

8月 献立表 幼児食

2022年8月

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎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月	ごはん ポークシュウマイ マカロニサラダ きゃべつとたまねぎのスープ パイン缶	〇パインジュース ◎木の葉ばん ◎牛乳	牛乳 ポークシュウマイ ツナフレーク	にんじん、きゅうり、スイートコーン、キャベツ、たまねぎ、パナップ缶、パナップジュース	うるち米、ツイストマカロニ	エネルギー 526kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.4g 塩分 1.8g
2火	ごはん 鶏肉とじゃがいもの煮物 ほうれんそうのきのこ和え 豆腐とわかめの味噌汁	〇バナナ豆乳 ◎牛乳 ◎動物ビスケット	鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、牛乳	カットポテト、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、なめたけ、しめじ、乾燥わかめ	うるち米、しらたき、上白糖	エネルギー 445kcal たんぱく質 17.5g 脂質 15.3g 塩分 1.3g
3水	ハヤシライス ブロッコリーと春雨の和風サラダ オレンジ	〇グレープジュース ◎牛乳 ◎もち麦とごまのせんべい	豚もも肉、スキムミルク、牛乳	たまねぎ、カットポテト、にんじん、マッシュルーム、しめじ、ブロッコリー(冷凍)、スイートコーン、オレンジ	うるち米、食塩不使用バター、はるさめ、上白糖	エネルギー 490kcal たんぱく質 18.4g 脂質 14.1g 塩分 1.8g
4木	わかめごはん 春巻き ひじきの五目炒め煮 小松菜と厚揚げの味噌汁	〇オレンジジュース ◎牛乳 ◎コンフレーク	厚揚げ、牛乳	干しひじき、にんじん、いんげん、こまつな	うるち米、サラダ油、しらたき、上白糖	エネルギー 538kcal たんぱく質 15.4g 脂質 18.8g 塩分 1.2g
5金	ごはん 鶏肉のママレード焼き サラダ菜 スパゲティソース 豆腐と卵のスープ	〇パインジュース ◎カレーチーズラスク ◎牛乳	鶏もも肉、ベーコン、木綿豆腐、卵、粉チーズ、牛乳	オレンジママレード、サラダ菜、たまねぎ、青ピーマン、ほうれんそう、パナップジュース	うるち米、上白糖、かたくり粉、スパゲッティ、サラダ油、フランスパン	エネルギー 644kcal たんぱく質 25.1g 脂質 25.4g 塩分 1.9g
8月	ごはん 鶏肉と夏野菜のトマト煮 切り干し大根と胡瓜のツナ和え 冬瓜としめじの味噌汁	〇パインジュース ◎あずき豆乳煮しパン ◎牛乳	鶏もも肉、調製豆乳、ゆて小豆缶、牛乳	カットポテト、たまねぎ、ズッキーナ、なす、にんにく、切干しだいこん、きゅうり、とうがん、しめじ、乾燥わかめ、パナップジュース	うるち米、ツイストマカロニ、上白糖、ごま油	エネルギー 497kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.2g 塩分 1.4g
9火	ジャージャー麺 厚焼き玉子 きゃべつとほうれん草の磯和え みかん缶	〇野菜ジュース ◎牛乳 ◎コーンおにぎり	豚ひき肉、厚焼きたまご、牛乳	たけのこ、長ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、もやし、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、なめたけ、みかん缶、コーン	サラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま油、うるち米、食塩不使用バター	エネルギー 607kcal たんぱく質 27.1g 脂質 19.2g 塩分 2.2g
10水	ごはん 春雨と豚肉の炒め物 ポテトサラダ 大根と麩の味噌汁	〇グレープジュース ◎牛乳 ◎ぶかし	豚かたロース、牛乳	たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、きゅうり、スイートコーン、だいこん、乾燥わかめ	うるち米、はるさめ、ごま油	エネルギー 525kcal たんぱく質 17.8g 脂質 17.1g 塩分 1.3g
12金	ごはん 焼き魚(鮭) 里芋と大根のそぼろ煮 きゃべつとほうれん草の中華スープ	〇りんごジュース(パック) ◎牛乳 ◎麦ウエハース	甘塩さけ、鶏ひき肉、牛乳	だいこん、にんじん、いんげん、ほうれんそう、乾燥わかめ、キャベツ	うるち米、さといも、上白糖、かたくり粉	エネルギー 372kcal たんぱく質 46.6g 脂質 8.4g 塩分 0.7g
15月	ごはん 塩レモンメンチカツ 生野菜 きんぴら なすとたまねぎの味噌汁	〇パインジュース ◎牛乳 ◎せんべい	さつま揚げ、牛乳	レタス、もやし、にんじん、青ピーマン、なす、たまねぎ	うるち米、サラダ油、上白糖、ごま油	エネルギー 495kcal たんぱく質 13.1g 脂質 15.2g 塩分 1.4g
16火	ごはん 厚揚げの中華煮 春雨と卵のサラダ 小松菜としめじのスープ	〇バナナ豆乳 ◎牛乳 ◎ビスケット	厚揚げ、豚もも肉、チキンささみ水煮ほぐし肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん、もやし、きゅうり、こまつな、しめじ	うるち米、上白糖、かたくり粉、はるさめ、ごま油	エネルギー 465kcal たんぱく質 20.6g 脂質 13.4g 塩分 1.2g
