



2019年8月 幼児月間献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名			○は午後おやつ	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 木	ご飯☆麦入り、みそ汁、鶏つくねのあんかけ、おくらのおかか和え、ゴールドキウイ	564.9(506.3) 23.1(20.8) 16.2(16.2) 2.1(1.7)	米、○マカロニ、片栗粉、麦、○砂糖	○牛乳、鶏肉、豆腐、○ソーセージ、みそ、かつお節、○牛乳	キウイフルーツ、○玉ねぎ、にんじん、玉ねぎ、おくら、小松菜、○にんじん、○ピーマン、なめこ、ひじき	だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、○ソース、酒、和風だし、食塩、○パイオン	牛乳125cc、マカロニナポリタン
02 金	ご飯☆麦入り、イギリス風ランチスープ、タンドリーチキン、ブロッコリーの三色サラダ、バナナ	666.8(603.9) 26.6(24.6) 18.6(18.7) 2.2(1.8)	米、○クラッカー、麦、油	○牛乳、鶏肉、ヨーグルト、○ツナ、○チーズ、ベーコン、○牛乳	ブロッコリー、バナナ、玉ねぎ、○ブルーベリージャム、キャベツ、にんじん、トマト、とうもろこし、○ジャム、ニンニク	コンソメ、しょうゆ、食塩、酢、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳125cc、クラッカーサンド(ツナチーズ、ジャム)
05 月	中華丼、豆腐スープ、きゅうりの酢の物、すいか	570.4(496.9) 22.0(20.4) 17.1(17.1) 1.8(1.4)	米、○ホットケーキ粉、麦、○メープルシロップ、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉、豆腐、豚肉、○牛乳、○卵、しらす、○牛乳	すいか、きゅうり、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、にら、わかめ、きくらげ、しょうが、ニンニク	酢、しょうゆ、食塩、中華だし、○ココア、こしょう	牛乳125cc、ホットケーキココア味
06 火	ご飯☆麦入り、押麦のスープ、豚肉とトマトのしょうが焼き、きゅうりとコーンのツナサラダ、ヨーグルト	604.5(534.5) 26.0(23.2) 18.6(17.7) 2.7(2.1)	米、○そうめん、麦、砂糖、油	ヨーグルト、豚肉、○卵、ツナ、○なると、○しらす、鶏肉、きな粉	玉ねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、○ミニトマト、とうもろこし、えのき茸、○ねぎ、椎茸	○麦茶、しょうゆ、酒、○めんつゆ、酢、中華だし、食塩、生姜、こしょう	麦茶、そうめん
07 水	夏野菜カレー、スッキーニのスープ、切干大根のサラダ、すいか	576.5(528.2) 17.8(17.5) 19.1(19.1) 2.0(1.7)	米、麦、○砂糖、マヨネーズ、オリーブ油、油、ごま	○牛乳、鶏肉、豚肉、ハム、みそ、○牛乳	すいか、玉ねぎ、かぼちゃ、スッキーニ、なす、○バナナ、にんじん、○みかん、きゅうり、○桃、トマト、○キウイ、切干大根、おくら、豆腐、○寒天、ニンニク	カレールウ、ワイン、食塩、コンソメ	牛乳125cc、寒天入りフルーツポンチ
08 木	ご飯☆麦入り、とうがんスープ、肉じゃが、ピーマンの鯖ごまあえ、バナナ	660.7(479.0) 23.4(17.3) 22.0(15.1) 2.5(1.5)	米、じゃがいも、しらす、○ホットケーキ粉、ごま、砂糖、麦、油、○小麦粉	○牛乳、豚肉、○ソーセージ、さば、○卵、○牛乳、えび、○牛乳	バナナ、冬瓜、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、チンゲン菜、とうもろこし、しめじ、さやえんどう、ひじき	しょうゆ、みりん、酒、酢、中華だし、食塩	牛乳125cc、ウィンナー入り蒸しパン
09 金	手作りわかめ御飯、五目みそ汁、かじきのさっぱり甘酢ソース、かぼちゃ、キウイフルーツ	604.1(507.5) 25.7(22.2) 19.4(18.1) 1.8(1.4)	米、○片栗粉、油、○砂糖、ごま	○牛乳、かじき、○豆腐、豆腐、○きな粉、みそ、○牛乳	かぼちゃ、キウイ、玉ねぎ、にんじん、えのき茸、ねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、パセリ粉	牛乳125cc、豆乳もち
13～16日は軽食を提供します。							
19 月	人参としらすの御飯、はるさめスープ、豚肉となすのなべしぎ、小松菜とコーンのごま和え、オレンジ	630.7(551.8) 22.5(20.5) 24.9(22.5) 1.8(1.5)	米、○砂糖、油、春雨、ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉、○卵、豆腐、○生クリーム、しらす、○牛乳	なす、オレンジ、小松菜、にんじん、ピーマン、チンゲン菜、玉ねぎ、とうもろこし、えのき茸	しょうゆ、酒、中華だし、食塩	牛乳125cc、プリンアラモード
