

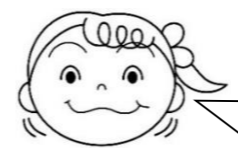


令和5年8月分保育所給食予定表

日 曜	献立名	おやつ 午前(未満児) 午後(全員)	材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	麦ご飯 ポークカレー フレンチサラダ みかん缶	牛乳 せんべい お麩ラスク	精白米/押麦/じゃがいも/米サラダ油/三温糖/焼きふ/バター	豚肉/牛乳/きな粉	にんじん/玉ねぎ/グリーンピース/キャベツ/きゅうり/みかん缶	エネルギー 670 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 25.4 g 食塩相当 1.9 g
2 水	ロールパン 鶏の唐揚げ スパゲッティサラダ 野菜スープ	牛乳 クラッカー 麦茶 おにぎり	ロールパン/かたくり粉/米白絞油/スパゲッティ/米サラダ油/ごま/精白米/強化米/三温糖	鶏肉/わかめ/ツナ缶/豆腐/ベーコン/牛乳/みそ	しょうが/にんにく/きゅうり/キャベツ/にんじん/玉ねぎ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 2.1 g
3 木	ご飯 さわらのごまだれ焼き もやしときゅうりの和え物 けんちん汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ベーコンチーズパン	精白米/強化米/ごま/三温糖/じゃがいも/強力粉/オリーブ油	さわら/豆腐/牛乳/ベーコン/チーズ	もやし/にんじん/きゅうり/コーン缶/だいこん/ねぎ/ごぼう	エネルギー 591 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 20.2 g 食塩相当 2.0 g
4 金	食パン ジャム 肉団子のケチャップ煮 スピナチサラダ 春雨スープ	牛乳 ミニぼん菓子 麦茶 アイスクリーム・お菓子 (0・1歳児)ヨーグルト・お菓子	食パン/ジャム/パン粉/米白絞油/三温糖/はるさめ/ごま油/お菓子	豚肉/たまご/ハム/わかめ/牛乳/アイスクリーム (0・1歳児)ヨーグルト	玉ねぎ/ほうれんそう/もやし/にんじん	エネルギー 627 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 27.1 g 食塩相当 2.2 g
5 土	山路うどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムサンド	うどん/米サラダ油/三温糖/コッペパン	鶏肉/油揚げ/牛乳	しめじ/にんじん/こまつな/バナナ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 12.5 g 食塩相当 2.0 g
7 月	ご飯 豆腐のつくね焼き フロッコリーの中華和え みそ汁	牛乳 きなこせんべい 牛乳 フルーツサンド	精白米/強化米/米サラダ油/パン粉/三温糖/ごま油/ごま/コッペパン	豆腐/鶏肉/ひじき/たまご/油揚げ/みそ/牛乳/クリーム	にんじん/玉ねぎ/フロッコリー/キャベツ/えのきたけ/もも缶	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 22.8 g 食塩相当 1.6 g
8 火	ご飯 魚の鍋照り 納豆和え 田舎汁	牛乳 ビスケット 牛乳 枝豆 お菓子	精白米/強化米/三温糖/かたくり粉/米白絞油/お菓子	かじき/納豆/豆腐/みそ/牛乳	しょうが/こまつな/ほうれんそう/にんじん/ごぼう/かぼちゃ/ねぎ/えだまめ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 19.8 g 食塩相当 1.7 g
