく、生姜、食塩	牛乳、鯖カレー

* 福島県産コシヒカリを使用しております。

* 献立変更の可能性があります。ご了承ください。

★保育園で初めて食べる食材がないようご家庭で練習してみてください

	以上児	未満児
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	601/598	523/547
タンパク質	24.1/25.7	20.9/23.9
脂質	16.7/20.3	14.5/20.1
食塩相当量	2.0/1.6	1.8/1.3