20 火	ケチャップライス、ABCスープ、カレイのチーズ焼き、切干大根のサラダ、なし	521.8(443.3) 25.5(15.7) 14.2(14.6) 2.1(1.6)	米、○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖	かれい、鶏肉、鶏肉、○ツナ、チーズ、○卵、○牛乳、竹輪	梨、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、ブロッコリー、切干大根、ピーマン、○玉ねぎ	ケチャップ、酢、パイオン、食塩、○パセリ粉、こしょう	牛乳125cc、ツナパン
21 水	冷やし中華、おくらスープ、シュウマイ、すいか	606.7(548.0) 24.9(23.1) 22.8(21.7) 3.5(2.9)	中華めん、○砂糖、油、砂糖、片栗粉、ごま油	○ヨーグルト、卵、○生クリーム、ハム、かまぼこ、○ゼラチン	すいか、○オレンジジュース、きゅうり、○オレンジ、にんじん、玉ねぎ、もやし、おくら、さやいんげん	○麦茶、しょうゆ、酢、酒、コンソメ、食塩、中華だし、こしょう	牛乳125cc、ムース
22 木	ご飯☆麦入り、味噌汁、豚肉のBBQソース、青菜のきつね和え、なし	581.1(531.9) 22.6(21.4) 14.0(15.0) 1.9(1.6)	米、○白玉粉、○小麦粉、麦、○オリーブ油、三温糖、砂糖	豚肉、○牛乳、○豆腐、みそ、○チーズ、高野豆腐、油揚げ、かつお節	梨、小松菜、玉ねぎ、りんご、ピーマン、にんじん、ねぎ、わかめ、○青のり	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、生姜、にんにく、○食塩	牛乳125cc、豆腐ボンテケージョ
23 金	ご飯☆麦入り、みそ汁、さわらと人参の煮物、豆腐のサラダ、りんご	659.6(580.5) 28.1(24.4) 26.6(24.2) 2.7(2.1)	米、○ホットケーキ粉、○油、麦、油、○小麦粉、砂糖	○牛乳、さわら、○ソーセージ、豆腐、○卵、豚肉、○牛乳、みそ	りんご、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、もやし、ごぼう、ピーマン、ピーマン、さやえんどう、しょうが	しょうゆ、○ケチャップ、みりん、酒、酢、食塩	牛乳125cc、アメリカンドッグ
26 月	ピピン麺、とうがん汁、豆腐のコーンみそ焼き、プチゼリー	635.0(566.7) 27.4(24.6) 20.8(20.1) 3.6(2.9)	そうめん、○米、ひとくちFeぶどうゼリー、片栗粉、砂糖、○油、ごま油、油	○牛乳、豆腐、豚肉、○豚肉、卵、みそ、○牛乳	冬瓜、もやし、にんじん、ねぎ、○玉ねぎ、大根、○にんじん、とうもろこし、○ピーマン、しょうが、ニンニク、○青のり	だし汁、○酒、○しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳125cc、チャーハン
27 火	ご飯☆麦入り、みそ汁、鶏肉の甘酢煮、きゅうりの昆布あえ、オレンジ	556.2(483.3) 20.2(18.2) 14.8(14.7) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、油、片栗粉、麦、砂糖、ごま油	○牛乳、○豆乳、鶏肉、○あずき、みそ、○きな粉、油揚げ、○牛乳	オレンジ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲン菜、ピーマン、ピーマン、ねぎ、えのき茸、昆布、○かんでん	だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳125cc、豆乳ゼリー
28 水	ご飯☆麦入り、すまし汁、さけのちゃん焼き、厚揚げのそぼろ煮、キウイフルーツ	692.3(609.8) 33.7(29.2) 24.9(23.4) 2.7(2.2)	米、○焼きそばめん、砂糖、油、片栗粉、麦、○ごま油	○牛乳、厚揚げ、鮭、豚肉、○豚肉、みそ、○えび、○牛乳	キャベツ、キウイ、玉ねぎ、○キャベツ、玉ねぎ、○小松菜、小松菜、○もやし、しめじ、○ピーマン、えのき茸、グリーンピース、○青のり	だし汁、○ソース、しょうゆ、みりん、酒、食塩、こしょう	牛乳125cc、焼きそば
29 木	ご飯☆麦入り、野菜スープ、ポークビーンズ、ブロッコリーのこまあえ、すいか	651.8(570.0) 20.6(18.9) 18.8(18.1) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、○小麦粉、○オートミール、○バター、○砂糖、麦、ごま、油、砂糖	○牛乳、豚肉、大豆、○卵、○牛乳	すいか、玉ねぎ、にんじん、トマト、ブロッコリー、とうもろこし、キャベツ、○干しぶどう、おくら、ニンニク	ケチャップ、コンソメ、食塩、しょうゆ、パセリ粉	牛乳125cc、オートミールクッキー
30 金	ご飯☆麦入り、みそ汁、肉豆腐、チンゲン菜のしらすサラダ、なし	573.2(517.6) 25.4(23.3) 19.1(18.9) 2.5(2.0)	米、砂糖、麦、油、○三温糖、○バター	○牛乳、豆腐、豚肉、○さば、みそ、しらす、○牛乳	梨、チンゲン菜、○トマト、○玉ねぎ、玉ねぎ、○にんじん、なす、キャベツ、かぼちゃ、ねぎ、○ピーマン、にんじん、えのき茸、わかめ	だし汁、しょうゆ、○カレールウ、酢、○ソース、みりん、○にんにく、○生姜、食塩	牛乳125cc、鯖カレー

*埼玉県産彩のきずなを使用しております。

*献立変更の可能性がります。ご了承ください。

★保育園で初めて食べる食材が無いようご家庭で練習してきてください★