

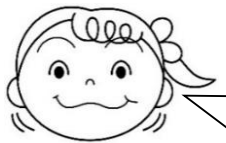


令和5年8月分保育所給食予定表

日／曜	献立名	おやつ	材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
			午前 (未満児) 午後 (全 員)	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	
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	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	1杯分 - 670 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 25.4 g 食塩相当 1.9 g
		牛乳 お麴ラスク				
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	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	1杯分 - 558 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 2.1 g
		麦茶 おにぎり				
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	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	1杯分 - 591 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 20.2 g 食塩相当 2.0 g
		牛乳 ベーコンチーズパン				
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	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	1杯分 - 627 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 27.1 g 食塩相当 2.2 g
		麦茶 アイスクリーム・お菓子 (0・1歳児) ヨーグルト・お菓子				
5 ／ 土	山路うどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	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	1杯分 - 492 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 12.5 g 食塩相当 2.0 g
		麦茶 ジャムサンド				
7 ／ 月	ご飯 豆腐のつくね焼き ブロッコリーの中華和え みそ汁	牛乳 きなこせんべい	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／ブロッコリー／キャベツ／えのきたけ／もも缶	1杯分 - 575 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 22.8 g 食塩相当 1.6 g
		牛乳 フルーツサンド				
8 ／ 火	ご飯 魚の鍋照り 納豆和え 田舎汁	牛乳 ビスケット	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	1杯分 - 574 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 19.8 g 食塩相当 1.7 g
		牛乳 枝豆 お菓子				
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	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	1杯分 - 674 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 33.0 g 食塩相当 1.9 g
		牛乳 豆腐ドーナッツ				
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	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	1杯分 - 602 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 24.5 g 食塩相当 2.4 g
		牛乳 オレンジケーキ				
11 ／ 金	山 の 日					
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	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	1杯分 - 621 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 26.0 g 食塩相当 2.3 g
		麦茶 おやつパン				
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	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	1杯分 - 591 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 1.9 g
		牛乳 スコーン				
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	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／切干しだいこん／コーン缶／みかん缶	1杯分 - 705 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 28.9 g 食塩相当 2.0 g
		牛乳 お麴ラスク				
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	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	1杯分 - 573 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 2.0 g
		麦茶 おにぎり				
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	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	1杯分 - 591 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 20.2 g 食塩相当 2.0 g
		牛乳 ベーコンチーズパン				

日／曜	献立名	おやつ	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	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	1杯分 - 627 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 27.1 g 食塩相当 2.2 g
		麦茶 アイスクリーム・お菓子 (0・1歳児) ヨーグルト・お菓子				
19 ／ 土	山路うどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	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	1杯分 - 492 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 12.5 g 食塩相当 2.0 g
		麦茶 ジャムパン				
21 ／ 月	ご飯 豆腐のつくね焼き ブロッコリーの中華和え みそ汁	牛乳 きなこせんべい	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／ブロッコリー／キャベツ／えのきたけ／もも缶	1杯分 - 575 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 22.8 g 食塩相当 1.6 g
		牛乳 フルーツサンド				
22 ／ 火	ご飯 魚の鍋照り 納豆和え 田舎汁	牛乳 ビスケット	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	1杯分 - 576 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 1.7 g
		牛乳 梨 お菓子				
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	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	1杯分 - 674 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 33.0 g 食塩相当 1.9 g
		牛乳 豆腐ドーナッツ				
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	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	1杯分 - 602 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 24.5 g 食塩相当 2.4 g
		牛乳 オレンジケーキ				
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	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	1杯分 - 611 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 22.4 g 食塩相当 2.0 g
		牛乳 ももゼリー お菓子				
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	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	1杯分 - 621 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 26.0 g 食塩相当 2.3 g
		麦茶 おやつパン				
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	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	1杯分 - 591 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 1.9 g
		牛乳 スコーン				
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	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	1杯分 - 590 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.8 g 食塩相当 2.5 g
		牛乳 メロンパントースト				
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	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	1杯分 - 555 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 2.3 g
		麦茶 おにぎり				
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	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	1杯分 - 523 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 19.4 g 食塩相当 1.8 g
		麦茶 ヨーグルト お菓子				

※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。