

8月 献立表 幼児食(以上児)

2024年 8月

面川報徳保育園

日付	献立名		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1 木	ごはん(持参) ひじきの寄せ煮 野菜入り卵焼き おさつバター キャベツ汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎ほしのおせんべい	豚かた肉 せん切り、大豆 水煮缶、高野豆腐、さつま 揚げ、油揚げ、鶏ひき肉、 卵、厚削り、米みそ、牛乳	にんじん、ごぼう、干しひじ き、さやいんげん、たまね ぎ、キャベツ、長ねぎ、日高 こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、オリーブ油、さつま いも、有塩バター	こいくちしょうゆ、純米 酒、きび砂糖、バセリ 粉、あら塩、ごまお、 塩せんべい	エネルギー 558kcal たんぱく質 22.8g 脂質 21.3g 炭水化物 74.7g 塩分 1.8g	
2 金	ごはん(持参) 鶏肉のオレンジ煮 もやしときゅうりのツナ和え 厚揚げの田楽 温そうめん汁 すいか(45g)	◎牛乳 100 ◎じゃが丸くん	鶏もも肉 25g、ツナ缶、厚 揚げ、米みそ、鶏もも肉 せ ん切り、厚削り、牛乳	たまねぎ、バレンシアオレンジ 、りょくとうもやし、きゅう り、にんじん、長ねぎ、干し いたけ、日高こんぶ、すい か、焼きのり	うるち米、ごま油、きび砂 糖、そうめん、じゃがいも、 有塩バター	おろしにんにく、こいく ちしょうゆ、本みりん、 純米酒、水、米酢、きび 砂糖、あら塩、片栗粉	エネルギー 561kcal たんぱく質 25.1g 脂質 19.5g 炭水化物 77.7g 塩分 2.4g	
3 土	ソフトフランス ピーナッツパン チキンカチャトラ 牛乳 100 ゴールドキウイ	◎なかよしヨーグルト ◎ペアビスケット	鶏もも肉 せん切り、生ク リーム、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、えのき たけ、にんにく、ホールトマト 缶、キウイフルーツ	コッペパン、ピーナッツパ ン、じゃがいも、オリーブ 油、米粉	トマトケチャップ、コンソ メ、きび砂糖、あら塩、 ソフトビスケット	エネルギー 601kcal たんぱく質 22.6g 脂質 23.9g 炭水化物 83.6g 塩分 2.2g	
4 日								
5 月	ごはん(持参) 鶏肉のさっぱり煮 和風ポテトサラダ 揚げだし豆腐 豚汁 オレンジ	◎ヨーグルトみかんゼリー ◎いも花子	鶏もも肉 25g、焼き竹輪、 プロセスチーズ、高野豆腐、 豚かた肉 せん切り、木綿 豆腐、厚削り、米みそ、プ レーンヨーグルト、ゼラチン	きゅうり、にんじん、コー ン缶、塩昆布、だいこん、ご ぼう、長ねぎ、日高こんぶ、 バレンシアオレンジ、オレンジ ジュース、みかん缶	うるち米、じゃがいも、調合 油、さといも	こいくちしょうゆ、米酢、 きび砂糖、マヨネーズ、 あら塩、片栗粉、純米 酒、いも花子	エネルギー 583kcal たんぱく質 26.5g 脂質 18.3g 炭水化物 82.8g 塩分 3.1g	
6 火	ごはん(持参) 焼き魚(鮭) ビーフソテー えのき汁 ゴールドキウイ	◎牛乳 100 ◎こつがじゃがあられ	さけ、鶏ひき肉、厚削り、米 みそ、牛乳	にんじん、キャベツ、りょく とうもやし、きくらげ、えのき たけ、たまねぎ、乾燥わかめ、 日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、ビーフ、有塩パ ン	こいくちしょうゆ、塩せ んべい	エネルギー 472kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.0g 炭水化物 70.9g 塩分 1.5g	
7 水	ごはん(持参) 夏野菜カレー マカロニサラダ 牛乳 100 すいか(45g)	◎フルーツヨーグルト ◎ビスケット	豚かた肉 せん切り、プロセ スチーズ、牛乳、プレーン ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリン ギ、トマト、なす、かぼちゃ、 さやいんげん、きゅうり、コー ン缶、すいか、バナナ、みか ん缶、白桃缶	うるち米、じゃがいも、マカ ロニ、グラニュー糖	カレールー、シーチキ ン缶、マヨネーズ、あら 塩、ビスケット	エネルギー 604kcal たんぱく質 19.0g 脂質 20.0g 炭水化物 94.6g 塩分 1.8g	カレー作り
