



2020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				10時おやつ	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		
03月	ご飯、かぼちゃのみそ汁、豚肉のBBQソース、きゅうりの酢の物、バナナ	641.1(579.9) 25.8(23.9) 23.3(22.4) 2.8(2.4)	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、こま	牛乳、豚肉、ちくわ、チーズ、しらす、みそ	バナナ、きゅうり、玉ねぎ、かぼちゃ、なす、りんご、エリンギ、ピーマン、ねぎ、にんじん、わかめ、青のり	だし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、生薑、にんにく	牛乳	牛乳、のりじゃこトースト
04火	ご飯、すまし汁、肉じゃが、チンゲン菜のあえ物、ヨーグルト	656.0(595.3) 25.8(24.0) 22.2(21.5) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、砂糖、しらたき、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、鶏肉、豆腐、おから	チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ、コーン、グリーンピース、わかめ、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳	牛乳、焼おからナゲット
05水	☆夏祭り献立☆ 焼きそば、みそ汁、唐揚げ、ポテトフライ、ブロックリー、ミニトマト、フチゼリー	533.4(493.7) 23.4(22.0) 20.2(20.0) 1.6(1.3)	焼きそばめん、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ	鶏肉、豚肉、豆腐、チーズ、みそ	とうもろこし、えだまめ、ミニトマト、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、カットわかめ、しょうが、にんにく	だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳	牛乳、とうもろこし、枝豆、キャンディチーズ
06木	ご飯、チキンスープ、カレイのチーズ焼き、スペイン風オムレツ、オレンジ	606.4(552.1) 31.6(28.6) 19.7(19.5) 2.0(1.7)	米、小麦粉、マヨネーズ、油、バター、ベーキングパウダー	牛乳、卵、かいかい、鶏肉、チーズ、コンビーフ	オレンジ、玉ねぎ、ブロックリー、キャベツ、ミニトマト、トマト、エリンギ、えのき茸、ピーマン、にんじん	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳	牛乳、かぼちゃスコーン
07金	大豆入りミートスバゲティ、野菜スープ、ブロックリーと卵のサラダ、バナナ	696.7(625.5) 28.1(25.8) 27.4(25.7) 1.6(1.4)	スバゲティ、マヨネーズ、米粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、牛肉、豚肉、大豆、卵、ハム、チーズ	玉ねぎ、バナナ、かぼちゃ、ブロックリー、にんじん、みかん、キャベツ、パイナップル、えのき茸、ピーマン、しいたけ、寒天、青のり	ケチャップ、酒、しょうゆ、ソース、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳	牛乳、海色ゼリー
11火	ご飯、豆腐スープ、中華風ローストチキン、はるさめサラダ、フチゼリー	538.8(498.0) 19.6(18.9) 16.7(17.2) 0.8(0.8)	米、フチゼリー、春雨、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、ハム	きゅうり、バナナ、トマト、玉ねぎ、桃、みかん、しいたけ、パイナップル、にんじん、にら、寒天、ニンニク、しょうが	酢、しょうゆ、みりん、中華だし、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、フルーツボンチ
12水	ご飯、小松菜のすまし汁、豚肉のスタミナ焼き、ひじきと枝豆のサラダ、バナナ	545.0(506.4) 28.6(26.2) 13.8(14.9) 2.1(1.8)	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、ひじき、油揚げ	大根、バナナ、ミニトマト、小松菜、えだまめ、コーン、えのき茸、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、黄桃、しょうが、にんにく	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	牛乳	牛乳、ムース
13木	夏野菜カレー、きのこのスープ、切干大根のサラダ、オレンジ	531.7(511.1) 15.9(16.3) 23.4(23.6) 1.4(1.3)	米、食パン、オリーブ油、油、マヨネーズ、ごま	牛乳、豚肉、魚肉ソーセージ、ハム、チーズ、みそ	玉ねぎ、なす、かぼちゃ、オレンジ、えのき茸、にんじん、トマト、しめじ、きゅうり、コーン、切干大根、おくら、ピーマン、豆苗	カレーウ、ビザソース、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、ビザトースト
14金	わかめうどん、ちくわの磯部揚げ、コロコロきゅうり、ヨーグルト	635.7(575.5) 28.7(26.3) 15.6(16.3) 1.9(1.7)	うどん、米、てんぷら粉、油、ドレッシング、砂糖	牛乳、ヨーグルト、ちくわ、ツナ、しらす、油揚げ	玉ねぎ、ミニトマト、きゅうり、小松菜、もやし、コーン、にんじん、しいたけ、わかめ、青のり、焼きのり	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳	牛乳、おさかなごはん
17月	ご飯、玉ねぎと豆のスープ、鶏肉のマーマレード焼き、ラタトゥイユ、フチゼリー	550.7(507.6) 23.5(22.1) 17.7(18.0) 1.4(1.2)	米、フチゼリー、ビーフン、片栗粉、油、オリーブ油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、ベーコン	玉ねぎ、ブロックリー、にんじん、しめじ、トマト、なす、ズッキーニ、エリンギ、ピーマン、マーマレード、セロリ、椎茸	コンソメ、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、ビーフン
