



8月 献立予定表

認定こども園 一関南保育園

【8月の目標】

夏バテしないで

よく食べましよう



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	赤・血や肉になる	黄：熱や力となる	材 料 名	緑：腸子などのえる	おやつ	栄養価	未満児 主食	以上児
1	土	せんべい お茶	カレー肉じゃが 玉葱の味噌汁 牛乳 バナナ	醤油 カレー粉 だし汁 味噌 だし汁 味噌	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 玉葱	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ビスケット お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 519cal 15.2g 13.7g 1.4g	ごはん	410cal 15.2g 13.7g 1.4g
3	月	ビスケット 牛乳	五目卵焼き 切り干し大根サラダ じゃが芋の味噌汁	だし汁 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 油揚げ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 切り干し大根 コーン 人参	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 切り干し大根 コーン 人参	人参ケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 670cal 23.1g 24.7g 1.5g	ごはん	451cal 23.1g 24.7g 1.5g
4	火	せんべい 牛乳	かじきのチーズケチャップ焼き コールスロー コンソメスープ メロン	ケチャップ 酢 砂糖 油 コンソメ	かじき チーズ	米	人参 きゅうり キヤベツ 人参 玉葱	人参 きゅうり キヤベツ 人参 玉葱 メロン	豆腐入りバナナケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 678cal 27.9g 22.1g 2.1g	ごはん	479cal 27.9g 22.1g 2.1g
5	水	クッキー 牛乳	おからハンバーグ きゅうりのみそおかか和え 大根の味噌汁	醤油 砂糖 みりん 味噌 だし汁 味噌	豚ひき肉 おから 卵 牛乳 かつお節 わかめ	米 片栗粉	玉葱 人参 きゅうり 人参 大根	玉葱 人参 きゅうり 人参 大根	ごはん	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 628cal 22.6g 22.8g 2.7g	ごはん	464cal 22.6g 22.8g 2.7g
6	木	ビスケット 牛乳	オムレツ ひじきのサラダ じゃが芋の味噌汁	コンソメ ケチャップ マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	卵 ひじき かにかまぼこ ぶどう	米 白すりごま じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり コーン 人参	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり コーン 人参	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 569cal 17.9g 16.1g 1.9g	ごはん	354cal 17.9g 16.1g 1.9g
7	金	せんべい 牛乳	鮭のマリネ ツナとブロッコリーのマヨネーズ 玉葱の味噌汁	酢 砂糖 油 醤油 マヨネーズ だし汁 味噌	鮭 ツナ	米 小麦粉 油	人参 玉葱 きゅうり 人参 ブロッコリー 人参 玉葱	人参 玉葱 きゅうり 人参 ブロッコリー 人参 玉葱	フルーツポンチ ビスケット	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 545cal 18.0g 14.7g 1.2g	ごはん	330cal 18.0g 14.7g 1.2g
8	土	ビスケット お茶	親子煮 じゃが芋の味噌汁 牛乳 バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌	卵 鶏もも肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参	人参 玉葱 人参	せんべい お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 583cal 21.2g 18.7g 1.6g	ごはん	356cal 21.2g 18.7g 1.6g
11	火	せんべい 牛乳	かじきのタルタルソースがけ キャベツのサラダ コンソメスープ	醤油 みりん マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	かじき 卵	米	パセリ にんにく 人参 きゅうり キヤベツ コーン 人参 玉葱	人参 きゅうり 人参 キヤベツ 人参 コーン	ごはん	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 603cal 25.1g 20.1g 2.6g	ごはん	430cal 25.1g 20.1g 2.6g
12	水	ビスケット 牛乳	豆腐とツナの揚げ団子 ほうれん草のお浸し じゃが芋の味噌汁 ぶどう	カレー粉 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	豆腐 ツナ 卵 チーズ かつお節 かまぼこ	米 小麦粉 片栗粉 小麦粉 油 じゃが芋	玉葱 人参 ほうれん草 人参	玉葱 人参 ほうれん草 人参	ミニロールケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 592cal 24.8g 16.9g 1.2g	ごはん	410cal 24.8g 16.9g 1.2g
13	木	せんべい お茶							ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 105cal 0.6g 2.3g 0.3g	ごはん	100cal 0.6g 2.3g 0.3g
14	金	クッキー お茶							せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 86cal 1.4g 0.3g 0.2g	ごはん	86cal 1.4g 0.3g 0.2g
15	土	せんべい お茶							ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 105cal 0.6g 2.3g 0.3g	ごはん	100cal 0.6g 2.3g 0.3g
17	月	クッキー 牛乳	鶏肉のごまみそ焼き 切り干し大根の煮物 玉葱の味噌汁	味噌 醤油 砂糖 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ	米 白ごま	人参 切り干し大根 ピーマン 人参 玉葱	人参 切り干し大根 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 589cal 19.8g 17.0g 1.8g	ごはん	415cal 19.8g 17.0g 1.8g
