

8月 献立表 幼児食

2024年 8月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
1	ごはん 麻婆茄子 春雨サラダ 中華スープ	○牛乳(am) ◎スイカ ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、牛乳	なす、長ねぎ、にんにく、にんじん、りょくとうもろやし、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、こまつな、たまねぎ、ずいか	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ごま油、緑豆はるさめ	エネルギー 518kcal たんぱく質 17.4g 脂質 15.5g 炭水化物 82.7g 塩分 2.5g	
2	ごはん チンジャオロース きゅうりの華風サラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎バナナ入りホットケーキ ◎牛乳(pm)	豚もも肉、鶏ささみ、木綿豆腐、油揚げ、牛乳、豆乳、卵	青ピーマン、たまねぎ、にんじん、きくらげ、きゅうり、チンゲンサイ、カットわかめ、バナナ	うるち米、ごま油、上白糖、ホットケーキミックス、サラダ油、メープルシロップ	エネルギー 579kcal たんぱく質 26.7g 脂質 21.1g 炭水化物 76.1g 塩分 2.2g	
3	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g	
5	どうもろこしごはん 松風焼き 土佐和え みそ汁	○牛乳(am) ◎チーズ入りチヂミ ◎牛乳(pm)	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵、油揚げ、なると、かつお節、ピザ用チーズ	コーン缶、長ねぎ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、ぶなしめじ、万能ねぎ、にら	うるち米、パン粉、上白糖、いりごま、じゃがいも、上新粉、薄力粉、ごま油	エネルギー 575kcal たんぱく質 26.4g 脂質 20.4g 炭水化物 78.8g 塩分 3.0g	
6	冷やし中華 じゃがいもとベーコンのソテー バナナ	○牛乳(am) ◎そばおにぎり ◎牛乳(pm)	鶏糸卵、焼き豚、ウインナーソーセージ、牛乳、豚ひき肉	きゅうり、たまねぎ、えだまめ、バナナ、ごぼう	蒸し中華めん、じゃがいも、炒め油、うるち米、上白糖	エネルギー 610kcal たんぱく質 23.4g 脂質 17.3g 炭水化物 99.7g 塩分 4.8g	
7	カレーライス 野菜サラダ トマト わかめスープ	○牛乳(am) ◎フレンチトースト ◎牛乳(pm)	豚もも肉、ツナ缶、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、ブロッコリー、トマト、カットわかめ、えのきたけ、長ねぎ	うるち米、炒め油、じゃがいも、サラダ油、いりごま、食パン、上白糖	エネルギー 565kcal たんぱく質 22.5g 脂質 19.0g 炭水化物 83.8g 塩分 3.4g	
8	ごはん 鶏の梅照り焼き いんげんのごま和え みそ汁	○牛乳(am) ◎レーズン入り甘食 ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、牛乳、卵、コンデンスミルク	梅干し、りょくとうもろやし、にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、かぼちゃ、なす、レーズン	うるち米、かたくり粉、上白糖、すりごま、有塩バター、薄力粉	エネルギー 533kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.0g 炭水化物 81.4g 塩分 2.7g	
9	ごはん 鮭のマヨコーン焼き ひじきのサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎スティックきゅうり ◎ウエハース ◎牛乳(pm)	ぎんざけ、鶏ささみ、厚揚げ、牛乳	コーン缶、干しひじき、きゅうり、にんじん、えだまめ、こまつな、えのきたけ	うるち米	エネルギー 541kcal たんぱく質 23.5g 脂質 22.0g 炭水化物 68.7g 塩分 2.9g	
13	ごはん さばの塩焼き なすのみそ炒め ずまし汁	○牛乳(am) ◎クラッカー ◎牛乳(pm) ◎キャンディーチーズ	さば、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、キャンディーチーズ	なす、にんじん、青ピーマン、ほうれんそう、まいたけ	うるち米、上白糖、ごま油	エネルギー 514kcal たんぱく質 22.4g 脂質 20.4g 炭水化物 66.8g 塩分 2.2g	
14	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め かぼちゃのサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎マールケーキ ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳、卵	たまねぎ、青ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、えだまめ、レタス、キャベツ、だいこん、ぶなしめじ	うるち米、上白糖、炒め油、かたくり粉、ホットケーキミックス、有塩バター	エネルギー 593kcal たんぱく質 21.9g 脂質 22.4g 炭水化物 81.9g 塩分 2.1g	
15	わかめごはん スパニッシュオムレツ 野菜炒め みそ汁	○牛乳(am) ◎メープルパイ ◎牛乳(pm)	液卵、ベーコン、豚もも肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、キャベツ、りょくとうもろやし、にんじん、カットわかめ、なめこ	うるち米、じゃがいも、炒め油、グラニュー糖、メープルシロップ	エネルギー 480kcal たんぱく質 19.7g 脂質 17.7g 炭水化物 65.7g 塩分 3.0g	
