

2019年

〈8月の献立表〉 (幼児食)

保育園みつばち

日	曜日	昼食	主な材料 (昼食)	おやつ	主な材料 (おやつ)	エネルギー量 (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1	木	ごはん/鶏のから揚げ/小松菜の納豆あえ/ゆかりじゃが/みそ汁	米/鶏肉・しょうが・にんにく/こまつな・にんじん・納豆・かつお節・じゃがいも・ゆかり/もやし・だいこん・わかめ	煮干しの天ぷら/豆乳蒸しパン	煮干し/豆乳	539/24.5 16.6/2.0
2	金	ごはん/さわらの煮つけ/ポテトサラダ/みそ汁	米/さくら・しょうが/じゃがいも・にんじん・きゅうり・マヨネーズ/なす・たまねぎ・油揚げ・わかめ	牛乳/ピザトースト/ぶどう	牛乳/食パン・ベーコン・たまねぎ・ピーマン・ホールトマト/ぶどう	534/20.6 15.5/2.3
3	土	中華丼/粉ふき芋/コーンスープ	米・豚肉・はくさい・きくらげ・にんじん・こまつな・しいたけ/じゃがいも・あおのり/クリームコーン・しいたけ・にんじん・ねぎ	ジャムサンド/小魚	パン・ジャム/煮干し	539/20.8 9.9/1.8
4	日					
5	月	ごはん/さけのコーンマヨネーズ焼き/かぼちゃの甘煮/小松菜の煮浸し/みそ汁	米/さけ・こしょう・マヨネーズ・クリームコーン・パン粉/かぼちゃ/こまつな・にんじん・油揚げ/切り干しだいこん・たまねぎ・わかめ	豆腐団子/バナナ	白玉粉・豆腐・こまつな・きな粉/バナナ	523/21.1 9.0/2.0
6	火	なすミートスパゲティ/ポイルブロッコリー/野菜スープ	スパゲティ・なす・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・にんにく・トマトピューレ/ブロッコリー/じゃがいも・にんじん・キャベツ	高野豆腐のラスク/小魚の磯辺揚げ	高野豆腐・はちみつ・豆乳/煮干し・あおのり	536/25.0 23.8/1.9
7	水	ごはん/厚揚げのみそ炒め/粉ふき芋/みそ汁	米/豚肉・生揚げ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ヤングコーン・しいたけ・ごま油・しょうが・にんにく/じゃがいも・あおのり/もやし・ねぎ・わかめ	牛乳/ジャムサンド	牛乳/食パン・ジャム	561/19.5 17.0/2.0
8	木	ドライカレーライス/ほうれん草とじゃこのお浸し/豆腐スープ	米・なす・ピーマン・パプリカ・ズッキーニ・トマト・豚ひき肉/ほうれんそう・しらす干し/豆腐・わかめ・ねぎ	ミニアメリカンドック/バリバリ昆布	ウインナー・ホットケーキ粉・牛乳/昆布	531/18.6 23.4/2.4
9	金	ごはん/さばの竜田焼/ごぼうといんげんの煮付け/蒸しかぼちゃ/みそ汁	米/さば・しょうが/ごぼう・いんげん/かぼちゃ/こまつな・だいこん・にんじん・なめこ	牛乳/バナナケーキ	牛乳/バナナ	556/18.2 16.8/1.8
10	土	ナポリタン/キャベツのゆかりあえ/フライドポテト/コーンスープ	スパゲティ・ベーコン・たまねぎ・ピーマン・トマトピューレ/キャベツ・にんじん・ゆかり/じゃがいも/コーン・クリームコーン・たまねぎ	おかし/小魚	ー/煮干し	528/13.4 21.6/2.2
11	日					
12	月					
13	火	ハヤシライス/ブロッコリーのわかか和え	米・豚肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・ハヤシルウ/ブロッコリー・かつお節	煮干しのから揚げ/すいか/おかし	煮干し・しょうが・にんにく/すいか/ー	537/15.4 16.8/1.9
14	水	豚丼/きゅうりのゆかりあえ/みそ汁	米・豚肉・にんにく・しょうが・ねぎ・たまねぎ・にんじん/きゅうり・ゆかり/じゃがいも・いんげん・わかめ	たつくり/黒糖蒸しパン	煮干し/豆乳・黒砂糖	531/19.0 13.3/1.9
15	木	五目ごはん/ちくわ磯辺焼き/きゅうりの酢の物/みそ汁	米・鶏肉・ごぼう・にんじん・しいたけ・こんにゃく・いんげん/ちくわ・あおのり/きゅうり・わかめ/豆腐・わかめ・ねぎ	煮干しの素焼き/マカロニきな粉/バナナ	煮干し/マカロニ・きな粉/バナナ	526/20.9 11.2/2.3

