

令和3年 8月

予定献立表(一般)

可愛保育園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				栄養価	
		乳児 主食 乳児・幼児 副食		血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整えるもの	調味料・その他	乳児	幼児
2 ・ 23	月	ごはん 揚げ豆腐 小松菜の胡麻和え 味噌汁(じゃがいも・油あげ) すいか	牛乳 パイナップルブレッド ----- チーズ ルヴァン	絹豆腐、卵 豚挽肉、油あげ 味噌 牛乳 豆乳	はいが精米、油 砂糖、白胡麻 じゃがいも 小麦粉 バター	人参、長ねぎ 生しいたけ、小松菜 えのきだけ、すいか パイン缶 レーズン	しょう油、塩 だし汁 B・P 缶汁 バニラエッセンス	526kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.3g	440kcal たんぱく質 19.1g 脂質 18g
		りんごジャムサンド ポテのチーズ焼き ブロッコリーの塩茹で コーン入り野菜スープ	牛乳 凍豆腐のそぼろごはん ----- ゼリー	ロースハム、ビザ用チーズ 生クリーム 牛乳 凍り豆腐 豚挽肉	食パン、りんごジャム じゃがいも はいが精米 油 砂糖	玉ねぎ、パセリ ブロッコリー、人参 ホールコーン缶 生薑汁 さやえんどう	塩、水 コンソメ、こしょう 酒、みりん しょう油 だし汁	507kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.2g	453kcal たんぱく質 18.9g 脂質 18.1g
4 ・ 18	水	ごはん ひじき入り卵焼き ほうれん草ときのこのソテー 冷や汁風 すいか	牛乳 炒めうどん ----- パウムクーヘン	卵、絹豆腐 味噌 牛乳 豚もも肉 花かつお	はいが精米 油 砂糖 すり胡麻 乾麺	干ひじき、人参 冷凍グリーンピース、ほうれん草 しめじ、きゅうり すいか、玉ねぎ ピーマン、青のり	だし汁 みりん しょう油 塩 こしょう	500kcal たんぱく質 20.8g 脂質 17.3g	409kcal たんぱく質 20.4g 脂質 18.2g
		ごはん 豚肉の香味焼き かぼちゃのバター煮 味噌汁(生あげ・とうがん) メロン	牛乳 茹でとうもろこし お麴のラスク ----- クッキー	豚もも肉 生あげ 味噌 牛乳	はいが精米、白胡麻 胡麻油、バター 砂糖 麴 油	長ねぎ、にんにく 生薑汁、かぼちゃ とうがん メロン とうもろこし	みりん、しょう油 水 だし汁 カレー粉 塩	483kcal たんぱく質 22.3g 脂質 16.4g	405kcal たんぱく質 22.6g 脂質 17.4g
6 ・ 27	金	夏野菜のカレー(ライス) ひじきのナムル	牛乳 サマースパゲティ ----- 100%リンゴジュース ハーベスト	豚もも肉 スキムミルク 牛乳 まぐろ油漬缶	はいが精米、油 バター、小麦粉 胡麻油、砂糖 スパゲティ オリーブオイル	なす、かぼちゃ 人参、玉ねぎ もやし、干ひじき きゅうり、トマト にんにく、パセリ	カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩 しょう油 酢	528kcal たんぱく質 18.2g 脂質 18.2g	439kcal たんぱく質 17.8g 脂質 19.9g
		胡麻塩おにぎり 生揚げのケチャップ炒め さつま芋の甘煮 味噌汁(生わかめ・玉ねぎ)	牛乳 マカロニのあべ川 ----- 黄名粉	生揚げ 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米、黒胡麻 油、砂糖 かたくり粉 さつま芋 マカロニ	人参 玉ねぎ ピーマン パイン缶 生わかめ	塩、水 しょう油 酢 ケチャップ だし汁	534kcal たんぱく質 21g 脂質 15.3g	440kcal たんぱく質 20.3g 脂質 15.4g
10	火	ごはん チリコンカン スティックきゅうり 味噌汁(えのきだけ・オクラ・じゃがいも) メロン	牛乳 ジャムサンド ----- チーズ ルヴァン	大豆水煮 豚挽肉 味噌 牛乳	はいが精米 油 じゃがいも 食パン いちごジャム	玉ねぎ、にんにく 生薑、ホールトマト缶 きゅうり、えのきだけ オクラ メロン	中濃ソース、ケチャップ しょう油 カレー粉 塩 だし汁	469kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.1g	394kcal たんぱく質 18.6g 脂質 14.6g
