



2020年8月幼児食献立表



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	
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、梨	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、三温糖、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、しらす、みそ、牛乳	梨、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、生姜、にんにく	牛乳、のりじゃこトースト
04火	ご飯、エビの中華スープ、野菜たっぷりマーボー、もやし中華風おえ物、オレンジ	564.2(519.5) 24.9(23.3) 21.3(20.9) 1.0(0.9)	米、片栗粉、油、砂糖、春雨、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、ひき肉、おから、みそ、えび	もやし、チンゲン菜、小松菜、オレンジ、なす、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、椎茸、ニンニク、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酢、酒、食塩、こしょう	牛乳、焼きおからナゲット
05水	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、プチゼリー	606.4(552.1) 31.6(28.6) 19.7(19.5) 2.0(1.7)	米、ひとくちFeiぶどうゼリー、そうめん、油	牛乳、卵、かれい、鶏肉、チーズ、なると、コンビーフ	玉ねぎ、ブロッコリー、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、セロリ、ねぎ	めんつゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳、そうめんおやつ
06木	ご飯、すまし汁、肉じゃが、チンゲン菜としらすのおえ物、バナナ	656.0(595.3) 25.8(24.0) 22.2(21.5) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、コーンフレーク、砂糖、しらす、油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、豆腐、生クリーム、しらす、ゼラチン	チンゲン菜、オレンジジュース、バナナ、オレンジ、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、さやえんどう、椎茸、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳、ムース
07金	ご飯、ミネストローネスープ、鶏肉のパン粉焼き、ブロッコリーとツナのサラダ、ピンクグレープフルーツ	674.2(606.3) 27.4(25.2) 30.6(28.3) 1.3(1.1)	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖、パン粉、バター	牛乳、鶏肉、ツナ、チーズ、卵、豚肉	グレープフルーツ、トマト、ブロッコリー、玉ねぎ、ミニトマト、にんじん、しめじ、ほうれん草、セロリ	酢、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳、チーズカップケーキ
11火	ご飯、にら卵スープ、中華風ローストチキン、はるさめサラダ、梨	538.8(498.0) 19.6(18.9) 16.7(17.2) 0.8(0.8)	米、春雨、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、ハム	梨、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、ミニトマト	酢、しょうゆ、みりん、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、寒天入りフルーツポンチ
12水	ご飯、小松菜のすまし汁、メルルーサのおろし煮、千草焼き、バナナ	545.0(506.4) 28.6(26.2) 13.8(14.9) 2.1(1.8)	米、食パン、砂糖	牛乳、メルルーサ、卵、魚肉ソーセージ、チーズ、油揚げ	大根、バナナ、小松菜、えのき茸、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、とうもろこし、椎茸、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳、ピザトースト
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、オリーブ油、油、マヨネーズ、ごま	牛乳、豚肉、ハム、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、切干大根、おくら、豆腐	カレールーウ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、とけないアイス風デザート
14金	わかめ卵うどん、白身魚の天ぷら、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、小麦粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、メルルーサ、卵、大豆、油揚げ	玉ねぎ、にんじん、昆布、椎茸、わかめ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳、大豆ごはん
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、すいか	550.7(507.6) 23.5(22.1) 17.7(18.0) 1.4(1.2)	米、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	すいか、玉ねぎ、ブロッコリー、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、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、梨	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	牛乳、豚肉、鶏肉、豆乳、みそ	梨、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、ささみフリット
19水	手作りふりかけごはん、豆腐ときのこのスープ、すこもり卵、レバー唐揚げ、ヨーグルト	671.7(604.4) 27.5(25.3) 20.9(20.5) 1.5(1.3)	米、片栗粉、油、砂糖、チョコレート、オリーブ油、ごま、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト、アイスクリーム、豚レバー、卵、豆腐、ベーコン、しらす、かつお節	キャベツ、えのき茸、にんじん、玉ねぎ、しめじ、しいたけ、昆布、しょうが、青のり	しょうゆ、中華だし、みりん、ケチャップ、ソース、食塩	牛乳、お誕生日パフェアイス
20木	ご飯、中華スープ、肉団子の酢豚風、きゅうりの華風サラダ、バナナ	572.3(528.3) 22.8(21.6) 17.9(18.1) 1.5(1.3)	米、うどん、しらす、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、ハム	玉ねぎ、にんじん、モロヘイヤ、もやし、バナナ、きゅうり、えのき茸、キャベツ、しめじ、しいたけ、ピーマン、青のり	中華スープ、酢、しょうゆ、ソース、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、焼きうどん
21金	ご飯、小松菜のすまし汁、親子煮、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、さやえんどう、かんでん、椎茸、青のり	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳、米粉のきな粉クッキー
24月	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、砂糖、片栗粉、バター、油	牛乳、鶏肉、豆乳、卵、おから、ツナ、ベーコン、チーズ	おくら、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、オレンジ、ねぎ、えのき茸、きくらげ、椎茸	酢、しょうゆ、酒、中華だし、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳、おからキッシュ
25火	大豆入りミートスパゲティ、野菜スープ、ブロッコリーと卵のサラダ、ヨーグルトあえ	696.7(625.5) 28.1(25.8) 27.4(25.7) 1.6(1.4)	マカロニ、米、マヨネーズ、米粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、牛肉、豚肉、大豆、卵、ハム、チーズ	玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、みかん、キャベツ、バナナ、パイナップル、えのき茸、ピーマン、椎茸、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、チャーハン
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、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豆乳、さわか、豆腐、鶏肉、きな粉	冬瓜、バナナ、にんじん、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、豆乳もち
27木	ご飯、田舎スープ、タンドリーチキン、きゅうりと大豆のツナサラダ、すいか	548.5(505.8) 24.8(23.1) 19.9(19.7) 1.2(1.1)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油	牛乳、鶏肉、ウインナー、大豆、ヨーグルト、ツナ、卵、ベーコン	すいか、玉ねぎ、きゅうり、トマト、えのき茸、にんじん、セロリ、ニンニク	酢、カレー粉、生姜、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳、アメリカンドッグミニ
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、せんべい、マヨネーズ、砂糖、ごま油	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、せんべい、ヨーグルト、小魚アーモンド
31月	冷しゃぶサラダうどん、おくらスープ、春巻き、なすのおかか煮、プチゼリー	685.6(615.5) 31.1(28.2) 25.1(23.9) 2.3(1.9)	うどん、米、ひとくちFeiぶどうゼリー、春巻の皮、油、片栗粉、三温糖、バター、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、さば、かつお節	にんじん、なす、トマト、玉ねぎ、キャベツ、もやし、ミニトマト、きゅうり、エリンギ、えのき茸、おくら、とうもろこし、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、カレールーウ、酒、みりん、ソース、中華だし、にんにく、生姜、食塩	牛乳、鯖カレー

*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有ります。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	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