8 木	ごはん(持参) チンジャオロース ブロッコリーとさつまいもの白和え ペイクドポテト 大根汁 メロン(45g)	◎牛乳 100 ◎ねじねじせんべい	鶏もも肉、木綿豆腐、油揚 げ、厚削り、米みそ、牛乳	青ピーマン、黄パプリカ、た けのこ 水煮、ブロッコリー、 だいこん、長ねぎ、日高こん ぶ、メロン	うるち米、かたくり粉、ごま 油、きび砂糖、さつまいも、 いりごま、じゃがいも、オリ ブ油	こいくちしょうゆ、純米 酒、あら塩、かつお・昆 布だし、甘みそ、塩せ んべい	エネルギー 507kcal たんぱく質 18.6g 脂質 17.6g 炭水化物 74.1g 塩分 1.7g	
9 金	ごはん(持参) 五目納豆 さつまいもの甘煮 豆麩汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎水族館のなかまたち	糸引き納豆、焼き竹輪、卵、 プロセスチーズ、厚削り、米 みそ、牛乳	長ねぎ、にんじん、たまね ぎ、乾燥わかめ、日高こん ぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、オリーブ油、さつま いも、焼きふ	こいくちしょうゆ、きび 砂糖、ビスケット	エネルギー 462kcal たんぱく質 16.0g 脂質 12.0g 炭水化物 76.6g 塩分 1.3g	
10 土	焼肉丼 根菜たっぷり汁 ゴールドキウイ	◎なかよしヨーグルト ◎いそせんべい	豚かた肉 せん切り、鶏もも 肉 せん切り、厚削り、米み そ、ヨーグルト	にんにく、りょくとうもやし、に んじん、ほうれんそう、だい こん、ごぼう、長ねぎ、日高 こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、きび砂糖、ごま 油、さといも	純米酒、こいくちしょう ゆ、甘みそ、塩せんべ い	エネルギー 394kcal たんぱく質 14.5g 脂質 8.1g 炭水化物 68.7g 塩分 1.3g	
11 日								山の日
12 月								振替休日
13 火	ごはん(持参) 照り焼きチキン ブロッコリーのおかか和え 花型卵 豆腐汁 ゴールドキウイ	◎なかよしヨーグルト ◎ペアビスケット	鶏もも肉 25g、かつお節、 卵、絹ごし豆腐、厚削り、米 みそ、ヨーグルト	しょうが、にんにく、たまね ぎ、ブロッコリー、乾燥わか め、日高こんぶ、キウイフ ルーツ	うるち米、オリーブ油	こいくちしょうゆ、だし しょうゆ、ごまお、ソフ トビスケット	エネルギー 448kcal たんぱく質 20.1g 脂質 13.8g 炭水化物 64.0g 塩分 1.3g	
14 水	ごはん(持参) さばの味噌煮 ポテトサラダ わかめ汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎きなこおかし	さば、米みそ、プロセスチー ズ、油揚げ、厚削り、牛乳	しょうが、きゅうり、にんじ ん、コーン缶、たまねぎ、乾 燥わかめ、日高こんぶ、バ レンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも	きび砂糖、シーチキン 缶、マヨネーズ、あら 塩、塩せんべい	エネルギー 524kcal たんぱく質 20.8g 脂質 21.3g 炭水化物 69.5g 塩分 1.3g	
15 木	ごはん(持参) 肉じゃが スクランブルエッグ まいたけ汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎ウエハース	豚かた肉 せん切り、さつま 揚げ、厚削り、卵、プロセ スチーズ、油揚げ、米みそ、牛 乳	たまねぎ、にんじん、さやい んげん、まいたけ、長ねぎ、 乾燥わかめ、日高こんぶ、 バレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、糸こ んにゃく、オリーブ油、有塩パ ン	こいくちしょうゆ、きび 砂糖、純米酒、バセリ 粉、トマトケチャップ、ウ エハース	エネルギー 505kcal たんぱく質 19.5g 脂質 17.8g 炭水化物 72.1g 塩分 1.6g	

