



# 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 ( )は未満原	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、 チーズ芋もち
03火	ご飯、鯖カレー、ブロッ コリーのスープ、大根の みそマヨサラダ、ヨーグル ト	514(468) 24(22) 13(13) 1.2(1.1)	米、ホットケーキ粉、砂糖、 油	さば、ヨーグルト、牛乳、 卵、ツナ、鶏肉、チーズ	トマト、ミニトマト、たまね ぎ、ブロッコリー、にんじん、 干しぶどう、ピーマン、セロリ	カレールウ、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、ごまつな、えだまめ、 コーン、なめこ、グリーンピー ス、干ししいたけ	だし汁、しょうゆ	牛乳、オレン ジゼリー
05木	◆鉄強化DAY◆ レバー入りミートスパゲ ティ、スッキーニのすー 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、枝豆、鶏肉、ツナ、油揚 げ	たまねぎ、バナナ、スッキ 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、 枝豆ごはん
06金	ご飯、わかめスープ、中 華風ローストチキン、パン サンデー、オレンジ	540(500) 20(19) 21(20) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、はるさ め、無塩バター、砂糖、ごま 油、ごま	牛乳、鶏肉、クリームチー ズ、卵、ハム、干しえび	とうがん、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	しょうゆ、酢、中華だし、本 みりん、食塩	牛乳、 チーズパン
10火	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
11水	ハンバーガー風、マン ハッタンクラムチャウ ダー、コールスローサラ 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
12木	お弁当の用意をお願いします。						牛乳、 蒸しケーキ
13金	お弁当の用意をお願いします。						牛乳、ゼリー
16月	豚丼、みそ汁、きゅうり とコーンのサラダ、ゼ リー	593(528) 19(18) 23(21) 1.1(1.0)	米、ひとくちFe豆とうぜ りー、小麦粉、無塩バター、 砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉、卵、みそ、高野 豆腐	たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、もやし、コーン、ねぎ、干 しいたけ、ニンニク、しょう が	だし汁、しょうゆ、本みり ん、酢、食塩	牛乳、いちご のムース
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、すくす く米粉のボ カイケーキ
18水	ご飯、きのこのもりもり スープ、じゃぶ煮風、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	ごまつな、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、 すくすくいが くりボール
19木	ご飯、みそ汁、豚肉の BBQソース、かみかみ 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、ごまつな、 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、なすのトロトロ 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、さわら、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、しょうゆ、ウスターソー ス、中華だし、食塩	牛乳、フルー ツボンチ
24火	夏野菜カレー、野菜スー プ、お豆のサラダ、バナ ナ	629(560) 18(17) 25(23) 1.5(1.3)	米、小麦粉、無塩バター、砂 糖、マヨネーズ、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、ハム、 卵、みそ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじ ん、トマト、なす、きゅうり、 切り干しだいこん、しめじ、さ やいんげん	カレールウ、コンソメ、食塩	牛乳、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、ゼラチン、 削り節	すいか、なす、ごまつな、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、シ 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、すくす くバナナケ キ
27金	ご飯、みそ汁、さわらの バターしょうゆ焼き、干 草焼き、ゼリー	550(497) 24(22) 19(18) 1.3(1.1)	米、ホットケーキ粉、油、パ ター、砂糖、小麦粉	牛乳、卵、さわら、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、干ししいたけ	だし汁、しょうゆ	牛乳、きなこ トースト
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、生揚げ、豆乳、 卵、おから、ペーコン、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	鶏がらだし、しょうゆ、パセ リ粉、カレー粉	牛乳、すくす く米粉のマ マレードケー キ

\*千葉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ります。ご了承ください。

こども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	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