

8月 献立表 幼児食

2023年 8月

うずも保育園

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	その他	
1 水	ごはん 春雨とひき肉の炒め物 納豆和え きゃべつのコンソメスープ	○野菜ジュース ○ワッフル ◎牛乳	豚ひき肉、挽きわり納豆、牛乳	にんじん、ピーマン、たまねぎ、ほうれんそう、なめたけ、キャベツ、しめじ、わかめ	米、はるさめ、いりごま	焼き肉のたれ、鶏がらだし、しょうゆ、めんつゆ、コンソメ、水、野菜ジュース、ワッフル	エネルギー 496kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.5g 塩分 1.6g
2 水	ごはん 豆腐ハンバーグ レタス 切干大根の煮物 かぼちゃとたまねぎの味噌汁	○グレープジュース ◎クラッカーサンド ◎牛乳	豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、ちくわ、牛乳	たまねぎ、レタス、サニーレタス、切干しだいこん、しめじ、にんじん、いんげん、かぼちゃ、わかめ	米、パン粉、食塩不使用バター、上白糖	食塩、コンソメ、トマトケチャップ、中濃ソース、みりん、しょうゆ、かつおだし、水、みそ、グレープジュース、リッツ、いちごジャム	エネルギー 582kcal たんぱく質 19.9g 脂質 66.0g 塩分 1.7g
3 木	ごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 もやしとひじきの中華和え 厚揚げとにらの味噌汁	○オレンジジュース ◎レモンケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、ツナフレーク、厚揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、もやし、きゅうり、にら、オレンジジュース	米、じゃがいも、しらたき、上白糖、ごま油	かつおだし、しょうゆ、みりん、水、りんご酢、みそ、レモンケーキ	エネルギー 499kcal たんぱく質 17.9g 脂質 14.6g 塩分 1.1g
4 金	ごはん かじきとズッキーニのソテー 五目きんぴら 豆腐のすまし汁 みかん缶	○りんごジュース ◎お麩ラスク(シュガー) ◎牛乳	かじき、さつま揚げ、木綿豆腐、牛乳	しめじ、ズッキーニ、赤ピーマン、ごぼう、にんじん、いんげん、こまつな、みかん缶	米、小麦粉、油、食塩不使用バター、しらたき、上白糖、おつゆ麩、グラニュー糖	食塩、鶏がらだし、パセリ、かつおだし、しょうゆ、みりん、水、りんごジュース	エネルギー 509kcal たんぱく質 21.2g 脂質 20.0g 塩分 1.4g
7 月	高野豆腐のそぼろごはん 春巻 ブロッコリーのごま酢和え たまねぎとほうれん草のコンソメスープ	○パインジュース ◎きな粉せんべい ◎牛乳	高野豆腐、豚ひき肉、ちくわ、牛乳	にんじん、しょうが、ブロッコリー、スイートコーン、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ	米、上白糖、油、すりごま	しょうゆ、水、春巻き、りんご酢、コンソメ、鶏がらだし、パインアップルジュース、せんべい	エネルギー 617kcal たんぱく質 19.1g 脂質 27.0g 塩分 1.6g
8 火	ごはん 鶏肉となすのトマト煮 キャベツとオクラのおかか和え 豆腐と大根の味噌汁	○野菜ジュース ◎黒糖蒸しパン ◎牛乳	鶏もも肉、かつお節、木綿豆腐、豆乳、牛乳	たまねぎ、なす、にんにく、キャベツ、オクラ、わかめ、だいこん	米、小麦粉、油、食塩不使用バター、上白糖、蒸しぼんミックス、黒砂糖	トマトソース、トマトケチャップ、コンソメ、食塩、水、めんつゆ、かつおだし、みそ、野菜ジュース	エネルギー 508kcal たんぱく質 19.0g 脂質 13.7g 塩分 1.4g
9 水	カレーそぼろ麺 厚焼き卵 ほうれんそうのきのこ和え	○グレープジュース ◎フロズンヨーグルト	豚ひき肉、厚焼き卵	長ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、なめたけ	中華めん、ごま油、油、上白糖、かたくり粉	豆プラム、しょうゆ、鶏がらだし、カレー粉、カレールウ、めんつゆ、グレープジュース、フロズンヨーグルト	エネルギー 606kcal たんぱく質 27.5g 脂質 13.9g 塩分 2.0g