16 金	ごはん(持参) カレイの煮付け マセドアンサラダ わかめ汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎とうもろこしせんべい	かれい、プロセスチーズ、厚 削り、米みそ、牛乳	しょうが、きゅうり、にんじ ん、コーン缶、干しひじき、た まねぎ、乾燥わかめ、日高 こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、さつまいも、焼き ぶ	こいくちしょうゆ、きび 砂糖、マヨネーズ、あら 塩、塩せんべい	エネルギー 458kcal たんぱく質 19.2g 脂質 12.6g 炭水化物 70.6g 塩分 1.5g	
---------	--	------------------------	----------------------------	--	--------------------	---------------------------------------	---	--

日付	献立名		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
17 土	三色丼 さつまい ゴールドキウイ	◎なかよしヨーグルト ◎水族館のなかまたち	鶏ひき肉、卵、鶏もも肉、せん切り、油揚げ、木綿豆腐、厚削り、米みそ、ヨーグルト	さやいんげん、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、きび砂糖、さつまいも	こいくちしょうゆ、純米酒、ビスケット	エネルギー 440kcal たんぱく質 17.6g 脂質 10.5g 炭水化物 71.8g 塩分 1.1g	
18 日								
19 月	ごはん(持参) コーンシチュー 竹輪厚揚げ煮 牛乳 100 ゴールドキウイ	◎白いお星様ヨーグルト ◎ミレービスケット	鶏もも肉、せん切り、調整豆乳、焼き竹輪、厚揚げ、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、キウイフルーツ	うるち米、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油	シチュールウ、こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、ハードビスケット	エネルギー 656kcal たんぱく質 25.6g 脂質 14.9g 炭水化物 111.5g 塩分 2.6g	
20 火	ごはん(持参) 牛肉のしぐれ煮 豆腐とわかめのサラダ さつまいものきんぴら とろりんスープ すいか(45g)	◎牛乳 100 ◎お好み焼き	牛もも肉、絹ごし豆腐、かにかま、卵、牛乳、ピザ用チーズ、さくらえび、かつお節	にんじん、ごぼう、さやいんげん、しょうがおろし汁、キャベツ、コーン缶、カットわかめ、たまねぎ、えのきたけ、乾燥わかめ、すいか、りよくとうもろこし、長ねぎ、あおさ	うるち米、オリーブ油、きび砂糖、さつまいも、ごま油、いりごま、かたくり粉、米粉	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、純米酒、米粉、丸鶏がらスープ、あら塩、中濃ソース、マヨネーズ	エネルギー 593kcal たんぱく質 24.3g 脂質 19.1g 炭水化物 86.2g 塩分 2.4g	
21 水	ごはん(持参) かつおのフライ キャベツ和え 金時豆 すまし汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎ピザトースト	かつお、かつお節、ささげ、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳、ウインナーソーセージ、ピザ用チーズ	キャベツ、にんじん、コーン缶、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、ハレンシアオレンジ、たまねぎ	うるち米、米粉、パン粉、揚げ油、食パン、オリーブ油	中濃ソース、だししょうゆ、あら塩、きび砂糖、こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、パセリ粉	エネルギー 713kcal たんぱく質 32.3g 脂質 20.6g 炭水化物 107.7g 塩分 2.6g	
22 木	ごはん(持参) 鶏たんごとじゃがいもの煮物 花型卵 青菜の納豆和え 大根汁 ゴールドキウイ	◎牛乳 100 ◎パンダちゃんクッキー	鶏ひき肉、卵、挽きわり納豆、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳	たまねぎ、しょうがおろし汁、にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、だいこん、長ねぎ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、糸こんにゃく、オリーブ油、きび砂糖	あら塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、ごま油、ソフトビスケット	エネルギー 507kcal たんぱく質 23.2g 脂質 16.3g 炭水化物 74.9g 塩分 1.6g	
