8月　献立予定表

認定こども園　一関南保育園

【8月の目標】

夏バテしないよう

よく食べましょう

日	曜	未満児おやつ	献立名	調味料	材料名 赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	未満児主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
1	木	せんべい 牛乳	鶏肉の酢豚風 ほうれん草サラダ 卵スープ ぶどう	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	鶏もも肉 卵	米　油　片栗粉	人参　玉葱　ピーマン　生姜 人参　ほうれん草　コーン 人参　玉葱 ぶどう	ごはん	チーズ蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	668cal 24.0g 26.3g 1.7g	502cal 20.1g 25.2g 1.8g
2	金	ビスケット 牛乳	カレーライス 福神付け バナナ	カレールー	豚バラ肉	米　じゃが芋	人参　玉葱　グリンピース バナナ	ごはん	カスタードパイ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	615cal 17.6g 13.9g 1.7g	362cal 9.9g 6.5g 1.7g
3	土	クッキー お茶	麻婆豆腐 玉葱の味噌汁 牛乳 オレンジ	醤油　みりん だし汁　味噌	豚ひき肉　豆腐 牛乳	米　片栗粉	人参　玉葱　にんにく　生姜　ピーマン 人参　玉葱 オレンジ	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	522cal 15.6g 16.4g 1.5g	410cal 14.5g 17.2g 1.8g
5	月	ビスケット 牛乳	わかめ入り卵焼き 切り干し大根の煮物 豆腐の味噌汁 ぶどう	だし汁　塩 醤油　みりん だし汁　味噌	卵　わかめ かまぼこ　油揚げ 豆腐	米	人参　玉葱 人参　切り干し大根　ピーマン 人参　玉葱 ぶどう	ごはん	黒ゴママフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	674cal 23.0g 20.6g 1.7g	495cal 18.8g 19.6g 1.9g
6	火	せんべい 牛乳	かじきの唐揚げ 野菜サラダ じゃが芋の味噌汁	ケチャップ　ソース 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁　味噌	かじき	米　油　片栗粉 じゃが芋	生姜 人参　きゅうり　キャベツ 人参	ごはん	チーズクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	674cal 25.5g 19.8g 1.5g	481cal 20.9g 19.5g 1.4g
7	水	ビスケッ 牛乳	豆腐入り松風焼き ブロッコリーのお浸し 茄子の味噌汁	味噌　砂糖 醤油 だし汁　味噌	鶏ひき肉　豆腐　卵	米　パン粉　白ごま	玉葱　葱 人参　ブロッコリー 人参　茄子	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	512cal 19.8g 9.6g 1.7g	324cal 15.9g 6.2g 1.8g
8	木	せんべい 牛乳	鮭マリネ きゅうりもみ 卵スープ	砂糖　酢 塩 コンソメ	鮭 かにかまぼこ 卵	米　油　小麦粉	人参　玉葱 きゅうり 人参　玉葱	ごはん	メロンパンクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	645cal 26.9g 26.6g 2.2g	433cal 23.6g 25.3g 2.4g
9	金	クッキー 牛乳	ベーコンオムレツ カレー風味サラダ コンソメスープ メロン	コンソメ 酢 砂糖 カレー粉 コンソメ	卵　ベーコン チーズ	米 じゃが芋	人参　玉葱　ピーマン 人参　きゅうり 人参　玉葱 メロン	ごはん	大豆スコーン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	652cal 18.5g 23.0g 1.9g	379cal 19.9g 18.7g 1.7g
10	土	ビスケット お茶	鶏肉のごま味噌焼き ブロッコリー添え じゃが芋の味噌汁 牛乳　バナナ	味噌　砂糖 だし汁　味噌	鶏もも肉 牛乳	米　白ごま じゃが芋	ブロッコリー 人参 バナナ	ごはん	せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	425cal 12.7g 8.5g 1.7g	308cal 11.6g 9.3g 1.3g
13	火	せんべい 牛乳	お弁当の日						ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	221cal 4.6g 6.7g 0.3g	116cal 0.6g 2.8g 0.1g
14	水	クッキー 牛乳	お弁当の日						せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	221cal 4.6g 6.7g 0.3g	102cal 0.7g 0.1g 0.2g
15	木	せんべい 牛乳	お弁当の日						ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	221cal 4.6g 6.7g 0.3g	116cal 0.6g 2.8g 0.1g
16	金	クッキー 牛乳	お弁当の日						せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	221cal 4.6g 6.7g 0.3g	154cal 1.3g 2.9g 0.2g
17	土	せんべい お茶	シチュー 牛乳 バナナ	シチュールー	鶏もも肉 牛乳	米　じゃが芋	人参　玉葱　グリンピース バナナ	ごはん	バームクーヘン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	683cal 16.8g 17.3g 0.5g	542cal 15.6g 18.8g 0.4g
