

2022年 8月 幼児献立表	給与栄養目標量	
	エネルギー	たんぱく質
	1~2歳	460kcal 18g
	3~5歳	515kcal 20g

今年度 初めての食材	れんこん・オレンジジュース・ゴーヤ・ベーコン
---------------	------------------------

日	曜	献立名	材料名				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)
			血や肉になるもの	かや熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1	月	午前補食	牛乳	牛乳			542
15		昼食	ほうれん草とチキンのカレー	鶏肉	米・カレールー・砂糖・片栗粉	ほうれん草・玉ねぎ・人参・ケチャップ	18.5
29		おやつ	切干大根のサラダ		砂糖・オリーブ油	切干大根・人参・わかめ・ホールコーン・玉ねぎ	256
2	火	午前補食	ヨーグルトケーキ	ヨーグルト	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油		513
16		昼食	食パン	食パン			20.9
30		おやつ	かじきのトマト煮	かじき	小麦粉・サラダ油・砂糖	玉ねぎ・人参・しめじ・いんげん・トマト缶・ケチャップ	178
3	水	午前補食	ベーコンポテト	ベーコン	じゃが芋・オリーブ油	青のり	540
17		昼食	コンソメスープ(キャベツ・人参)			キャベツ・人参	17.6
		おやつ	ひじきご飯	干しえび・油揚げ	米	ひじき	307
4	木	午前補食	ひじきご飯	干しえび・油揚げ	米	ひじき	540
18		昼食	五目大豆煮	大豆水煮・厚揚げ	れんこん・サラダ油・砂糖・みりん・酒	人参・グリーンピース	20.4
		おやつ	さつま芋の塩きんぴら		さつま芋・サラダ油・砂糖		179
5	金	午前補食	みそ汁(玉ねぎ・いんげん)	味噌		玉ねぎ・いんげん	540
19		昼食	チーズスコーン	牛乳・チーズ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油		20.9
		おやつ	冷やしごまサラダうどん	鶏肉	うどん・ごま・砂糖・みりん	キャベツ・きゅうり・人参	221
6	土	午前補食	肉団子のケチャップ炒め	ミートボール	砂糖・サラダ油	玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ	502
20		昼食	わかめスープ		ごま油	わかめ・長ねぎ	19.3
		おやつ	コンソメポテト		じゃが芋・サラダ油		257
		せんべい		塩せんべい			
		豚トマト丼	豚肉	米・サラダ油・砂糖・みりん・酒	トマト・玉ねぎ・人参		
		きゅうりのカリカリ漬け		みりん・ごま油	きゅうり		
		みそ汁(大根・えのき)	味噌		大根・えのき		
		すいか			すいか		
		しらすチーズトースト	しらす・チーズ	食パン	青のり		
		高野豆腐のそぼろあんかけ丼	高野豆腐・鶏肉	米・サラダ油・みりん・酒・片栗粉	人参・ホールコーン・グリーンピース		
		ほうれん草のごま和え		ごま・砂糖	ほうれん草・人参		
		みそ汁(えのき・わかめ)	味噌		えのき・わかめ		
		せんべい		甘辛せんべい			
		クラッカー		クラッカー			

※毎回、献立と材料を確認の上、園で初めて食べることが無いようお願いいたします。
 ※ウィンナー・ハム・ベーコン・ちくわ・ミートボールは卵不使用の物を使用しています。
 ※行事や食材等の都合により変更することがありますのでご了承ください。
 ※お誕生会・イベント食はみんなで同じ食事をとりますのでアレルギーフリー食材を使用します。

日	曜	献立名	材料名				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	
			午前補食	昼食	おやつ	血や肉になるもの		カや熱になるもの
8	月	午前補食	牛乳	牛乳				519
22		昼食	ご飯		米			17.1
			厚揚げの中華炒め	厚揚げ	サラダ油	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・しいたけ	オイスターソース・醤油・鶏がら	
			小松菜のツナサラダ	ツナ缶	砂糖・サラダ油	小松菜・人参	醤油	
	おやつ	中華スープ(にら・コーン)		片栗粉	にら・ホールコーン	鶏がら・塩	307	
		バナナ			バナナ			
9	火	午前補食	牛乳	牛乳				504
23		昼食	ちゃんぽん	鶏肉・竹輪	中華麺・サラダ油・酒・ごま油	キャベツ・もやし・人参・長ねぎ	醤油・塩・鶏がら	21.6
			中華風サラダ		砂糖・ごま油・ごま	春雨・きゅうり・人参	酢・醤油・塩	
			とうもろこし			とうもろこし		
	おやつ	オレンジゼリー	ゼラチン	砂糖	オレンジジュース・みかん缶・寒天		176	
	クラッカー		クラッカー					
10	水	午前補食	せんべい		塩せんべい			518
24		昼食	ご飯		米			18.3
			さわらの梅ソテー	さわら	小麦粉・みりん・砂糖・オリーブ油	梅干し	塩・醤油	
			もやしとほうれん草のおかか和え			もやし・ほうれん草・人参	かつお節・醤油	
	おやつ	みそ汁(なす・ねぎ)	味噌		なす・小ねぎ	だし(かつお節・昆布)	144	
		りんご			りんご			
25	木	午前補食	牛乳	牛乳				548
		昼食	ジュシー風ご飯	豚肉	米・酒・砂糖・サラダ油	人参・しいたけ・しょうが	塩・醤油	17.3
			ゴーヤのかき揚げ		小麦粉・片栗粉・サラダ油	ゴーヤ・ホールコーン・玉ねぎ	塩	
			ひじきの白和え	豆腐・味噌	砂糖・ごま	ひじき・枝豆・人参	醤油	
	おやつ	すまし汁(のり・麩)		麩	焼きのり	だし(かつお節・昆布)・醤油・塩	217	
		塩ちんすこう		小麦粉・砂糖・サラダ油		塩		
12	金	午前補食	牛乳	牛乳				514
26		昼食	食パン		食パン			19.5
			オイマヨチキン	鶏肉	酒・小麦粉・サラダ油・マヨドレ・砂糖	玉ねぎ・ブロッコリー	塩・醤油・オイスターソース	
			かぼちゃのバター焼き		バター	かぼちゃ	塩	
	おやつ	コンソメスープ(じゃが芋・人参)		じゃが芋	人参	コンソメ・塩・醤油	144	
		焼きとうもろこしご飯		米・サラダ油	とうもろこし	醤油		
13	土	午前補食	牛乳	牛乳				541
27		昼食	ご飯		米			18.2
			春雨と豚肉の味噌炒め	豚肉・味噌	砂糖・酒・サラダ油	春雨・ピーマン・人参	醤油	
			ブロッコリーのサラダ		砂糖・サラダ油	ブロッコリー・ホールコーン	醤油	
	おやつ	すまし汁(ほうれん草・人参)			ほうれん草・人参	だし(かつお節・昆布)・醤油・塩	197	
	せんべい		甘辛せんべい					
		クラッカー		クラッカー				
誕生日	水	午前補食	せんべい		塩せんべい			523
31		昼食	塩レモンピラフ	鶏肉	米・オリーブ油	玉ねぎ・人参・レモン汁	塩・コンソメ	17.9
			鶏肉の磯焼き	鶏肉	片栗粉・マヨドレ・サラダ油	青のり	塩	
			フレンチサラダ		砂糖・オリーブ油	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参	醤油・酢	
	おやつ	コンソメスープ(小松菜・コーン)			小松菜・ホールコーン	コンソメ・塩・醤油	110	
		誕生日ケーキ		小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油・さつまい	りんご缶			