

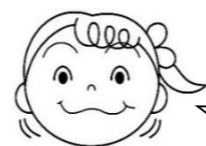


令和6年8月分保育所給食予定表

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 木	ご飯 さけのごまだれ焼き ほうれん草の磯和え みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 にんじんケーキ	精白米/強化米/ごま 油/三温糖/ホットケ ーキミックス/バター	さけ/のり/油揚げ/ みそ/牛乳/たまご えのきたけ/レモン	ほうれんそう/もやし /にんじん/玉ねぎ/ えのきたけ/レモン	エネルギー 539 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 1.9 g
2 金	麦ご飯 ポークカレー もやしときゅうりのナムル 黄桃缶	牛乳 ウエハース 麦茶 ヨーグルト お菓子	精白米/押麦/じゃが いも/米サラダ油/ご ま/三温糖/ごま油/ お菓子	豚肉/牛乳/ヨーグル ト	にんじん/玉ねぎ/グ リンピース/もやし/ きゅうり/もも缶	エネルギー 553 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 12.0 g 食塩相当 2.0 g
3 土	肉ごぼううどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムサンド	うどん/三温糖/コッ ペパン/ジャム	豚肉/牛乳	ごぼう/にんじん/だ いこん/バナナ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 11.6 g 食塩相当 1.9 g
5 月	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーサラダ 春雨スープ	牛乳 かぼちゃポーロ 牛乳 フルーツサンド	精白米/強化米/ごま 油/かたくり粉/三温 糖/米サラダ油/はる さめ/コッペパン	豆腐/豚肉/みそ/わ かめ/牛乳/クリーム	にんじん/玉ねぎ/に ら/しょうが/ブロッ コリー/もも缶	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.6 g 食塩相当 2.0 g
6 火	ご飯 ぶりの照り焼き 野菜のごまみそ和え 五目汁	牛乳 せんべい 牛乳 フライドポテト	精白米/強化米/三温 糖/ごま/フライドポ テト/米白絞油	ぶり/みそ/豆腐/油 揚げ/牛乳	もやし/キャベツ/に んじん/だいこん/し いたけ	エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 27.5 g 食塩相当 1.8 g
7 水	食パン ジャム 鶏のからあげ コーンキャベツ 青菜と豆腐のスープ	牛乳 あられ 牛乳 マカロニ安倍川	食パン/ジャム/かた くり粉/米白絞油/三 温糖/マカロニ	鶏肉/ベーコン/豆腐 /牛乳/きな粉	しょうが/にんにく/ キャベツ/きゅうり/ にんじん/コーン缶/ こまつな/玉ねぎ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 20.9 g 食塩相当 1.8 g
8 木	ご飯 鶏肉のバーベキューソース ごぼうサラダ みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ホットドッグ	精白米/強化米/三温 糖/マヨネーズ/ごま 油/コッペパン	鶏肉/油揚げ/みそ/ 牛乳/ウィンナー	玉ねぎ/にんにく/ご ぼう/きゅうり/にん じん/切干しだいこん /ねぎ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 27.0 g 食塩相当 2.0 g
9 金	ご飯 あじの蒲焼き風 納豆和え 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/かた くり粉/米白絞油/三 温糖/米サラダ油/も もゼリー/お菓子	あじ/納豆/ベーコン /牛乳	こまつな/ほうれんそ う/とうがんにんじ ん/玉ねぎ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.5 g 食塩相当 1.9 g
10 土	ナポリタン わかめスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコパン	スパゲッティ/米サラ ダ油/食パン/チョコ レートクリーム	豚肉/ベーコン/粉 チーズ/わかめ/牛乳	にんにく/玉ねぎ/ マッシュルーム/にん じん/ピーマン/コー ン缶/バナナ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 2.5 g
12 月	<h2>振替休日</h2>					
13 火	ご飯 さわらの西京焼き きゅうりのレモン醤油和え すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 スコーン	精白米/強化米/三温 糖/薄力粉/バター/ チョコチップ	さわら/みそ/豆腐/ 牛乳	きゅうり/レモン/ほ うれんそう/にんじ ん/ねぎ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 19.0 g 食塩相当 2.1 g
14 水	麦ご飯 ポークカレー 切り干し大根のナムル みかん缶	牛乳 クラッカー 牛乳 チーズトースト	精白米/押麦/じゃが いも/米サラダ油/ご ま/三温糖/ごま油/ 食パン	豚肉/牛乳/チーズ	にんじん/玉ねぎ/グ リンピース/切干しだ いこん/きゅうり/み かん缶	エネルギー 700 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 25.6 g 食塩相当 2.5 g
15 木	ピラフ オニオンスープ パイン缶	牛乳 ウエハース 牛乳 ぶどうゼリー お菓子	精白米/強化米/バ ター/じゃがいも/米 サラダ油/焼きふ/ぶ どうゼリー/お菓子	ツナ缶/牛乳	マッシュルーム/玉ね ぎ/にんじん/コーン 缶/パセリ/パイン缶	エネルギー 539 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 2.2 g
16 金	肉ごぼううどん おかか和え ヨーグルト	牛乳 せんべい 麦茶 おにぎり	うどん/三温糖/精白 米/強化米/ごま	豚肉/かつお節/牛乳 /ヨーグルト/鮭フ レーク	ごぼう/にんじん/だ いこん/キャベツ/パ ナナ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 5.7 g 食塩相当 2.0 g