17水	ロールパン 煮込みハンバーグ サラダ菜 パスタサラダ 豆乳スープ オレンジ	〇グレープジュース ◎牛乳 ◎ケーキ	ロースハム パンバーグ	たまねぎ、マッシュルーム、サラダ菜、にんじん、きゅうり、スイートコーン、オレンジ、みかん缶、メロン	ロールパン、上白糖、スパゲッティ	エネルギー 588kcal たんぱく質 17.0g 脂質 22.2g 塩分 1.1g
18木	ごはん 筑前煮 ほうれん草と白滝のごまあえ 豆腐の味噌汁	〇オレンジジュース ◎みかんムース	豚かたロース、木綿豆腐、牛乳	ごぼう、だいこん、にんじん、いんげん、ほうれんそう、スイートコーン、たまねぎ、乾燥わかめ、みかん缶	うるち米、さといも、サラダ油、上白糖、かたくり粉、しらたき	エネルギー 427kcal たんぱく質 14.0g 脂質 9.9g 塩分 1.2g
19金	ごはん おから入りつくね 切干大根の煮物 パイン たまねぎときゃべつコンソメスープ	〇りんごジュース ◎牛乳 ◎フレンチトースト	鶏ひき肉、豚ひき肉、おから、卵、さつま揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、切干しだいこん、いんげん、キャベツ、ほうれんそう、パナップ缶、りんごジュース	うるち米、かたくり粉、上白糖	エネルギー 526kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.2g 塩分 1.6g
22月	ごはん ひれかつ 温野菜サラダ 白滝ともやしの和え物 かぼちゃとたまねぎの味噌汁	◎牛乳 ◎マカロニあべかわ	ひれかつ、チキンささみ水煮ほぐし肉、牛乳、きな粉	ブロッコリー(冷凍)、きゅうり、もやし、かぼちゃ、たまねぎ、乾燥わかめ	うるち米、サラダ油、しらたき、上白糖、すりごま、ごま油、ツイストマカロニ、黒蜜	エネルギー 623kcal たんぱく質 20.8g 脂質 23.7g 塩分 1.0g
23火	ごはん かじきの南蛮漬け ネパネパ和え もやしとにらの中華スープ	〇野菜ジュース ◎フルーツヨーグルト	かじき、挽きわり納豆、フルーツヨーグルト	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、めかぶ、オクラ、ほうれんそう、もやし、にら	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖	エネルギー 415kcal たんぱく質 20.7g 脂質 8.1g 塩分 1.1g
24水	スタミナカレー ブロッコリーときのこのサラダ 甘夏缶	〇グレープジュース ◎牛乳 ◎お麩ラスク	豚ひき肉、牛乳、きな粉	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、トマト、ブロッコリー(冷凍)、しめじ、スイートコーン、レタス、なつみかん缶	うるち米、サラダ油、上白糖	エネルギー 658kcal たんぱく質 22.8g 脂質 23.9g 塩分 1.5g
25木	あんかけ焼きそば 厚焼き卵 バナナ	〇オレンジジュース ◎牛乳 ◎ツナとひじきのおにぎり	豚かたロース、厚焼き卵、牛乳、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、たけのこ(水煮)、にんじん、しめじ、にら、バナナ、干しひじき	蒸し中華めん、ごま油、かたくり粉、うるち米	エネルギー 588kcal たんぱく質 21.4g 脂質 14.6g 塩分 1.4g
26金	ごはん 彩りチンジャオロース きゃべつのごまマヨネーズ和え 小松菜と大根の味噌汁	〇りんごジュース ◎飲むヨーグルト ◎クワツサン	豚かたロース、油揚げ、飲むヨーグルト	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、こまつな、だいこん、りんごジュース	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、すりごま、クワツサン	エネルギー 555kcal たんぱく質 19.5g 脂質 19.6g 塩分 1.6g
29月	ごはん アジフィーレフライ レタス ごぼうと白滝の炒り煮 厚揚げとにらの味噌汁	〇パインジュース ◎ジャムサンド	アジフィーレ、かつお節、厚揚げ、豚ばら肉	レタス、サニーレタス、ごぼう(さき)、にんじん、いんげん、にら、だいこん、パナップジュース、いちごジャム	うるち米、サラダ油、しらたき、上白糖、食パン	エネルギー 434kcal たんぱく質 13.6g 脂質 9.9g 塩分 1.0g
30火	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのごま酢和え 冬瓜と卵のスープ	〇バナナ豆乳 ◎フルーツゼリー	木綿豆腐、豚ひき肉、卵	にんじん、なす、長ねぎ、スイートコーン、しょうが、ブロッコリー(冷凍)、とうがん、乾燥わかめ	うるち米、上白糖、ごま油、かたくり粉、いりごま	エネルギー 413kcal たんぱく質 15.6g 脂質 9.8g 塩分 0.9g
31水	チキンカレーライス ひじきの華風サラダ 甘夏缶	〇グレープジュース ◎牛乳 ◎レモンドーナツ	鶏もも肉、チキンささみ水煮ほぐし肉、牛乳、卵	カットポテト、にんじん、たまねぎ、干しひじき、きゅうり、もやし、なつみかん缶、レモン	精白米、サラダ油、しらたき、上白糖、ごま油、小麦粉、食塩不使用バター、粉糖	エネルギー 599kcal たんぱく質 19.9g 脂質 19.8g 塩分 1.7g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です