



2021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	
02月	ご飯、にらたまスープ、回鍋肉、きゅうりの華風サラダ、オレンジ	530(491) 21(20) 18(18) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、片栗粉、しらたき、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、チーズ、おから、みそ	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、ピーマン、にら、もやし、しいたけ	鶏がらだし、しょうゆ、酢、酒、食塩、カレー粉	牛乳、カレーチーズ芋もち
03火	ご飯、トマトスープ、カレイのチーズ焼き、スペイン風オムレツ、バナナ	514(468) 24(22) 13(13) 1.2(1.1)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、かれい、卵、ツナ、鶏肉、チーズ	トマト、バナナ、ミニトマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、干し豆腐、ピーマン、セロリ	鶏がらだし、食塩、パセリ粉	牛乳、キャロットレーズンケーキ
04水	ご飯、なめこのみそ汁、親子煮、枝豆の白和え、梨	556(498) 23(21) 16(16) 1.3(1.1)	米、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、卵、鶏肉、とうふ、豆乳、きな粉、みそ	なし、たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、えだまめ、コーン、なめこ、グリーンピース、干しいたけ	だし汁、しょうゆ	牛乳、牛乳もち
05木	◆鉄強化DAY◆ レバー入りミートスパゲティ、ズッキーニのスープ、ブロッコリーの三色サラダ、バナナ	561(506) 26(23) 15(15) 1.5(1.2)	マカロニ、米、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉レバー、牛肉、豚肉、大豆、鶏肉、ツナ、油揚げ	たまねぎ、バナナ、ズッキーニ、ブロッコリー、コーン、ピーマン、にんじん、こんぶ	ケチャップ、ウスターソース、本みりん、酒、しょうゆ、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、大豆ごはん
06金	ご飯、きのこのもりもりスープ、じゃぶ着風、小松菜とじゃこの和え物、オレンジ	578(531) 22(21) 20(20) 1.8(1.5)	米、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、とうふ、豆乳、チーズ、大豆、ハム、しらす干し	こまつな、オレンジ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、えのきだけ、しめじ、しいたけ、グリーンピース、あおのり	だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、すすくいがぐりボール
10火	ハンバーガー、マンハッタンクラムチャウダー、コーンローサラダ、オレンジ	558(501) 23(21) 22(20) 2.2(1.9)	ロールパン、じゃがいも、片栗粉、米粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、おから、ウインナー、あさり、粉チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、オレンジ、トマト、コーン	ケチャップ、酢、鶏がらだし、食塩、パセリ粉	牛乳、ポテトウェッジ、ウインナー添え
11水	ご飯、なすのみそ汁、さばの竜田揚げ、高野豆腐とひじきの煮物、バナナ	529(480) 27(24) 17(17) 1.7(1.5)	米、米粉、コーンフレーク、油、砂糖	牛乳、さば、鶏肉、凍り豆腐、油揚げ、みそ	バナナ、なす、にんじん、ミニトマト、しいたけ、さやいんげん、ひじき、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
12木	ご飯、わかめスープ、中華風ローストチキン、春雨サラダ、バナナ	540(500) 20(19) 21(20) 1.5(1.3)	米、はるさめ、無塩バター、砂糖、ごま油、ごま、小麦粉	きゅうり、オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、ニンニク、しょうが、わかめ	きゅうり、バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、ニンニク、しょうが、わかめ	しょうゆ、酢、中華だし、本みりん、食塩	牛乳、クッキー
13金	豚丼、みそ汁、きゅうりとコーンのサラダ、フチゼリー	593(528) 19(18) 23(21) 1.1(1.0)	米、フチゼリー、小麦粉、無塩バター、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉、卵、みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、コーン、ねぎ、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	牛乳、クッキー
16月	野菜カレー、野菜スープ、切干大根のサラダ、フチゼリー	629(560) 18(17) 25(23) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、小麦粉、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、マヨネーズ、ごま、フチゼリー	牛乳、豚肉、鶏肉、ハム、卵、みそ、クリームチーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、しめじ	カレールウ、コンソメ、食塩	牛乳、チーズまんじゅう
17火	ご飯、とうがんの中華スープ、夏野菜たっぷりマーボー、きゅうりの酢の物、梨	522(471) 18(17) 18(17) 1.6(1.4)	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、牛肉・豚肉、とうふ、卵、おから、チーズ、みそ、干しえび	なし、きゅうり、とうがん、ほうれんそう、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、干しいたけ、しょうが、わかめ	酒、しょうゆ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、すすくく米粉のポパイケーキ
