



2022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 ()は未満量	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	
01 月	ご飯、なめこのみそ汁、親子煮、小松菜とじゃこのお浸し、ヨーグルト	483(435) 23.3(21.3) 15.0(15.0) 1.5(1.3)	米、片栗粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト、卵、とうふ、鶏肉、おから、しらす干し、みそ、かつお節	にんじん、たまねぎ、こまつな、なめこ、グリンピース、干しいたけ、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳、チューペット
02 火	ご飯、中華スープ、回鍋肉、枝豆の中華サラダ、オレンジ	544(484) 23.3(21.3) 20.4(19.4) 1.3(1.2)	米、ホットケー辛粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、卵、鶏肉、ツナ、みそ	オレンジ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、えだまめ、コーン、ビーマン、にんじん、しいたけ、えのきだけ、葉ねぎ	しょうゆ、酢、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、ヨーグルトケーキ
03 水	ご飯、かぼちゃミルクスープ、タンドリーチキン、プロッコリーのソテー、バナナ	664(584) 25.7(23.3) 29.5(26.7) 1.4(1.2)	米、米粉、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ベーコン、ハム、チーズ、豆乳、とうふ	プロッコリー、バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、しょうが	みりん、ケチャップ、鶏がらだし、食塩、カレー粉	牛乳、すくすく米粉のいがぐりボール
04 木	◆郷土料理(岩手)◆ じゃじゃ麺、トマトと卵の中華スープ、キャベツともやしのナムル、ピングループルーツ	538(479) 24.7(22.4) 22.3(20.8) 2.1(1.7)	うどん、黒砂糖、米粉、小麦粉、こま油、片栗粉、砂糖、こま	牛乳、豚肉、ツナ、卵、ベーコン、みそ	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、トマト、しいたけ、ニンニク、しょうが、わかめ	酢、しょうゆ、キャベツ、鶏がらだし、食塩	牛乳、がんづき
05 金	ご飯、ズッキーニのスープ、白身魚のアクアパッツァ風、オムレツ、オレンジ	495(445) 32.6(28.7) 15.7(15.6) 1.5(1.3)	米、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、メルルーサ、卵、豆乳、鶏肉、ハム、あざり、チーズ	オレンジ、たまねぎ、トマト、ズッキーニ、にんじん、コーン、赤ビーマン、黄ビーマン、ビーマン、ニンニク、バセリ	酒、鶏がらだし、食塩	牛乳、鶏肉のオーブン焼き
08 月	ご飯、おくらのスープ、チーズダックルビ、チンゲンサイの和え物、梨	562(499) 26.3(23.6) 21.0(19.9) 1.3(1.1)	米、片栗粉、砂糖、こま、ごま油	牛乳、鶏肉、とうふ、豚肉、豆乳、ハム、チーズ、きな粉、みそ	なし、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しいたけ、おくら、ニンニク、しょうが	酢、ケチャップ、鶏がらだし、しょうゆ、食塩	牛乳、牛乳もち
09 火	ご飯、みそ汁、あじの梅しそ焼き、高野豆腐とひじきの煮物、オレンジ	468(424) 25.5(23.1) 11.7(12.4) 1.5(1.3)	米、そうめん、砂糖	牛乳、あじ、卵、鶏肉、凍り豆腐、なると、みそ	ミニトマト、オレンジ、プロッコリー、にんじん、たまねぎ、こぼう、しめじ、えのきだけ、葉ねぎ、グリンピース、うめびしお、ひじき、しそ	だし汁、みりん、酒、めんつゆ、しょうゆ	牛乳、おやつそうめん
10 水	ご飯、わかめスープ、夏野菜たっぷりマーボー、きゅうりの華風サラダ、すいか	556(497) 22.4(20.6) 18.3(17.9) 1.2(1.1)	米、米粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト、牛肉、豚肉、とうふ、鶏肉、ハム、みそ、ゼラチン	すいか、きゅうり、とうがん、にんじん、もやし、バナナ、トマト、なす、たまねぎ、ビーマン、干しいたけ、わかめ、しょうが	酒、しょうゆ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、すくすくココアナナケーキ
16 火	ご飯、キャベツのスープ、ポークチャップ、プロッコリーツナサラダ、すいか	551(500) 23.7(22.2) 19.3(19.2) 1.5(1.3)	米、食パン、パター、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、ツナ、きな粉	すいか、たまねぎ、プロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン、ビーマン、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、きなこトースト
17 水	ご飯、みそ汁、擬製豆腐、キャベツと鯛の和え物、ヨーグルト	526(469) 21.8(20.1) 18.4(17.8) 1.4(1.2)	米、油、砂糖、ごま	牛乳、ヨーグルト、とうふ、豚肉、鶏肉、さば、卵、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、オレンジジュース、みかん、しいたけ、グリンピース、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん、ココア、酢、食塩	牛乳、オレンジのムース
18 木	◆世界の料理(中国)◆ ご飯、わかめと卵のスープ、鶏切り、リヤンバンサンスー、なし	551(483) 25.4(22.5) 16.3(16.1) 1.5(1.3)	米、はるさめ、米粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、ハム	なし、ももジュース、みかん、プロッコリー、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン、かんてん、わかめ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酒、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、フルーツポンチ