		ごはん 魚の照り焼き もやしの三杯酢 清汁(麴・ほうれん草) すいか	牛乳 ジャージャー麺 ----- ゼリー	かじきまぐろ 牛乳 豚挽肉	はいが精米、砂糖 油、麴 生中華めん 胡麻油 かたくり粉	もやし きゅうり 人参 ほうれん草 すいか	しょう油、みりん 酢 だし汁 塩 水	499kcal たんぱく質 24.1g 脂質 14.3g	418kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.0g
12 ・ 26	木	ロールパン 鶏肉のポテトフレック焼き マカロニサラダ コンソメジュリアン メロン	牛乳 ひまわり羹 クラッカー ----- ぼたぼた焼き	鶏むね肉(皮つき) 牛乳	バターロール、マヨネーズ マッシュポテトフレック、油 マカロニ 砂糖 ルヴァン	人参、きゅうり キャベツ、玉ねぎ セロリ、メロン 粉寒天、100%みかん果汁 100%ぶどう果汁	塩 こしょう 酢 水 コンソメ	477kcal たんぱく質 20.1g 脂質 19.2g	409kcal たんぱく質 18.4g 脂質 17.2g
		ごはん だし巻卵 磯煮 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 黒糖蒸しパン ----- パウムクーヘン	卵 大豆水煮 味噌 牛乳 豆乳	はいが精米 砂糖 油 小麦粉 黒砂糖	干ひじき 人参 かぼちゃ 玉ねぎ レーズン	だし汁 塩 しょう油 B・P	529kcal たんぱく質 19.3g 脂質 17.4g	438kcal たんぱく質 18.4g 脂質 18g
14 ・ 28	土	ごはん 肉じゃが いんげんのマヨネーズ添え 味噌汁(絹豆腐・生わかめ) メロン	牛乳 手作りふりかけおにぎり ----- 花かつお	豚もも肉 絹豆腐 味噌 牛乳	はいが精米、じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ 白胡麻	人参、しらたき 玉ねぎ、冷凍グリーンピース さやいんげん、生わかめ メロン 青のり	しょう油 だし汁	487kcal たんぱく質 18.1g 脂質 12.9g	394kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.1g
		ごはん タンドリーチキン じゃが芋とコーンのソテー 味噌汁(切干し大根・小松菜) メロン	のむヨーグルト フレンチトースト はちみつかけ ----- せんべい	鶏もも肉(皮つき) プレーンヨーグルト 味噌 卵 牛乳、ジョアマスカット	はいが精米、油 じゃがいも、食パン 砂糖 バター はちみつ	にんにく、生薑汁 ホールコーン缶 切干し大根 小松菜 メロン	塩、こしょう カレー粉、パブリカ ケチャップ だし汁	516kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.7g	424kcal たんぱく質 20g 脂質 16.8g
20 ・ 31	金・火	野菜うどん(汁) 魚の唐揚げ 切り干し大根のサラダ メロン	牛乳 パエリア ----- 100%リンゴジュース ハーベスト	豚もも肉 鰯 牛乳	乾麺、油 かたくり粉、白胡麻 胡麻油 はいが精米 オリーブオイル	キャベツ、人参 もやし、レモン 切干し大根、きゅうり メロン、玉ねぎ にんにく、トマト、ピーマン	だし汁、塩 しょう油、酢 水 サフラン コンソメ	496kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.6g	439kcal たんぱく質 20.4g 脂質 18.7g
		ごはん レバーの香り揚げ モロヘイヤのおひたし 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) すいか	牛乳 ジャムサンド ----- パウムクーヘン	豚レバー 花かつお 味噌 牛乳	はいが精米、胡麻油 かたくり粉、油 砂糖 食パン	生薑汁、ピーマン ほうれん草、モロヘイヤ もやし、かぼちゃ 玉ねぎ すいか	酒 しょう油 だし汁	510kcal たんぱく質 21.5g 脂質 14.8g	446kcal たんぱく質 21.9g 脂質 16.1g

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。 ※(参考)幼児の主食は胚芽精米50gを目安量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。