23 金	ごはん 夏野菜のキーマカレー 野菜のグリル とうもろこし 春雨スープ メロン(45g)	◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	豚ひき肉、豚かた肉、せん切り、牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーネ、赤ピーマン、ホールトマト缶、かぼちゃ、ミニトマト、ブロッコリー、スイートコーン、長ねぎ、コーン缶、チンゲンサイ、干しいたけ、メロン	うるち米、オリーブ油、はるさめ、いりごま、ごま油	カレールー、パセリ粉、あら塩、丸鶏がらスープ、誕生ケーキ	エネルギー 548kcal たんぱく質 17.6g 脂質 20.3g 炭水化物 81.2g 塩分 1.4g	誕生会
24 土	コッペパン ミルクリッチ コロコロスープ 牛乳 100 オレンジ	◎なかよしヨーグルト ◎野菜かりんとう	ホイップクリーム、無添加ウインナー、牛乳、ヨーグルト	にんじん、キャベツ、たまねぎ、にんにく、ハレンシアオレンジ	コッペパン、じゃがいも、オリーブ油	パセリ粉、コンソメ、あら塩	エネルギー 438kcal たんぱく質 15.5g 脂質 16.4g 炭水化物 64.2g 塩分 1.5g	
25 日								
26 月	ごはん(持参) ささみ揚げ(除去用) 豆腐とキャベツの中巻炒め ブロッコリーのおかか和え けんちん汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎小魚せんべい	鶏ささみ、木綿豆腐、かつお節、豚かた肉、せん切り、厚削り、牛乳	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、ごぼう、長ねぎ、日高こんぶ、ハレンシアオレンジ	うるち米、米粉、食用こめ油、ごま油、さといも	清酒、こいくちしょうゆ、だししょうゆ、本みりん、あら塩、塩せんべい	エネルギー 458kcal たんぱく質 24.7g 脂質 12.0g 炭水化物 67.0g 塩分 1.5g	
27 火	ごはん(持参) ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 100 ゴールドキウイ	◎白いお星様ヨーグルト ◎水族館のなかまたち	豚かた肉、せん切り、きびなご、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、コーン缶、ブロッコリー、キウイフルーツ	うるち米、マカロニ、オリーブ油	ハヤシライスルー、だししょうゆ、きび砂糖、ビスケット	エネルギー 551kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.5g 炭水化物 86.9g 塩分 1.8g	
28 水	ごはん(持参) 赤魚の唐揚げ甘酢あんかけ 土佐和え ペイクドパンキン ニラ玉汁 メロン(45g)	◎牛乳 100 ◎ドッグパン	赤魚、かつお節、絹ごし豆腐、卵、厚削り、米みそ、牛乳、無添加ウインナー、ピザ用チーズ	乾燥わかめ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、にら、長ねぎ、日高こんぶ、メロン、キャベツ	うるち米、米粉、揚げ油、きび砂糖、かたくり粉、ごま油、オリーブ油、バターロール	こいくちしょうゆ、米粉、あら塩、トマトケチャップ	エネルギー 682kcal たんぱく質 26.4g 脂質 23.1g 炭水化物 98.0g 塩分 3.0g	
29 木	ごはん(持参) 五目昆布煮 厚焼きたまご れんこんのきんぴら かぶ汁 すいか(45g)	◎牛乳 100 ◎とうもろこし	豚かた肉、せん切り、油揚げ、さつま揚げ、卵、厚削り、米みそ、牛乳	にんじん、ごぼう、刻み昆布、れんこん、かぶ、長ねぎ、日高こんぶ、すいか、スイートコーン	うるち米、オリーブ油、ごま油	油麩、こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒	エネルギー 550kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.8g 炭水化物 80.5g 塩分 2.3g	
30 金	ごはん(持参) 蒸し団子 青菜のごま和え おさつバター キャベツ汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎わかめおにぎり	豚ひき肉、牛乳、卵、油揚げ、厚削り、米みそ	たまねぎ、長ねぎ、しょうが、ほうれんそう、りよくとうもろこし、にんじん、コーン缶、キャベツ、日高こんぶ、ハレンシアオレンジ、乾燥わかめ	うるち米、もち米、パン粉、ごま油、いりごま、さつまいも、有塩バター	こいくちしょうゆ、あら塩、片栗粉、ごま油、本みりん、純米酒	エネルギー 603kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.0g 炭水化物 94.8g 塩分 2.1g	
31 土	ソフトフランス 甘バター 豚肉となすの味噌炒め 牛乳 100 ゴールドキウイ	◎なかよしヨーグルト ◎ミレービスケット	ホイップクリーム、豚かた肉、せん切り、牛乳、ヨーグルト	しょうがおろし汁、なす、長ねぎ、にら、キウイフルーツ	コッペパン、かたくり粉、揚げ油、ごま油、きび砂糖	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、甘みそ、ハードビスケット	エネルギー 677kcal たんぱく質 25.0g 脂質 28.6g 炭水化物 88.6g 塩分 2.0g	