17 土	豚丼 みそ汁 バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムサンド	精白米/強化米/三温 糖/コッペパン/ジャ ム	豚肉/油揚げ/みそ/ 牛乳	にんじん/玉ねぎ/ね ぎ/しょうが/こまつ な/バナナ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 13.7 g 食塩相当 2.3 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	
19 月	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーサラダ 春雨スープ	牛乳 かぼちゃポーロ 牛乳 フルーツサンド	精白米/強化米/ごま 油/かたくり粉/三温 糖/米サラダ油/はる さめ/コッペパン	豆腐/豚肉/みそ/わ かめ/牛乳/クリーム	にんじん/玉ねぎ/に ら/しょうが/ブロッ コリー/もも缶	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.6 g 食塩相当 2.0 g
20 火	ご飯 ぶりの照り焼き 野菜のごまみそ和え 五目汁	牛乳 せんべい 牛乳 フライドポテト	精白米/強化米/三温 糖/ごま/フライドポ テト/米白絞油	ぶり/みそ/豆腐/油 揚げ/牛乳	もやし/キャベツ/に んじん/だいこん/し いたけ	エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 27.5 g 食塩相当 1.8 g
21 水	食パン ジャム 鶏のからあげ コーンキャベツ 青菜と豆腐のスープ	牛乳 あられ 牛乳 マカロニ安倍川	食パン/ジャム/かた くり粉/米白絞油/三 温糖/マカロニ	鶏肉/ベーコン/豆腐 /牛乳/きな粉	しょうが/にんにく/ キャベツ/きゅうり/ にんじん/コーン缶/ こまつな/玉ねぎ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 20.9 g 食塩相当 1.8 g
22 木	ご飯 鶏肉のバーベキューソース ごぼうサラダ みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ホットドッグ	精白米/強化米/三温 糖/マヨネーズ/ごま 油/コッペパン	鶏肉/油揚げ/みそ/ 牛乳/ウィンナー	玉ねぎ/にんにく/ご ぼう/きゅうり/にん じん/切干しだいこん /ねぎ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 27.0 g 食塩相当 2.0 g
23 金	ご飯 あじの蒲焼き風 納豆和え 冬瓜のスープ	牛乳 せんべい 麦茶 アイスクリーム お菓子	精白米/強化米/かた くり粉/米白絞油/三 温糖/米サラダ油/お 菓子	あじ/納豆/ベーコン /牛乳/アイスクリー ム	こまつな/ほうれんそ う/とうがんにんじ ん/玉ねぎ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 1.9 g
24 土	ナポリタン わかめスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコパン	スパゲッティ/米サラ ダ油/食パン/チョコ レートクリーム	豚肉/ベーコン/粉 チーズ/わかめ/牛乳	にんにく/玉ねぎ/ マッシュルーム/にん じん/ピーマン/コー ン缶/バナナ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 2.5 g
26 月	ご飯 豆腐のつくね焼き マカロニサラダ みそ汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 チーズトースト	精白米/強化米/米サ ラダ油/パン粉/三温 糖/マカロニ/マヨ ネーズ/食パン	豆腐/鶏肉/ひじき/ たまご/ハム/油揚げ /みそ/牛乳/チーズ	にんじん/玉ねぎ/ きゅうり/コーン缶/ キャベツ/ねぎ	エネルギー 659 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 25.9 g 食塩相当 2.0 g
27 火	ご飯 さわらの西京焼き きゅうりのレモン醤油和え すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 スコーン	精白米/強化米/三温 糖/薄力粉/バター/ チョコチップ	さわら/みそ/豆腐/ 牛乳	きゅうり/レモン/ほ うれんそう/にんじ ん/ねぎ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 19.0 g 食塩相当 2.1 g
28 水	ロールパン メンチカツ キャベツサラダ クリームスープ	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/三 温糖/精白米/強化米 /ごま	豚肉/たまご/鶏肉/ 牛乳/鮭フレーク	玉ねぎ/キャベツ/ きゅうり/にんじん/ クリームコーン	エネルギー 630 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 18.5 g 食塩相当 1.7 g
29 木	ご飯 さけのごまだれ焼き ほうれん草の磯和え みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 にんじんケーキ	精白米/強化米/ごま 油/三温糖/ホットケ ーキミックス/バター	さけ/のり/油揚げ/ みそ/牛乳/たまご	ほうれんそう/もやし /にんじん/玉ねぎ/ えのきたけ/レモン	エネルギー 539 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 1.9 g
30 金	麦ご飯 ポークカレー もやしときゅうりのナムル 黄桃缶	牛乳 ウエハース 牛乳 ぶどうゼリー お菓子	精白米/押麦/じゃが いも/米サラダ油/ご ま/三温糖/ごま油/ ぶどうゼリー/お菓子	豚肉/牛乳	にんじん/玉ねぎ/グ リンピース/もやし/ きゅうり/もも缶	エネルギー 647 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 2.2 g
31 土	豚丼 みそ汁 バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムサンド	精白米/強化米/三温 糖/コッペパン/ジャ ム	豚肉/油揚げ/みそ/ 牛乳	にんじん/玉ねぎ/ね ぎ/しょうが/こまつ な/バナナ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 13.7 g 食塩相当 2.3 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、「あじの蒲焼き風」です。
前歯でかじり取り、歯ざわりや噛み応えを楽しみながら、
良く噛んで食べましょう。