18	火	ビスケット 牛乳	鮭のコンソメマヨネーズ焼き ブロッコリーのサラダ 豆腐の味噌汁 スイカ	マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鮭 豆腐 わかめ	米	コーン 人参 ブロッコリー 玉葱 スイカ	コーン 人参 ブロッコリー 玉葱 スイカ	バナナマフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 785cal 30.8g 30.7g 2.0g	ごはん	605cal 30.8g 30.7g 2.0g
19	水	せんべい 牛乳	洋風卵焼き きゅうりのサラダ 大根の味噌汁	コンソメ ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	卵 ベーコン 牛乳 かにかまぼこ	米	玉葱 ほうれん草 人参 きゅうり 人参 大根	玉葱 ほうれん草 人参 きゅうり 人参 大根	チーズケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 599cal 21.2g 23.2g 1.6g	ごはん	390cal 21.2g 23.2g 1.6g
20	木	ビスケット 牛乳	焼き魚 すき昆布の煮物 じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鮭 すき昆布 かまぼこ 油揚げ	米 じゃが芋	人参 ピーマン 人参	人参 ピーマン 人参	カスタードパイ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 394cal 19.6g 13.8g 1.8g	ごはん	346cal 19.6g 13.8g 1.8g
21	金	クッキー 牛乳	豆腐つくね キャベツのごま和え 玉葱の味噌汁 メロン	醤油 みりん 砂糖 ごま油 砂糖 醤油 だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉	米 片栗粉	玉葱 人参 キヤベツ 人参 メロン	玉葱 人参 キヤベツ 人参 メロン	ヨーグルト煮込み 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 526cal 20.7g 16.3g 1.6g	ごはん	310cal 20.7g 16.3g 1.6g
22	土	ビスケット お茶	コーンジンジャー 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 コーン バナナ	人参 玉葱 グリンピース コーン バナナ	せんべい お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 555cal 15.4g 17.9g 0.8g	ごはん	420cal 15.4g 17.9g 0.8g
24	月	せんべい 牛乳	ギョウザ きゅうりとひじきの中華サラダ 卵スープ	醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	ギョウザ ひじき 卵	米 春雨	人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	豆腐のブラウニー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 578cal 17.3g 21.1g 2.2g	ごはん	401cal 17.3g 21.1g 2.2g
25	火	クッキー 牛乳	鮭の南蛮漬け ほうれん草のなめ草和え 豆腐の味噌汁 ぶどう	醤油 砂糖 酢 ごま油 醤油 だし汁 味噌	鮭 豆腐 わかめ	米 小麦粉 油	人参 ほうれん草 なめ草 人参 玉葱	人参 ほうれん草 なめ草 人参 玉葱	ソフトチーズクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 694cal 27.5g 28.2g 2.1g	ごはん	467cal 27.5g 28.2g 2.1g
26	水	ビスケット 牛乳	ツナオムレツ 味噌ドレサラダ	コンソメ ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	卵 ツナ 豆腐	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり キヤベツ	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり キヤベツ	ドーナツ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 636cal 23.1g 28.4g 1.8g	ごはん	469cal 23.1g 28.4g 1.8g
27	木	せんべい 牛乳 誕生会	ミートスバゲタイ タンンドリーチキン ポテトサラダ コンソメスープ メロン	ケチャップ カレー粉 ケチャップ マヨネーズ コンソメ	豚ひき肉 鶏もも肉 ヨーグルト	米 じゃが芋	人参 玉葱 バサリ トマトにんにく にんにく 生姜 人参 きゅうり 人参 玉葱	人参 玉葱 バサリ トマトにんにく にんにく 生姜 人参 きゅうり 人参 玉葱	ケーキ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 665cal 26.6g 29.4g 2.1g	ごはん	631cal 26.6g 29.4g 2.1g
28	金	クッキー 牛乳	ハヤシライス オレンジ	ハヤシルー	豚バラ肉	米	玉葱 人参	玉葱 人参	ゼリー ビスケット ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 446cal 13.5g 12.6g 1.2g	ごはん	393cal 13.5g 12.6g 1.2g
29	土	せんべい お茶	肉豆腐 玉葱の味噌汁 牛乳 バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌	豚バラ肉 豆腐 牛乳	米	人参 玉葱 ピーマン にんにく 人参 玉葱	人参 玉葱 ピーマン にんにく 人参 玉葱	ビスケット お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 408cal 18.1g 17.0g 1.8g	ごはん	444cal 18.1g 17.0g 1.8g
31	月	ビスケット 牛乳	カレイの西京焼き ひじきの煮物 じゃが芋の味噌汁	醤油 味噌 砂糖 マヨネーズ 醤油 みりん だし汁 味噌	カレイ ひじき かまぼこ 油揚げ	米 じゃが芋	人参 キヤベツ ピーマン 人参	人参 キヤベツ ピーマン 人参	アイスクリーム ビスケット	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 472cal 19.5g 21.2g 2.9g	ごはん	525cal 19.5g 21.2g 2.9g

13日(木)～

15日(土)

お弁当の日



27日(木)

誕生会

ごはんは

いりません。