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計で
※都合により献立を変更する場合があります。

8月 献立表 幼児食(未満児)

2024年 8月

面川報徳保育園

日付	献立名		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1 木	ごはん ひじきの寄せ煮 野菜入り卵焼き おさつバター キャベツ汁 オレンジ	〇麦茶 〇ゴールドキウイ ◎牛乳 100 ◎ほしのおせんべい	豚かた肉 せん切り、大豆水煮缶、高野豆腐、さつま揚げ、油揚げ、鶏ひき肉、卵、厚削り、米みそ、牛乳	にんじん、ごぼう、干しひじき、さやいんげん、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ、キウイフルーツ	うるち米、オリーブ油、さつまいも、有塩バター	こいくちしょうゆ、清酒、きび砂糖、ハセリ粉、あら塩、ごま油、麦茶、塩せんべい	エネルギー 558kcal たんぱく質 22.8g 脂質 21.3g 炭水化物 74.7g 塩分 1.8g	
2 金	ごはん 鶏肉のオレンジ煮 もやしときゅうりのツナ和え 厚揚げの田楽 温そうめん汁 すいか	〇麦茶 〇オレンジ ◎牛乳 100 ◎じゃが丸くん	鶏もも肉 20g、ツナ缶、厚揚げ、高野豆腐、さつま揚げ、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳	たまねぎ、パレンシアオレンジ、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、すいか、焼きのり	うるち米、ごま油、きび砂糖、そうめん、じゃがいも、有塩バター	おろしにんにく、こいくちしょうゆ、本みりん、純米酒、水、米酢、きび砂糖、清酒、あら塩、麦茶、片栗粉	エネルギー 559kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.4g 炭水化物 77.7g 塩分 2.4g	
3 土	ソフトフランス ピーナッツパン チキンカチャトラ 牛乳 100 ゴールドキウイ	〇麦茶 ◎花花せんべい ◎なおよしヨーグルト ◎ペアビスケット	鶏もも肉 せん切り、生クリーム、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にんにく、ホールトマト缶、キウイフルーツ	コッペパン、ピーナッツバター、じゃがいも、オリーブ油、米粉	トマトケチャップ、コンソメ、きび砂糖、あら塩、麦茶、赤ちやんせんべい、ソフトビスケット	エネルギー 590kcal たんぱく質 21.8g 脂質 22.9g 炭水化物 83.6g 塩分 2.2g	
4 日								
5 月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 和風ポテトサラダ 揚げだし豆腐 豚汁 オレンジ	〇麦茶 〇とうもろこしパフせんべい ◎ヨーグルトみかんゼリー ◎いも花子	鶏もも肉 25g、焼き竹輪、プロセスチーズ、高野豆腐、豚かた肉 せん切り、木綿豆腐、厚削り、米みそ、プレーンヨーグルト、セラチン	きゅうり、にんじん、コーン缶、塩昆布、だいご、ごぼう、長ねぎ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ、オレンジジュース、みかん缶	うるち米、じゃがいも、調合油、さといも	こいくちしょうゆ、米酢、きび砂糖、マヨネーズ、あら塩、片栗粉、純米酒、麦茶、赤ちやんせんべい、芋かりんとう	エネルギー 583kcal たんぱく質 26.5g 脂質 18.3g 炭水化物 82.8g 塩分 3.1g	
6 火	ごはん 焼き魚(鮭) ピーマンソテー えのき汁 ゴールドキウイ	〇麦茶 ◎豆乳クッキー ◎牛乳 100 ◎こつぶじゃがあられ	さけ、鶏ひき肉、厚削り、米みそ、牛乳	にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、きくらげ、えのきたけ、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、ビーファン、有塩バター	こいくちしょうゆ、麦茶、ビスケット、塩せんべい	エネルギー 472kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.0g 炭水化物 70.9g 塩分 1.5g	