9 水	ロールパン 鶏肉のバーベキューソース マカロニサラダ 小松菜のスープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 豆腐ドーナツ	ロールパン/三温糖/マカロニ/マヨネーズ/ホットケーキミックス/米白絞油	鶏肉/ベーコン/牛乳/たまご/豆腐	りんご/にんにく/きゅうり/にんじん/コーン缶/こまつな/玉ねぎ	エネルギー 674 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 33.0 g 食塩相当 1.9 g
10 木	ご飯 さばのみそ煮 三色野菜和え 五目汁	牛乳 クッキー 牛乳 オレンジケーキ	精白米/強化米/三温糖/ごま/ホットケーキミックス/バター	さば/みそ/ひじき/豆腐/油揚げ/牛乳/たまご	しょうが/もやし/にんじん/きゅうり/だいこん/こまつな/オレンジジュース	エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 24.5 g 食塩相当 2.4 g
11 金	<h2>山 の 日</h2>					
12 土	和風スパゲッティ ポイルウィンナー バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 おやつパン	スパゲッティ/バター/米サラダ油/スナックパン	ツナ缶/のり/ウィンナー/牛乳	玉ねぎ/にんじん/しいたけ/ピーマン/バナナ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 26.0 g 食塩相当 2.3 g
14 月	ご飯 さけの照り焼き 五目きんぴら みそ汁	牛乳 あられ 牛乳 スコーン	精白米/強化米/米サラダ油/三温糖/ごま/じゃがいも/薄力粉/バター/チョコチップ	さけ/豚肉/わかめ/みそ/牛乳	ごぼう/にんじん/れんこん/玉ねぎ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 1.9 g
15 火	麦ご飯 チキンマカレー 切干大根とひじきのサラダ みかん缶	牛乳 せんべい 牛乳 お麩ラスク	精白米/押麦/じゃがいも/米サラダ油/マヨネーズ/焼きふ/バター/三温糖	鶏肉/ひじき/ツナ缶/牛乳/きな粉	にんじん/玉ねぎ/グリーンピース/切干しいたけ/コーン缶/みかん缶	エネルギー 705 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 28.9 g 食塩相当 2.0 g
16 水	ロールパン 鶏の唐揚げ スパゲッティサラダ 野菜スープ	牛乳 クラッカー 麦茶 おにぎり	ロールパン/かたくり粉/米白絞油/スパゲッティ/米サラダ油/ごま/精白米/強化米	鶏肉/わかめ/ツナ缶/豆腐/ベーコン/牛乳/鮭フレーク	しょうが/にんにく/きゅうり/キャベツ/にんじん/玉ねぎ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 2.0 g
17 木	ご飯 さわらのごまだれ焼き もやしときゅうりの和え物 けんちん汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ベーコンチーズパン	精白米/強化米/ごま/三温糖/じゃがいも/強力粉/オリーブ油	さわら/豆腐/牛乳/ベーコン/チーズ	もやし/にんじん/きゅうり/コーン缶/だいこん/ねぎ/ごぼう	エネルギー 591 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 20.2 g 食塩相当 2.0 g