※1～2歳児には、3歳以上児の8割の分量で提供しています。また、上記のメニューに加えて朝おやつを用意しています。
※材料調達の都合で変更する場合があります。

日	曜日	昼食	主な材料 (昼食)	おやつ	主な材料 (おやつ)	エネルギー量 (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
16	金	ごはん/鶏肉の照り焼き/小松菜ともやしのあえ物/粉ふき芋/みそ汁	米/鶏肉・しょうが/こまつな・もやし・にんじん・コーン/じゃがいも・あおのり/切り干しだいこん・たまねぎ・わかめ	みかんゼリー/おかし	にんじん・かんてん・オレンジジュース/ー	532/18.0 14.7/2.0	
17	土	ごはん/ポークチャップ/小松菜ともやしのあえ物/蒸し芋/みそ汁	米/豚肉/こまつな・もやし・にんじん・コーン/さつまいも/豆腐・わかめ・ねぎ	おかし/小魚	ー/煮干し	516/18.6 15.6/1.8	
18	日						
19	月	ジャージャー麺/ゆでとうもろこし/すまし汁	焼きそばめん・にんにく・しょうが・豚ひき肉・にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・ねぎ・きゅうり/とうもろこし/豆腐・わかめ・ねぎ	牛乳/さけおにぎり	牛乳/米・さけ	539/21.0 16.1/2.4	
20	火	納豆ご飯/カレー風味肉じゃが/ほうれん草の和え物/みそ汁	米・納豆/豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・グリーンピース/ほうれんそう・にんじん・かつお節/もやし・油揚げ・わかめ	おかし	ー	537/18.7 16.0/2.1	
21	水	ごはん/赤魚の煮つけ/切り干し大根の炒め物/モロヘイヤのおかか和え/みそ汁	米/あかうお・しょうが/切り干しだいこん・もやし・ピーマン・ちくわ/モロヘイヤ・にんじん・かつお節/かぼちゃ・油揚げ・ねぎ	牛乳/小松菜ドーナツ	牛乳/ホットケーキミックス・牛乳・こまつな	531/20.2 15.4/2.0	
22	木	ごはん/チンジャオロース/チンゲン菜の中華和え/みそ汁	米/ピーマン・パプリカ・にんじん・豚肉/チンゲンサイ・卵・もやし/じゃがいも・ねぎ・わかめ	牛乳/ジャムサンド	牛乳/食パン・ジャム	526/20.6 14.1/2.2	
23	金	ごはん/さばと玉ねぎのみそ煮/小松菜とコーンの和え物/蒸し芋/みそ汁	米/さば・しょうが・たまねぎ/こまつな・にんじん・コーン/さつまいも/もやし・だいこん・わかめ	焼きそば/昆布チップス	焼きそばめん・豚肉・キャベツ・にんじん・ピーマン/昆布	526/20.3 16.5/2.2	
24	土	カレーライス/ポイルブロッコリー/バナナ	米・豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・カレールー/ブロッコリー/バナナ	おかし/小魚	ー/煮干し	554/14.6 16.3/1.7	
25	日						
26	月	ごはん/さわらの梅みそ焼き/ピーマンとなすの炒め物/みそ汁	米/さくら・しょうが・うめ干し/ピーマン・ごぼう・なす・かつお節/豆腐・なめこ・ねぎ	牛乳/フルーツゼリー	牛乳/かんてん・みかん・バナナ	533/19.5 14.1/2.2	
27	火	カレーライス/きゅうりと人参の昆布あえ	米・豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・カレールー/きゅうり・にんじん・塩こむ	牛乳/おかし	牛乳/ー	567/14.9 18.5/1.8	
28	水	 <h1 style="margin: 0;">お誕生日会</h1>					
29	木	ロールパン/ミートローフ/粉ふき芋/ブロッコリーと人参のおかか和え/コーンスープ	ロールパン/豚ひき肉・鶏ひき肉・たまねぎ・パン粉/じゃがいも・あおのり/ブロッコリー・にんじん・かつお節/コーン・クリームコーン・たまねぎ	豆乳もち/バナナ	豆乳・きな粉/バナナ	535/20.2 18.9/2.3	
30	金	ごはん/鮭の酒蒸し/じゃが芋きんぴら/ピーマンの佃煮/みそ汁	米/さけ・たまねぎ・えのきたけ/じゃがいも・ごぼう・にんじん/ピーマン・かつお節/もやし・にんじん・わかめ	牛乳/ココア蒸しパン	牛乳/ホットケーキミックス・牛乳・ココア	537/21.8 13.6/2.4	
31	土	鶏肉の野菜丼/コンソメじゃが/すまし汁	米・鶏肉・キャベツ・たまねぎ・もやし・にんじん・しょうが/じゃがいも/豆腐・ほうれんそう・にんじん・わかめ	おかし/小魚	ー/煮干し	527/19.5 15.4/1.9	