16	麦ごはん ボーケビーンズ スパゲティサラダ わかめスープ	○牛乳(am) ◎ぶどうゼリー ◎牛乳(pm) ◎おせんべい	豚もも肉、大豆、ロースハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールドマト缶、きゅうり、レタス、チンゲンサイ、カットわかめ、えのきたけ、ぶどうジュース	うるち米、押麦、炒め油、上白糖、かたくり粉、スパゲッティ、いりごま	エネルギー 630kcal たんぱく質 23.3g 脂質 17.6g 炭水化物 102.1g 塩分 2.8g	
17	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎クラッカー ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g	
19	ごはん かじきの煮付け かぼちゃの煮物 ポイルブロッコリー	○牛乳(am) ◎ピザトースト ◎牛乳(pm)	めかじき、牛乳、ウインナーソーセージ、ピザ用チーズ	かぼちゃ、ブロッコリー、だいこん、こまつな、にんじん、青ピーマン、コーン缶	うるち米、上白糖、食パン	エネルギー 499kcal たんぱく質 23.3g 脂質 15.0g 炭水化物 73.1g 塩分 2.7g	
20	ロールパン ミートローフ じゃこサラダ コンソメスープ	○牛乳(am) ◎冷やしパスタ ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、しらす、牛乳、ツナ缶	たまねぎ、さやいんげん、コーン缶、にんじん、きゅうり、レタス、ブロッコリー、キャベツ	ロールパン、パン粉、サラダ油、じゃがいも、スパゲッティ	エネルギー 519kcal たんぱく質 26.6g 脂質 21.8g 炭水化物 62.3g 塩分 2.8g	
21	ごはん 餃子 ほうれん草ときのこのサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎スイカ ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、厚揚げ、牛乳	キャベツ、にら、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、ぶなしめじ、りょくとうもろやし、カットわかめ、ずいか	うるち米、強力粉、薄力粉	エネルギー 491kcal たんぱく質 19.6g 脂質 13.4g 炭水化物 78.6g 塩分 2.1g	
22	豚丼 もやしのナムル バナナ みそ汁	○牛乳(am) ◎お麩ラスク ◎牛乳(pm)	豚もも肉、ロースハム、油揚げ、牛乳	たまねぎ、長ねぎ、りょくとうもろやし、ほうれんそう、にんじん、バナナ、だいこん、なす	うるち米、押麦、かたくり粉、上白糖、ごま油、いりごま、釜焼きふ、有塩バター	エネルギー 520kcal たんぱく質 23.9g 脂質 19.9g 炭水化物 66.3g 塩分 2.2g	
23	お楽しみ献立						
24	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g	
26	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き 冬瓜のそぼろあんかけ みそ汁	○牛乳(am) ◎ストロークッキー ◎オレンジ ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、かにかま、牛乳、卵	万能ねぎ、とうがらし、にんじん、さやいんげん、こまつな、かぼちゃ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、かたくり粉、薄力粉、マーガリン、コーンフレーク	エネルギー 558kcal たんぱく質 20.6g 脂質 19.8g 炭水化物 79.5g 塩分 2.0g	
27	ごはん 豚肉のしょうが焼き チーズと野菜の和え物 みそ汁	○牛乳(am) ◎スティックきゅうり ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	豚かたロース、プロセスチーズ、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、なめこ、カットわかめ	うるち米、上白糖、炒め油、サラダ油	エネルギー 531kcal たんぱく質 21.6g 脂質 21.6g 炭水化物 67.7g 塩分 2.2g	
28	麦ごはん 酢豚風炒め 炒り卵の和え物 中華スープ	○牛乳(am) ◎デザートベース ◎牛乳(pm) ◎おせんべい	豚かたロース、液卵、牛乳、デザートベース	たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、青ピーマン、チンゲンサイ、きゅうり、りょくとうもろやし、えのきたけ、万能ねぎ、コーン缶	うるち米、押麦、上白糖、かたくり粉、ごま油	エネルギー 604kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.9g 炭水化物 94.6g 塩分 3.1g	
29	ごはん たらのムニエル ひじきの炒り煮 みそ汁	○牛乳(am) ◎焼きカレーパン ◎牛乳(pm)	たら、大豆水煮缶、油揚げ、厚揚げ、牛乳、豚ひき肉	干しひじき、にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、たまねぎ	うるち米、薄力粉、有塩バター、炒め油、上白糖、食パン、パン粉	エネルギー 467kcal たんぱく質 23.6g 脂質 16.5g 炭水化物 61.8g 塩分 2.4g	
30	ごはん 高野豆腐の卵とじ 豚ひき肉と春雨の炒め物 納豆	○牛乳(am) ◎バナナ ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	高野豆腐、卵、豚ひき肉、挽きわり納豆、油揚げ、牛乳	たまねぎ、しいたけ、グリーンピース、にんじん、にら、青ピーマン、キャベツ、りょくとうもろやし、バナナ	うるち米、上白糖、緑豆はるさめ、ごま油	エネルギー 608kcal たんぱく質 26.7g 脂質 21.3g 炭水化物 83.3g 塩分 2.8g	
31	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎クラッカー ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g	