10 木	ごはん 磯辺焼き かぼちゃの煮物 キャベツのバスタースープ 夏みかん缶	○オレンジジュース ◎カレーチーズラスク ◎牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、粉チーズ、牛乳	たまねぎ、焼きのり、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、なつみかん缶、オレンジジュース	米、かたくり粉、上白糖、スパゲッティ、食パン	みそ、しょうゆ、めんつゆ、みりん、コンソメ、鶏がらだし、水、エッグゲア、カレー粉	エネルギー 604kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.2g 塩分 1.7g
14 月	ごはん チキンカツ ほうれん草とひじきのごま和え けんちん汁	○パインジュース ◎ビスケット ◎牛乳	国産鶏肉のちきんかつ、木綿豆腐、牛乳	ほうれんそう、ひじき、スイートコーン、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ	米、油、上白糖	中濃ソース、ごま和えの素、しょうゆ、かつおだし、食塩、パインアップルジュース、北海道ミルクビスケット	エネルギー 516kcal たんぱく質 17.8g 脂質 17.6g 塩分 1.1g
15 火	ごはん ポークシューマイ じゃがいもとツナの煮物 麩とこまつなのすまし汁	○野菜ジュース ◎鮭とごまのおにぎり ◎牛乳	ツナフレーク、牛乳	たまねぎ、こまつな	米、じゃがいも、しらたき、上白糖、おつゆ麩、いりごま、ごま油	ポークシューマイ、めんつゆ、しょうゆ、水、かつおだし、食塩、野菜ジュース、鮭フレーク	エネルギー 568kcal たんぱく質 22.4g 脂質 13.4g 塩分 1.2g
16 水	ごはん マーボー豆腐 春雨ときゅうりの酢の物 ブロッコリーのコンソメスープ	○グレープジュース ◎ホットビスケット ◎牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、チキンささみ水煮ほぐし肉、牛乳	長ねぎ、にんじん、スイートコーン、いんげん、きゅうり、わかめ、ブロッコリー、えのきたけ、たまねぎ	米、かたくり粉、ごま油、はるさめ、上白糖	鶏がらだし、しょうゆ、みそ、オイスターソース、水、りんご酢、コンソメ、グレープジュース、ホットビスケット	エネルギー 562kcal たんぱく質 20.6g 脂質 19.4g 塩分 1.2g
17 木	ごはん 白身魚のタルタル焼き ねばねば和え 冬瓜とほうれん草の味噌汁	○オレンジジュース ◎フルーツポンチ	ひらめ、挽きわり納豆、油揚げ	たまねぎ、にんじん、めかぶ、オクラ、なめたけ、ほうれんそう、とうがん、オレンジジュース、すいか、バナナ、みかん缶、パインアップル缶	米、上白糖	タルタルソース、パセリ、めんつゆ、みそ、かつおだし、水	エネルギー 383kcal たんぱく質 18.1g 脂質 8.2g 塩分 0.6g
18 金	夏野菜カレーライス 春雨サラダ すいか	○りんごジュース ◎パームクーヘン ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	かぼちゃ、なす、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、すいか	米、油、はるさめ、上白糖、ごま油、いりごま	カレールウ、カレー粉、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、りんご酢、しょうゆ、りんごジュース、パームクーヘン	エネルギー 573kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.3g 塩分 1.9g
21 月	わかめごはん かぼちゃのひき肉フライ レタス マカロニサラダ 豆腐と玉ねぎの味噌汁	○パインジュース ◎あずき豆乳蒸しぱん ◎牛乳	ツナフレーク、木綿豆腐、ゆで小豆缶、豆乳、牛乳	レタス、サニーレタス、きゅうり、スイートコーン、たまねぎ、にんじん	米、油、ツイストマカロニ、蒸しぼんミックス	炊き込みわかめ、かぼちゃのひき肉フライ、中濃ソース、エッグゲア、みそ、かつおだし、水、パインアップルジュース、	エネルギー 600kcal たんぱく質 17.3g 脂質 21.7g 塩分 1.9g
