

2023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	ゴーヤ・マーメレードジャム・れんこん・しらたき
---------------	-------------------------

日	曜	午前補食 昼食 おやつ	献立名	材料名				エネルギー(kcal)
				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	たんぱく質(g)
							カルシウム(mg)	
14	28	午前補食	牛乳	牛乳				518
		昼食	キーマカレー	豚肉・高野豆腐・味噌	米・サラダ油・カレールウ	人参・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ	コンソメ	18.9
		おやつ	コールスローサラダ コンソメスープ(オクラ・玉ねぎ)		オリーブ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・人参 オクラ・玉ねぎ	塩・酢 塩・コンソメ	244
1	15	午前補食	牛乳	牛乳				479
		昼食	食パン/グレープフルーツ 鶏肉のマーメレード焼き 切干大根のトマト煮	鶏肉 ベーコン	食パン みりん・サラダ油 砂糖・サラダ油	グレープフルーツ マーメレードジャム・玉ねぎ 切干大根・にんじん・さやいんげん・ホールコーン・トマト缶	醤油 醤油	19.0
		おやつ	コンソメスープ(もやし・わかめ) コンソメポテト せんべい		じゃが芋・サラダ油 塩せんべい	ホールコーン	塩・コンソメ 塩・コンソメ	167
2	16	午前補食	せんべい ご飯					510
		昼食	たらのおろし煮 キャベツとツナのごま和え みそ汁(玉ねぎ・人参)	たら ツナ缶 味噌	酒・片栗粉・サラダ油・砂糖 ごま・ごま油	大根・しょうが キャベツ・人参 玉ねぎ・人参	塩・醤油・だし(かつお節・昆布) 醤油 だし(かつお節・昆布)	20.0
		おやつ	フルーツヨーグルト コーンフレーク	ヨーグルト	砂糖 コーンフレーク	みかん缶・もも缶・パイナップル缶		188
3	17	午前補食	牛乳	牛乳				525
		昼食	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ コンソメスープ(ほうれん草・コーン)	豚肉	スパゲッティ・片栗粉 じゃが芋・マヨドレ・砂糖	玉ねぎ・人参・しいたけ・なす・トマト缶・ケチャップ 玉ねぎ・きゅうり・人参 ほうれん草・ホールコーン	塩・コンソメ 塩 塩・コンソメ・醤油	20.1
		おやつ	オレンジ ひじきご飯	干しえび	米	オレンジ ひじき・人参・グリーンピース	醤油	187
4	18	午前補食	牛乳	牛乳				522
		昼食	マーボー丼 小松菜と竹輪のカレー炒め 中華スープ(にら・人参)	豆腐・鶏肉・味噌 竹輪	米・サラダ油・砂糖・片栗粉・ごま油 砂糖・サラダ油	人参・玉ねぎ 小松菜・もやし にら・人参	醤油 醤油・カレー粉 鶏がら・醤油	19.1
		おやつ	とうもろこし レーズンコーン	牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	レーズン		262
5	19	午前補食	牛乳	牛乳				529
		昼食	豚トマト丼 さつまいもの甘煮 みそ汁(ほうれん草・人参)	豚肉 味噌	米・砂糖・みりん・酒 さつまいも・砂糖	玉ねぎ・人参・トマト ほうれん草・人参	だし(かつお節・昆布)・醤油 だし(かつお節・昆布)	18.9
		おやつ	せんべい ビスケット		塩せんべい ビスケット			215

※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。  
 ※ウインナー・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ござい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。  
 ※連絡帳に挟んであります「献立チェック表」にチェックをお願い致します。



日	曜	午前補食 昼食 おやつ	献立名	材料名				エネルギー(kcal)
				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	たんぱく質(g)
								カルシウム(mg)
7	月	午前補食	牛乳	牛乳				514
21		昼食	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	だし(かつお節・昆布)・塩・醤油・酢	20.7
			肉団子のケチャップ炒め わかめとしめじのスープ	肉団子	砂糖・サラダ油 ごま油	玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ わかめ・しめじ	ウスターソース 鶏がら・醤油	210
	おやつ	オレンジゼリー ビスケット	ゼラチン	砂糖 ビスケット	オレンジジュース・みかん缶・寒天			
8	火	午前補食	牛乳 ご飯	牛乳	米			507
22		昼食	鮭とじゃが芋のバター炒め れんこんの金平 みそ汁(なす・ねぎ)	鮭	じゃが芋・サラダ油・バター みりん・砂糖・ごま油	玉ねぎ・ピーマン れんこん・人参・しらたき	醤油 醤油	20.4
			おやつ	バナナ 小倉サンド	味噌 あんこ		なす・長ねぎ バナナ 食パン・マーガリン	だし(かつお節・昆布)
9	水	午前補食	牛乳 食パン	牛乳	食パン			525
23		昼食	厚揚げ入りシチュー チョレギサラダ	厚揚げ・鶏肉・牛乳	サラダ油・シチュールゥ・片栗粉 ごま油	人参・玉ねぎ・ホールコーン・しめじ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・焼きのり	塩	20.5
			おやつ	すいか おかかごはん	かつお節	米・砂糖	すいか	醤油・だし(かつお節・昆布)
10	木	午前補食	牛乳 シューシー風ご飯	牛乳 豚肉	米・砂糖・酒	しょうが・人参・しいたけ	醤油・塩	534
24		昼食	ゴーヤのかき揚げ 豆腐とひじきの梅サラダ		米粉・片栗粉・サラダ油 ごま・砂糖	ゴーヤ・ホールコーン・玉ねぎ・枝豆 ひじき・オクラ・梅干し	塩 醤油	18.6
			おやつ	すまし汁(えのき・葉ねぎ) 塩ちんすこう	豆腐・鶏肉	小麦粉・砂糖・サラダ油	えのき・小ねぎ	だし(かつお節・昆布)・塩・醤油 塩
25	金	午前補食	牛乳 ご飯	牛乳	米			515
		昼食	鶏じゃが きゅうりのカリカリ漬け みそ汁(大根・油揚げ)	鶏肉	じゃが芋・砂糖・酒・サラダ油 みりん・ごま油	人参・玉ねぎ・さやいんげん きゅうり	醤油・だし(かつお節・昆布) 塩・酢・醤油	18.3
			おやつ	オレンジ カステラ	味噌	カステラ	大根 オレンジ	だし(かつお節・昆布)
12	土	午前補食	牛乳	牛乳				491
26		昼食	鶏塩ラーメン ほうれん草と竹輪の和え物	鶏肉	中華麺 砂糖	わかめ・ホールコーン・長ねぎ ほうれん草・人参	醤油・塩・鶏がら 醤油	19.6
			おやつ	バナナ せんべい ビスケット	竹輪	塩せんべい ビスケット	バナナ	
誕生日	水	午前補食	牛乳	牛乳				535
30		昼食	キャロットライス チキンソテー(夏野菜ソース) 春雨サラダ(レモン風味)		米・バター サラダ油・砂糖・オリーブ油 春雨・オリーブ油	人参・青のり なす・ピーマン・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ・にんにく きゅうり・人参・ホールコーン・レモン果汁	塩 塩・コンソメ・醤油 塩・醤油	18.2
			おやつ	コンソメスープ(ブロッコリー・玉ねぎ) 誕生日ケーキ(かぼちゃ・りんご)	牛乳	米粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油・粉砂糖	ブロッコリー・玉ねぎ かぼちゃ・りんご缶	塩・コンソメ・醤油