7 水	ごはん 夏野菜カレー マカロニサラダ 牛乳 100 すいか	〇麦茶 ◎せんべい ◎フルーツヨーグルト ◎ビスケット	豚かた肉 せん切り、プロセスチーズ、牛乳、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、なす、かぼちゃ、さやいんげん、きゅうり、コーン缶、すいか、バナナ、みかん缶、白桃缶	うるち米、じゃがいも、マカロニ、グラニュー糖	カレールー、シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、麦茶、ビスケット	エネルギー 604kcal たんぱく質 19.0g 脂質 20.0g 炭水化物 94.6g 塩分 1.8g	カレー作り
8 木	ごはん チンジャオロース フロッキーとさつまいもの白和え ペイクドポテト 大根汁 メロン	〇麦茶 ◎ゴールドキウイ ◎牛乳 100 ◎ねじねじせんべい	鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳	青ピーマン、黄パプリカ、たけのこ、フロッキー、だいご、長ねぎ、日高こんぶ、メロン、キウイフルーツ	うるち米、かたくり粉、ごま油、きび砂糖、さつまいも、すりごま、じゃがいも、オリーブ油、キウイフルーツ	こいくちしょうゆ、清酒、食塩、かつお、昆布だし、米みそ、あら塩、麦茶、塩せんべい	エネルギー 536kcal たんぱく質 22.1g 脂質 19.3g 炭水化物 74.1g 塩分 1.7g	
9 金	ごはん 五目納豆 さつまいもの甘煮 豆麩汁 オレンジ	〇麦茶 ◎じゃがいもせんべい ◎牛乳 100 ◎水族館のなかまたち	糸引き納豆、焼き竹輪、卵、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳	長ねぎ、にんじん、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ	うるち米、オリーブ油、さつまいも、焼きふ	こいくちしょうゆ、きび砂糖、麦茶、赤ちやんせんべい、ビスケット	エネルギー 462kcal たんぱく質 16.0g 脂質 12.0g 炭水化物 76.6g 塩分 1.3g	
10 土	焼肉丼 根菜たっぷり汁 ゴールドキウイ	〇麦茶 ◎動物ビスケット ◎なおよしヨーグルト ◎ほしのおせんべい	豚かた肉 せん切り、鶏もも肉 せん切り、厚削り、米みそ、ヨーグルト	にんにく、りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、だいご、ごぼう、長ねぎ、日高こんぶ、キウイフルーツ	きび砂糖、ごま油、うるち米、さといも	純米酒、こいくちしょうゆ、甘みそ、麦茶、ビスケット、塩せんべい	エネルギー 409kcal たんぱく質 15.8g 脂質 13.8g 炭水化物 68.7g 塩分 1.3g	
11 日								山の日
12 月								振替休日
13 火	ごはん 照り焼きチキン フロッキーのおかか和え 花型卵 豆腐汁 ゴールドキウイ	〇麦茶 ◎にんじんせんべい ◎なおよしヨーグルト ◎ペアビスケット	鶏もも肉 20g、かつお節、卵、納ご豆腐、厚削り、米みそ、ヨーグルト	しょうが、にんにく、たまねぎ、フロッキー、乾燥わかめ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、オリーブ油	こいくちしょうゆ、だししょうゆ、ごま油、麦茶、赤ちやんせんべい、ソフトビスケット	エネルギー 448kcal たんぱく質 20.1g 脂質 13.8g 炭水化物 64.0g 塩分 1.3g	
14 水	ごはん さばの味噌煮 和風ポテトサラダ わかめ汁 オレンジ	〇麦茶 ◎豆乳クッキー ◎牛乳 100 ◎きなこおかし	さば、米みそ、焼き竹輪、プロセスチーズ、油揚げ、厚削り、牛乳	しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、塩昆布、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも	きび砂糖、マヨネーズ、あら塩、麦茶、塩せんべい	エネルギー 524kcal たんぱく質 21.1g 脂質 20.6g 炭水化物 70.8g 塩分 2.6g	
15 木	ごはん 肉じゃが スクランブルエッグ まいたけ汁 オレンジ	〇麦茶 ◎たまごポロ ◎牛乳 100 ◎ウエハース	豚かた肉 せん切り、さつま揚げ、厚削り、卵、プロセスチーズ、油揚げ、米みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、糸こんにゃく、オリーブ油、有塩バター	こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、ハセリ粉、トマトケチャップ、麦茶、たまごポロ、ウエハース	エネルギー 505kcal たんぱく質 19.5g 脂質 17.8g 炭水化物 72.1g 塩分 1.6g	