22 火	ごはん 炒り豆腐 もやしときゅうりのごま酢和え 小松菜と麩の味噌汁	○野菜ジュース ◎フルーツ ◎牛乳	木綿豆腐、鶏ひき肉、チキンささみ水煮ほぐし肉、牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、きゅうり、バナナ、オレンジ	米、上白糖、すりごま、ごま油、おつゆ麩	しょうゆ、みりん、かつおだし、りんご酢、みそ、おろしにんにく、食塩、水、野菜ジュース	エネルギー 471kcal たんぱく質 22.3g 脂質 14.8g 塩分 1.5g
23 水	パン フライドチキン ほうれん草の彩ナムル スパゲティソテー 野菜スープ すいか	○グレープジュース ◎ケーキ ◎麦茶	ベーコン	ほうれんそう、スイートコーン、にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、すいか	ロールパン、油、スパゲッティ	フライドチキン、めんつゆ、コンソメ、トマトソース、トマトケチャップ、鶏がらだし、しょうゆ、水、グレープジュース、スポンジケーキ、麦茶	エネルギー 454kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.6g 塩分 1.6g
24 木	ごはん おから入りつくねあんかけ 切干大根と胡瓜のツナ和え 冬瓜と卵のスープ パイン缶	○オレンジジュース ◎マシュマロサンド ◎牛乳	鶏ひき肉、豚ひき肉、おから、卵、ツナフレーク、牛乳	たまねぎ、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、とうがん、わかめ、パインアップル缶、オレンジジュース	米、かたくり粉、上白糖、ごま油	しょうゆ、みりん、水、りんご酢、鶏がらだし、中華だし、リッツ、マシュマロ	エネルギー 553kcal たんぱく質 21.5g 脂質 50.0g 塩分 1.0g
25 金	ごはん 厚揚げのミートソース煮 キャベツのごまマヨネーズ和え じゃがいもとわかめの味噌汁	○りんごジュース ◎ビスケット ◎牛乳	厚揚げ、豚ひき肉、ちくわ、牛乳	にんじん、たまねぎ、スイートコーン、いんげん、キャベツ、きゅうり、わかめ	米、油、上白糖、すりごま、じゃがいも	トマトケチャップ、トマトソース、トマトペースト、食塩、しょうゆ、コンソメ、エッグゲア、みそ、かつおだし、りんごジュース、ころころひし	エネルギー 521kcal たんぱく質 18.1g 脂質 17.9g 塩分 1.7g
28 月	ごはん さけのムニエル サラダ菜 春雨と卵のサラダ ほうれん草と豆腐の味噌汁	○パインジュース ◎お麩ラスク(きなこ) ◎牛乳	キングサーモン、卵、チキンささみ水煮ほぐし肉、木綿豆腐、油揚げ、きな粉、牛乳	サラダ菜、もやし、きゅうり、にんじん、ほうれんそう	米、小麦粉、油、はるさめ、上白糖、ごま油、おつゆ麩	食塩、ステーキソース、和風おろし、しょうゆ、りんご酢、かつおだし、みそ、水、パインアップルジュース	エネルギー 536kcal たんぱく質 24.1g 脂質 21.3g 塩分 1.0g
29 火	ひやむぎ 鶏肉のてんぷら ほうれん草とコーンのナムル みかん缶	○野菜ジュース ◎塩こんぼとぎのこのおにぎり ◎牛乳	鶏のてんぷら、牛乳	ほうれんそう、もやし、にんじん、スイートコーン、みかん缶、塩昆布、まいたけ	ひやむぎ、油、いりごま、ごま油、米	めんつゆ、水、しょうゆ、鶏がらだし、野菜ジュース	エネルギー 443kcal たんぱく質 16.4g 脂質 14.3g 塩分 1.6g
30 水	チキンカレー コーンフレークサラダ バナナ	○グレープジュース ◎ゼリー	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、バナナ	米、じゃがいも、油	カレールウ、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、水、コーンフロスティ、フレッシュドレッシング、グレープジュース、オレンジゼリー	エネルギー 516kcal たんぱく質 13.9g 脂質 12.0g 塩分 1.6g
31 木	ごはん 油淋鶏 ひじきとピーマンの五目炒め煮 豆腐とこまつなのスープ	○オレンジジュース ◎野菜かりんとう ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	長ねぎ、にんにく、しょうが、ひじき、ピーマン、にんじん、スイートコーン、こまつな、オレンジジュース	米、かたくり粉、油、上白糖、ごま油、野菜かりんとう	しょうゆ、りんご酢、水、かつおだし、コンソメ、鶏がらだし	エネルギー 558kcal たんぱく質 20.1g 脂質 24.2g 塩分 1.6g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です