18水	◆鉄強化DAY◆ ご飯、みそ汁、すこもり風オムレツ、レバー唐揚げ、バナナ	600(537) 23(21) 21(20) 1.4(1.2)	米、米粉、オリーブ油、砂糖、片栗粉、油	牛乳、卵、豚肉、とうふ、きな粉、豆乳、ベーコン、みそ	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきだけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース	牛乳、米粉のきな粉クッキー
19木	ご飯、みそ汁、豚肉のBBQソース、かまのみサラダ、すいか	666(586) 27(24) 23(21) 1.4(1.2)	米、砂糖、三温糖、油、ごま	牛乳、卵、豚肉、生揚げ、ハム、みそ、ホイップクリーム	すいか、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、りんご、こまつな、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、ねぎ、にんにく、しょうが	だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳、かぼちゃプリン
20金	ご飯、なすのトトロスープ、魚の野菜あんかけ、ほうれん草の炒りたま豆腐、バナナ	577(518) 28(25) 21(20) 1.3(1.1)	米、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さわか、鶏肉、卵、豆乳、とうふ、ツナ	バナナ、なす、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、おくら、ピーマン、グリーンピース、しょうが、わかめ、ニンニク	酒、鶏がらだし、酢、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳、鶏肉のオープン焼き
23月	ビビン麺、豆腐スープ、ひき肉の春巻き、ヨーグルト	796(704) 38(34) 28(26) 2.6(2.2)	中華めん、米、春巻の皮、油、片栗粉、砂糖、ごま油、バター	牛乳、ヨーグルト、豚肉、さば、とうふ、卵	もやし、トマト、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ブロッコリー、ピーマン、しいたけ、ねぎ、しょうが、ニンニク	酒、カレールウ、しょうゆ、ウスターソース、中華だし、食塩	牛乳、鯖カレー
24火	ビーフストロガノフ風、コーンスープ、かぼちゃマヨサラダ、オレンジ	596(531) 21(20) 19(18) 2.3(1.9)	米、食パン、マヨネーズ	牛乳、牛肉、おから、チーズ、しらす干し	コーン、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、オレンジ、ミニトマト、にんじん、きゅうり、しめじ、マッシュルーム、葉ねぎ、あおのり	ハヤシルウ、鶏がらだし、食塩	牛乳、のりじゃこトースト
25水	手作りふりかけごはん、みそ汁、鶏のから揚げ、ブロッコリーツナサラダ、すいか	562(503) 24(22) 17(16) 1.4(1.2)	米、ビスケット、砂糖、米粉、和風ドレッシング、油、無塩バター、ごま	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、チーズ、ツナ、みそ、油揚げ、しらす干し、セラチン、削り節	すいか、なす、こまつな、ミニトマト、みかん、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、ねぎ、レモン、こんぶ、しょうが、ニンニク、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳、レアチーズケーキ
26木	ご飯、野菜スープ、ポークビーンズ、きゃべつとハムのサラダ、梨	579(517) 20(18) 20(19) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、大豆、ハム	なし、トマト、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、バナナ、さやいんげん、ニンニク	ケチャップ、鶏がらだし、ココア、酢、食塩、パセリ粉	牛乳、すすくくココアバナナケーキ
27金	ご飯、みそ汁、さわらのバターしょうゆ焼き、千草焼き、バナナ	550(497) 24(22) 19(18) 1.3(1.1)	米、ホットケーキ粉、油、バター、砂糖、小麦粉	牛乳、卵、さわか、豚肉、おから、みそ	バナナ、キャベツ、ミニトマト、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、干しいたけ	だし汁、しょうゆ	牛乳、うきわケーキ
30月	ご飯、厚揚げのみそ汁、肉じゃが、きゅうりの酢の物、梨	553(509) 24(22) 20(20) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、とうふ、豆乳、卵、おから、ベーコン、しらす干し、みそ、チーズ	なし、きゅうり、たまねぎ、なす、にんじん、葉ねぎ、さやいんげん、わかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、和風だし、パセリ粉	牛乳、おからキッシュ
31火	ご飯、ミルクスープ、鶏肉の野菜煮込み、お豆のカレーサラダ、バナナ	624(570) 25(23) 21(20) 1.1(1.0)	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、大豆、卵、豚肉	トマト、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マーマレード、赤ピーマン、コーン、さやいんげん、オレンジ、エリンギ、しょうが、ニンニク	鶏がらだし、しょうゆ、パセリ粉、カレー粉	牛乳、すすくく米粉のママレードケーキ

*埼玉県産のきす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

	以上児	未満児
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	630/582	530/525
タンパク質	26/24	26/22
脂質	16/20	14/19
食塩相当量	1.6/1.5	1.7/1.3