



# 2021年8月 幼児月間献立表



| 日付  | 献立   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質/塩分<br>(1日は未満児)      | 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)<br>21(20)<br>18(18)<br>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 | ◆鉄強化DAY◆<br>ご飯、みそ汁、すごもり風オムレツ、レバー唐揚げ、バナナ              | 600(537)<br>23(21)<br>21(20)<br>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、フロッコリー、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      |
| 04水 | ご飯、なめこのみそ汁、親子煮、枝豆の白和え、オレンジ                           | 556(498)<br>23(21)<br>16(16)<br>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                    | オレシ、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、干しいたけ                      | だし汁、しょうゆ                             | 牛乳、牛乳もち            |
| 05木 | ◆鉄強化DAY◆<br>レバー入りミートスパゲティ、ズッキーニのスープ、フロッコリーの三色サラダ、バナナ | 561(506)<br>26(23)<br>15(15)<br>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、フロッコリー、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、わかめスープ、中華風ローストチキン、パンサンズ、オレンジ                      | 540(500)<br>20(19)<br>21(20)<br>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、フロッコリー、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、チーズまんじゅう        |
| 10火 | ハンバーガー、マンハッタンクラムチャウダー、コールスローサラダ、ヨーグルト                | 558(501)<br>22(21)<br>22(20)<br>2.2(1.9) | ロールパン、じゃがいも、片栗粉、米粉、油、砂糖           | 牛乳、ヨーグルト、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、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 | お弁当の用意をお願いします。                                       |  |                                   |  |   |                                      |                    |
| 12木 |  |  |                                   |  |   |                                      |                    |
| 13金 |  |  |                                   |  |   |                                      |                    |
| 16月 | 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)<br>24(22)<br>13(13)<br>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、フロッコリー、にんじん、干しえび、とう、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    |
| 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)<br>18(17)<br>18(17)<br>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、すすく米粉のポパイケーキ    |
| 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)<br>22(21)<br>20(20)<br>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、すすくいがりホール       |
| 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)<br>27(24)<br>23(21)<br>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、みそ汁、さわらのバターしょうゆ焼き、干草焼き、バナナ                        | 550(497)<br>24(22)<br>19(18)<br>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、干しいたけ                                   | だし汁、しょうゆ                             | 牛乳、うきわケーキ          |
| 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)<br>38(34)<br>28(26)<br>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、フロッコリー、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)<br>21(20)<br>19(18)<br>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、フロッコリーツナサラダ、バナナ                | 562(503)<br>24(22)<br>17(16)<br>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 | バナナ、なす、ごまつな、ミニトマト、みかん、フロッコリー、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)<br>20(18)<br>20(19)<br>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、すすくココアバナナケーキ    |
| 27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)<br>28(25)<br>21(20)<br>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       |
| 30月 | ご飯、唐揚げのみそ汁、肉じゃが、きゅうりの酢の物、梨                           | 553(509)<br>24(22)<br>20(20)<br>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、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)<br>25(23)<br>21(20)<br>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、ママーレード、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、すすく米粉のママーレードケーキ |

\*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。

★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   |