19	月	ビスケット 牛乳	焼き魚 キャベツのごま和え 豆腐の味噌汁	塩 醤油　砂糖 だし汁　味噌	甘塩紅鮭 豆腐　わかめ	米 白すりごま	人参　キャベツ 葱	ごはん	ゼリー ビスケット ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	527cal 21.0g 11.0g 1.1g	328cal 16.5g 7.3g 1.2g
20	火	せんべい 牛乳	スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ すいか	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	卵　ベーコン　チーズ	米　じゃが芋	人参　玉葱　ピーマン 人参　ブロッコリー　コーン 人参　玉葱 すいか	ごはん	焼きドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	539cal 15.9g 14.3g 1.9g	351cal 19.8g 12.0g 2.0g
21	水	クッキー 牛乳 クッキング	シュウマイ ほうれん草のおかか和え 麩の味噌汁	醤油 だし汁　味噌	シュウマイ かつお節	米 淡雪麩	人参　ほうれん草 人参　玉葱	ごはん	ポテトチーズ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	564cal 20.9g 22.0g 2.0g	391cal 19.8g 18.6g 2.0g
22	木	クッキー 牛乳	豆腐の揚げ団子 ポテトサラダ 卵スープ ぶどう	醤油　塩 マヨネーズ コンソメ	鶏ひき肉　豆腐　卵 卵	米　油 じゃが芋	人参　玉葱 人参　きゅうり 人参　玉葱 ぶどう	ごはん	リングドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	679cal 21.1g 23.8g 1.9g	458cal 16.6g 21.1g 2.0g
23	金	ビスケット 牛乳	赤魚の煮つけ ブロッコリーのごま和え 茄子の味噌汁	醤油　みりん 醤油　砂糖 だし汁　味噌	赤魚	米 白すりごま	生姜 人参　ブロッコリー 人参　茄子	ごはん	ツナ蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	696cal 20.7g 17.6g 0.9g	521cal 22.5g 16.7g 0.8g
24	土	せんべい お茶	豆腐のカレー煮 じゃが芋の味噌汁 牛乳 バナナ	カレールー だし汁　味噌	豆腐　豚ひき肉 牛乳	米 じゃが芋	人参　玉葱　ピーマン 人参 バナナ	ごはん	ミニクリームパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	662cal 20.8g 17.7g 1.8g	504cal 18.7g 8.1g 1.8g
26	月	クッキー 牛乳	キッシュ 切り干し大根サラダ コンソメスープ すいか	塩 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	鶏もも肉　卵 ツナ缶	米	人参　玉葱　赤ピーマン 人参　切り干し大根 人参　玉葱 すいか	ごはん	ポテトクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	632cal 19.1g 17.2g 2.3g	400cal 18.6g 11.5g 3.4g
27	火	せんべい 牛乳	かじきの変わり揚げ ごぼう揚げ きゅうりのサラダ 玉葱の味噌汁	カレー粉 醤油　酢　砂糖 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁　味噌	かじき　卵 かにかまぼこ	米　油　小麦粉 白ごま　油	ごぼう きゅうり 人参　玉葱	ごはん	バナナ せんべい ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	623cal 19.1g 18.2g 2.1g	405cal 14.5g 15.4g 2.1g
28	水	ビスケット 牛乳 誕生会	ミートスパゲティー ツナオムレツ ミモザサラダ メロン	トマトケチャップ コンソメ 醤油 砂糖 酢 油	豚ひき肉 ツナ缶　卵 卵	スパゲティー	人参　玉葱　パセリ　トマト 人参　玉葱 人参　キャベツ　コーン メロン	スパゲティー	プリンパフェ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	582cal 25.7g 25.3g 1.7g	535cal 24.5g 21.9g 1.8g
29	木	クッキー 牛乳	カレイの磯部揚げ ほうれん草のなめ茸和え 麩の味噌汁	塩 だし汁　味噌	カレイ　青のり	米　油　小麦粉 淡雪麩	人参　ほうれん草　なめ茸 人参　玉葱	ごはん	イチゴ蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	422cal 19.3g 21.4g 1.7g	398cal 18.3g 19.3g 2.1g
30	金	せんべい 牛乳	鶏肉のカレーマヨ焼き キャベツ煮 豆腐の味噌汁	マヨネーズ　カレー粉 醤油　みりん だし汁　味噌	鶏もも肉 かまぼこ　油揚げ 豆腐　わかめ	米	人参　キャベツ　ピーマン 葱	ごはん	ドーナツ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	597cal 20.0g 22.3g 2.1g	418cal 15.8g 20.0g 2.4g
31	土	ビスケット お茶 午前保育	ハヤシライス バナナ 牛乳	ハヤシルー	豚バラ肉 牛乳	米	人参　玉葱 バナナ	ごはん		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	476cal 15.1g 15.8g 1.1g	363cal 13.4g 13.9g 1.3g

13日（日）～
16日（金）
お弁当の日

21日（水）
クッキング
（3．4．5歳児）
たんぽぽ、ゆり
ひまわり組さん
は、エプロン、
三角巾を忘れな
いようにしてく
ださい。

28日（水）
誕生会
ごはんは
いりません。

31日（土）
午前保育