



# 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、干しぶどう、ピーマン、セロリ	鶏がらだし、食塩、パセリ粉	牛乳、キャロットレースンケーキ
04水	ご飯、なめこのみそ汁、親子煮、枝豆の白和え、フチゼリー	556(498) 23(21) 16(16) 1.3(1.1)	米、片栗粉、砂糖、ごま、フチゼリー	牛乳、卵、鶏肉、とうふ、豆乳、きな粉、みそ	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、スッキーニのスープ、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、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) 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、チーズまんじゅう
10火	◆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
11水	ハンバーガー、マンハッタングラムチャウダー、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、ポテトウェッジ、ウインナー添え
12木	お弁当の用意をお願いします。						
13金	お弁当の用意をお願いします。						
16月	ご飯、なすのみそ汁、さばの電田揚げ、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、油、砂糖、フルーチェ	牛乳、さば、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、ムース
17火	ロールパン、コーンスープ、鶏のから揚げ、春雨サラダ、ゼリー	550(497) 24(22) 19(18) 1.3(1.1)	ロールパン、米粉、はるさめ、ホットケーキ粉、油、砂糖、ゼリー	牛乳、鶏肉、ハム、おから、卵	コーン、葉ねぎ、きゅうり、にんじん、ミニトマト、しょうが、ニンニク	コンソメ、しょうゆ、酒	牛乳、うきわケーキ
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	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、すくすくいがりホール
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) 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、さわか、鶏肉、卵、豆乳、とうふ、ツナ	バナナ、なす、たまねぎ、ほうれん草、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、さわらのしょうゆ焼き、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、小麦粉、ビスケット、砂糖、和風ドレッシング、油、無塩バター、ごま	牛乳、さわら、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、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、あおのり	だし汁、しょうゆ	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、フチゼリー	579(517) 20(18) 20(19) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、フチゼリー	牛乳、豚肉、卵、大豆、ハム	トマト、ほうれん草、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、すくすくココアバナナケーキ
27金	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、バナナ	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	バナナ、きゅうり、とうがん、ほうれん草、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、すくすく米粉のポパイケーキ
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、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、おからクッシュ
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、すくすく米粉のマムレードケーキ

\*千葉県産黒酢米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