18火	ご飯、チンゲン菜のスープ、回鍋肉、もやしとわかめのナムル、バナナ	539.2(498.4) 29.0(26.5) 17.8(18.1) 1.5(1.3)	米、上新粉、油、小麦粉、ごま、片栗粉、砂糖、ごま油、ベーキングパウダー	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、みそ	バナナ、もやし、にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜、キャベツ、えのき茸、ピーマン、しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、ささみフリット
19水	ご飯、中華スープ、チキンのこんがり焼き、きゅうりの華風サラダ、梨	572.3(528.3) 22.8(21.6) 17.9(18.1) 1.5(1.3)	米、うどん、しらたき、マヨネーズ、砂糖、油、パン粉、コーンフレーク、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、ハム、粉チーズ	玉ねぎ、にんじん、モロヘイヤ、もやし、キャベツ、しめじ、青のり	中華スープ、酢、しょうゆ、ソース、こしょう	牛乳	牛乳、焼きうどん
20木 ★リクエスト 献立★	牛丼、コーンスープ、きゅうりとささみのサラダ、バナナ	671.7(604.4) 27.5(25.3) 20.9(20.5) 1.5(1.3)	米、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、牛肉、豚肉、鶏ささみ、卵、高野豆腐、生クリーム	バナナ、玉ねぎ、クリームコーン、菜の花、きゅうり、えだまめ、コーン、黄桃、パイナップル、みかん	しょうゆ、みりん、酒、中華だし、食塩	牛乳	牛乳、お誕生日パフェ
21金	親子丼、すまし汁、青菜とじゃこの磯あえ、ぶどうゼリー	637.0(576.6) 22.9(21.6) 21.5(21.0) 1.2(1.1)	米、米粉、オリーブ油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉、卵、豆乳、きな粉、しらす、油揚げ	ぶどうジュース、チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ、小松菜、えのき茸、グリーンピース、かんてん、椎茸、青のり	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳	牛乳、米粉のきな粉クッキー
24月	ご飯、ミネストローネスープ、鶏肉のパン粉焼き、ブロックリーとツナのサラダ、ヨーグルト	674.2(606.3) 27.4(25.2) 30.6(28.3) 1.3(1.1)	米、小麦粉、油、砂糖、ドレッシング、パン粉、バター、ベーキングパウダー	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、ツナ、卵、豚肉、粉チーズ	トマト、ブロックリー、玉ねぎ、ミニトマト、にんじん、しめじ、コーン、ほうれん草	酢、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、ほうれん草ケーキ
25火	ご飯、中華スープ、ピーマンと鶏肉の甘酢炒め、おくらとツナのサラダ、オレンジ	511.0(477.0) 23.7(22.3) 18.0(18.2) 1.2(1.1)	米、クレープ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、卵、おくら、ツナ	おくら、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、玉ねぎ、オレンジ、たまねぎ、コーン、えのきだけ、きくらげ	酢、しょうゆ、酒、中華だし、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、クレープ
26水	ご飯、とうがん汁、さわらの野菜あんかけ、さやいんげんの白和え、バナナ	516.7(483.8) 22.6(21.4) 13.6(14.7) 1.3(1.1)	米、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、バター、ごま、ごま油	牛乳、さくら、豆腐、鶏肉、チーズ	冬瓜、バナナ、玉ねぎ、もやし、とうもろこし、さやいんげん、えのき茸、ピーマン、ねぎ、椎茸、しょうが、わかめ	だし汁、酒、しょうゆ、食塩、和風だし	牛乳	牛乳、チーズ蒸しパン
27木	ご飯、田舎スープ、タンドリーチキン、お豆とささみのサラダ、すいか	548.5(505.8) 24.8(23.1) 19.9(19.7) 1.2(1.1)	米、クラッカー、ブルーベリージャム、油	牛乳、鶏肉、鶏ささみ、大豆、ヨーグルト、クリームチーズ、ツナ、ベーコン	すいか、玉ねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、セロリ、ニンニク	酢、カレー粉、生薑、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、クラッカーサンド
28金	ご飯、おかず汁、豚肉の香味焼き、かぼちゃマヨサラダ、梨	641.4(580.1) 29.8(27.1) 19.1(19.1) 1.3(1.1)	米、マヨネーズ、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、鶏肉、おから、高野豆腐、いわし、アーモンド、みそ	梨、かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、えのき茸、ミニトマト、とうもろこし、ねぎ、ニンニク、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ	牛乳	牛乳、ヨーグルト、アーモンドフィッシュ
31月	冷しゃぶサラダうどん、おくらスープ、シュウマイ、フチゼリー	685.6(615.5) 31.1(28.2) 25.1(23.9) 2.3(1.9)	うどん、米、フチゼリー、しょうまいの皮、バター、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、さば	にんじん、ブロックリー、トマト、玉ねぎ、キャベツ、ミニトマト、きゅうり、エリンギ、えのき茸、おくら、コーン、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、カレーウ、酒、みりん、ソース、中華だし、にんにく、生薑、食塩	牛乳	牛乳、鯖力レー

* 吉川市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の練習をお願いします ★

	以上児	未満児
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	601/598	523/547
タンパク質	24.1/25.7	20.9/23.9
脂質	16.7/20.3	14.5/20.1
食塩相当量	2.0/1.6	1.8/1.3