日 曜	献立名	おやつ 午前(未満児) 午後(全員)	材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 金	食パン ジャム 肉団子のケチャップ煮 スピナチサラダ 春雨スープ	牛乳 ミニぼん菓子 麦茶 アイスクリーム・お菓子 (0・1歳児)ヨーグルト・お菓子	食パン/ジャム/パン粉/米白絞油/三温糖/はるさめ/ごま油/お菓子	豚肉/たまご/ハム/わかめ/牛乳/アイスクリーム (0・1歳児)ヨーグルト	玉ねぎ/ほうれんそう/もやし/にんじん	エネルギー 627 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 27.1 g 食塩相当 2.2 g
19 土	山路うどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムパン	うどん/米サラダ油/三温糖/コッペパン	鶏肉/油揚げ/牛乳	しめじ/にんじん/こまつな/バナナ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 12.5 g 食塩相当 2.0 g
21 月	ご飯 豆腐のつくね焼き フロッコリーの中華和え みそ汁	牛乳 きなこせんべい 牛乳 フルーツサンド	精白米/強化米/米サラダ油/パン粉/三温糖/ごま油/ごま/コッペパン	豆腐/鶏肉/ひじき/たまご/油揚げ/みそ/牛乳/クリーム	にんじん/玉ねぎ/フロッコリー/キャベツ/えのきたけ/もも缶	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 22.8 g 食塩相当 1.6 g
22 火	ご飯 魚の鍋照り 納豆和え 田舎汁	牛乳 ビスケット 牛乳 梨 お菓子	精白米/強化米/三温糖/かたくり粉/米白絞油/お菓子	かじき/納豆/豆腐/みそ/牛乳	しょうが/こまつな/ほうれんそう/にんじん/ごぼう/かぼちゃ/ねぎ/なし	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 1.7 g
23 水	ロールパン 鶏肉のバーベキューソース マカロニサラダ 小松菜のスープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 豆腐ドーナツ	ロールパン/三温糖/マカロニ/マヨネーズ/ホットケーキミックス/米白絞油	鶏肉/ベーコン/牛乳/たまご/豆腐	りんご/にんにく/きゅうり/にんじん/コーン缶/こまつな/玉ねぎ	エネルギー 674 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 33.0 g 食塩相当 1.9 g
24 木	ご飯 さばのみそ煮 三色野菜和え 五目汁	牛乳 クッキー 牛乳 オレンジケーキ	精白米/強化米/三温糖/ごま/ホットケーキミックス/バター	さば/みそ/ひじき/豆腐/油揚げ/牛乳/たまご	しょうが/もやし/にんじん/きゅうり/だいこん/こまつな/オレンジジュース	エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 24.5 g 食塩相当 2.4 g
25 金	ご飯 コロケ コーンキャベツ 冬瓜のスープ	牛乳 せんべい 牛乳 ももゼリー お菓子	精白米/強化米/じゃがいも/米サラダ油/薄力粉/パン粉/米白絞油/三温糖/ももゼリー/お菓子	豚肉/ひじき/たまご/ベーコン/牛乳	玉ねぎ/にんじん/グリーンピース/キャベツ/きゅうり/コーン缶/とうがん/ほうれんそう	エネルギー 611 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 22.4 g 食塩相当 2.0 g
26 土	和風スパゲッティ ポイルウィンナー バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 おやつパン	スパゲッティ/バター/米サラダ油/スナックパン	ツナ缶/のり/ウィンナー/牛乳	玉ねぎ/にんじん/しいたけ/ピーマン/バナナ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 26.0 g 食塩相当 2.3 g
28 月	ご飯 さけの照り焼き 五目きんぴら みそ汁	牛乳 あられ 牛乳 スコーン	精白米/強化米/米サラダ油/三温糖/ごま/じゃがいも/薄力粉/バター/チョコチップ	さけ/豚肉/わかめ/みそ/牛乳	ごぼう/にんじん/れんこん/玉ねぎ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 1.9 g
29 火	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりのごま酢和え 青菜の中華スープ	牛乳 せんべい 牛乳 メロンパントースト	精白米/強化米/ごま油/かたくり粉/三温糖/ごま/食パン/バター/グラニュー糖/薄力粉	豆腐/豚肉/みそ/ベーコン/牛乳	にんじん/玉ねぎ/ら/しょうが/きゅうり/チンゲン菜	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.8 g 食塩相当 2.5 g
30 水	ロールパン あじフライ 豆サラダ キャベツスープ	牛乳 クラッカー 麦茶 おにぎり	ロールパン/薄力粉/パン粉/米白絞油/マヨネーズ/三温糖/精白米/強化米	あじ/たまご/大豆/ハム/ベーコン/牛乳/みそ	こまつな/にんじん/もやし/キャベツ/玉ねぎ/コーン缶	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 2.3 g
31 木	ご飯 鶏肉のフレーク焼き 和風サラダ みそ汁	牛乳 ビスケット 麦茶 ヨーグルト お菓子	精白米/強化米/マヨネーズ/フレークポテト/はるさめ/米サラダ油/三温糖/お菓子	鶏肉/ハム/わかめ/豆腐/みそ/牛乳/ヨーグルト	キャベツ/ほうれんそう/ねぎ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 19.4 g 食塩相当 1.8 g

※保育園の行事等により、献立に変更がある場合があります。
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。



今月のかみかみメニューは、季節の食べ物である「なし」です。
前歯を上手に使うてかじり取り、歯ざわりを楽しみながら
おいしく食べましょう。