19 金	にんじんご飯、みそ汁、カレイのタルタル焼き、ほうれん草とコーンのソテー、オレンジ	489(439) 32.1(28.2) 17.9(17.4) 1.3(1.1)	米、マヨネーズ、コーンフレーク、砂糖	牛乳、鶏肉、かれい、卵、豚肉、生揚げ、チーズ、みそ	ほうれんそう、オレンジ、トマト、とうがん、たまねぎ、コーン、にんじん、しめじ、バセリ	だし汁、食塩、カレー粉	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
22 月	◆鉄分強化DAY◆ ご飯、みそ汁、野菜と鶏肉の炒め物、レバー唐揚げ、梨	558(495) 27.3(24.5) 21.8(20.5) 1.4(1.2)	米、米粉、油	牛乳、鶏肉、レシバー、チーズ、卵、おから、高野豆腐、みそ	なし、キャベツ、プロッコリー、たまねぎ、こまつな、にんじん、ほうれんそう、えのきだけ、コーン、じょうが	だし汁、しょうゆ、鶏がらだし	牛乳、すくすく米粉のボパイケーキ
23 火	ご飯、野菜スープ、豆腐のミートグラタン、プロッコリーと卵のサラダ、バナナ	660(593) 29.7(27.1) 25.4(24.1) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、三温糖、バター	牛乳、とうふ、豚肉、さば、卵、ハム、チーズ	バナナ、トマト、たまねぎ、キャベツ、プロッコリー、にんじん、えだまめ、ビーマン、ニンニク、じょうが、バセリ	ケチャップ、カレールウ、ウスターソース、鶏がらだし、食塩	牛乳、鰯カレー
24 水	◆お誕生日献立◆ ハンバーガー、トマトスープ、コルヌローサラダ、すいか	609(534) 24.9(22.6) 25.8(23.6) 1.5(1.3)	ロールパン、じゃがいも、米粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、牛肉、豚肉、アイスクリーム、鶏肉、ツナ、おから、卵	すいか、にんじん、キャベツ、トマト、バナナ、たまねぎ、みかん、コーン、ニンニク	ケチャップ、中濃ソース、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、お誕生日ジェラート
25 木	ご飯、ズッキーニのスープ、ポークピーンズ、きゅうりとコーンのツナサラダ、バナナヨーグルト	562(499) 22.6(20.7) 18.6(17.9) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、大豆、鶏肉、ツナ、卵	たまねぎ、トマト、バナナ、きゅうり、にんじん、ズッキーニ、マーマレード、コーン、オレンジ、ニンニク	ケチャップ、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、すくすく米粉のママレードケーキ
26 金	ご飯、みそ汁、魚の南蛮漬け、千草焼き、オレンジ	504(453) 31.8(28.1) 16.7(16.4) 1.6(1.4)	米、片栗粉、砂糖、米粉	牛乳、ヌルルーサ、卵、大豆、鶏肉、高野豆腐、みそ	にんじん、とうがん、オレンジ、ほうれんそう、ねぎ、ビーマン、たまねぎ、干しいたけ、ニンニク、じょうが	だし汁、しょうゆ、酢、酒、ケチャップ	牛乳、大豆焼きナゲット
29 月	ご飯、コーンスープ、コロッケ、きゅうりの酢の物、梨	614(552) 21.2(20.3) 21.9(21.3) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、米粉、パン粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、卵、豚肉、牛乳、ツナ	なし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、パイナップル、コーン、葉ねぎ	酢、ウスターソース、鶏がらだし、食塩	牛乳、パイナップルケーキ
30 火	◆鉄分強化DAY◆ レバー入りミートスペゲティー、ほうれん草のスープ、おかから入りかぼちゃサラダ、バナナ	548(491) 29.3(26.1) 17.6(17.1) 1.8(1.5)	スパゲティー、米、米粉、砂糖	牛乳、牛肉、豚レバー、豚肉、大豆、鶏肉、ハム、豆乳、おから、みそ、チーズ	バナナ、かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、トマト、ビーマン、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン	だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩	牛乳、大豆ごはん
31 水	夏野菜カレー、とうがんスープ、切干大根のごま和え、オレンジ	562(498) 25.5(23.0) 21.0(19.8) 2.2(1.8)	食パン、米、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、ツナ、鶏肉、ハム	かぼちゃ、オレンジ、とうがん、たまねぎ、トマト、なす、にんじん、きゅうり、おくら、えのきだけ、切り干しだいこん	カレールウ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、ツナきゅうサンド

*国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無いよう家庭で練習してきてください。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で献立の栄養計算をしたため見かけ上、献立のエネルギーが低く示されています。献立のエネルギーが変わるのは、八訂での成分分析や計算方法の変更によるものです。献立自体は今までの内容と変わっておりませんので、実際に摂取しているエネルギー量が減ったわけではありません。準備が整い次第、日本食品標準成分表2020年版(八訂)に準拠した栄養目標量を定める予定です。

以上児	未満児
目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量 630/554	530/494
タンパク質 26.0/25.9	20.0/23.4
脂質 16.7/19.9	14.0/19.1
食塩相当量 1.6/1.5	1.3/1.3