



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、グレープフルーツ	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、ハム、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	親子丼、なめこのみそ汁、磯香和え、バナナ	556(498) 23(21) 16(16) 1.3(1.1)	米、片栗粉、砂糖	牛乳、豆乳、卵、鶏肉、みそ、きな粉	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、ごまつな、なめこ、コーン、グリーンピース、干しいたけ、焼きのり	だし汁、しょうゆ	牛乳、牛乳もち
04水	◆夏祭り献立◆ 焼きそば、みそ汁、鶏のから揚げ、フライドポテト、フロッコリーのこまめ、ゼリー	556(498) 23(21) 16(16) 1.3(1.1)	焼きそば種、ゼリー、片栗粉、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、豚肉、とうふ、みそ	フロッコリー、キャベツ、にんじん、もやし、すいか、黄桃缶、みかん缶、バナナッフル缶、わかめ、しょうが、にんにく	だし汁、ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩、和風だし	牛乳、フルーツボンチ
05木	ご飯、わかめスープ、中華風ローストチキン、ハンサンスー、バナナ	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	とうがんとバナナ、きゅうり、フロッコリー、たまねぎ、にんじん、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
06金	ミートスパゲティ、スズキニのスープ、フロッコリーの三色サラダ、ヨーグルト	561(506) 26(23) 15(15) 1.5(1.2)	スパゲティ、米、米粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、牛肉、豚肉、大豆、鶏肉、ツナ、油揚げ、粉チーズ	たまねぎ、スズキニ、フロッコリー、コーン、ピーマン、にんじん、トマト、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
10火	ご飯、なすのみそ汁、さばの照り焼き、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、砂糖	牛乳、さば、鶏肉、凍り豆腐、油揚げ、みそ	バナナ、なす、たまねぎ、にんじん、ミニトマト、さやいんげん、ひじき、しょうが、わかめ	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	◆アメリカ料理◆ 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、オレンジ	558(501) 23(21) 22(20) 2.2(1.9)	ハンバーガー用パンズ、じゃがいも、片栗粉、米粉、油、砂糖、パン粉	牛乳、豚肉、牛肉、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、レタス、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	夏野菜カレー、野菜スープ、切干大根のサラダ、バナナ	629(560) 18(17) 25(23) 1.5(1.3)	米、せんべい、クッキー、砂糖、マヨネーズ、ごま	牛乳、豚肉、ハム、みそ	たまねぎ、かぼちゃ、バナナ、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、クッキー、せんべい
13金	豚丼、みそ汁、枝豆の白和え、フチゼリー	593(528) 19(18) 23(21) 1.1(1.0)	米、ゼリー、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、生揚げ、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、コーン、葉ねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳、ムース
16月	ご飯、とうがんの中華スープ、野菜たっぷりマーボー、きゅうりの酢の物、ヨーグルト	522(471) 18(17) 18(17) 1.6(1.4)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、バター、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト、牛肉、豚肉、とうふ、チーズ、みそ、干しえび	きゅうり、とうがんとほうれんそう、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、ほうれん草ケーキ
17火	◆鉄分強化DAY◆ ふりかけご飯、みそ汁、レバーとポテトのマリアナス、きゅうりとコーンのツナサラダ、バナナ	600(537) 23(21) 21(20) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、米粉、片栗粉、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、豚レバー、とうふ、ツナ、豆乳、きな粉、みそ、削り節	たまねぎ、バナナ、きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ、えのきたけ、しょうが	だし汁、ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩	牛乳、米粉のきな粉クッキー
18水	◆らいおん組リクエスト献立◆ 塩ラーメン、鶏のから揚げ、ナムル、みかんゼリー	562(503) 24(22) 17(16) 1.4(1.2)	中華めん、ビスケット、米粉、油、ごま油、砂糖、バター、ごま	牛乳、鶏肉、豚肉、クリームチーズ、ヨーグルト、ハム、なると、ゼラチン	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、ミニトマト、にんじん、もやし、みかん、コーン、しょうが、にんにく、きくらげ、レモン果汁	しょうゆ、酒、酢、中華だし、食塩	牛乳、レアチーズケーキ
19木	ご飯、みそ汁、鶏肉のバーベキューソース焼き、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、鶏肉、生揚げ、ハム、みそ、ホイップクリーム	すいか、にんじん、ごまつな、きゅうり、切り干しだいこん、ミニトマト、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、プリン
20金	ご飯、きのこのスープ、じゃぶ煮風、小松菜とじゃこの和え物、バナナ	578(531) 22(21) 20(20) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、砂糖、バター	牛乳、鶏肉、ウインナー、とうふ、大豆、しらす干し	ごまつな、バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、しいたけ、ねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、酢、酒、鶏がらだし、食塩	牛乳、ウインナー蒸しパン
23月	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、フチゼリー	596(531) 21(20) 19(18) 2.3(1.9)	米、食パン、フチゼリー、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、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
24火	ご飯、なすとおくらのスープ、魚の野菜あんかけ、和風和え、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、しょうが、わかめ、ニンニク	酒、鶏がらだし、酢、しょうゆ、食塩	牛乳、鶏肉のオープン焼き
25水	ピピン麺、豆腐スープ、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、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
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、オレンジ	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	オレンジ、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、米粉のバナナケーキ
27金	ご飯、みそ汁、鮭のバターしょうゆ焼き、干草和え、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、スフレチョコ	牛乳、卵、さけ、豚肉、とうふ、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、いちごソース、わかめ	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、フチゼリー	553(509) 24(22) 20(20) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、フチゼリー、ホットケーキ粉、しらたき、砂糖、バター、ごま	牛乳、豚肉、生揚げ、しらす干し、チーズ、みそ	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	牛乳、チーズ蒸しパン
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、ベーコン	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、米粉のママレードケーキ

* 吉川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	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		