16 金	ごはん カレイの煮付け マセドアンサラダ わかめ汁 オレンジ	○麦茶 ○動物ビスケット ◎牛乳 100 ◎とうもろこしせんべい	かれい、プロセスチーズ、厚 削り、米みそ、牛乳	しょうが、きゅうり、にんじん、 コーン缶、干しひじき、たまね ぎ、乾燥わかめ、日高こん ぶ、パレンシアオレンジ	うるち米、さつまいも、焼きふ	こいくちしょうゆ、きび砂 糖、みりん、マヨネーズ、 あら塩、麦茶、ビスケッ ト、塩せんべい	エネルギー 458kcal たんぱく質 19.2g 脂質 12.6g 炭水化物 70.6g 塩分 1.5g
---------	--	---	----------------------------	--	----------------	--	---

日付	献立名		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
17 土	三色丼 さつまい ゴールドキウイ	○麦茶 ○花花せんべい ◎なかよしヨーグルト ◎水族館のなかまたち	鶏ひき肉、卵、鶏もも肉、せん切り、油揚げ、木綿豆腐、厚削り、米みそ、ヨーグルト	さやいんげん、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、きび砂糖、さつまいも	こいくちしょうゆ、純米酒、麦茶、赤ちやんせんべい、ビスケット	エネルギー 440kcal たんぱく質 17.6g 脂質 10.5g 炭水化物 71.8g 塩分 1.1g	
18 日								
19 月	ごはん コーンシチュー 竹輪厚揚げ煮 牛乳 100 ゴールドキウイ	○麦茶 ○ウエハース ◎白いお星様ヨーグルト ◎ミレービスケット	鶏むね肉、せん切り、調整豆腐、焼き竹輪、厚揚げ、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、プロッコリー、キウイフルーツ	うるち米、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油	シチュールーウ、こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、麦茶、ウエハース、ハードビスケット	エネルギー 656kcal たんぱく質 25.6g 脂質 14.9g 炭水化物 111.5g 塩分 2.6g	
20 火	ごはん 牛肉のしぐれ煮 豆腐とわかめのサラダ さつまいものきんぴら とろりんスープ すいか	○麦茶 ○オレンジ ◎牛乳 100 ◎お好み焼き	牛もも肉、絹ごし豆腐、かにかま、卵、牛乳、ピザ用チーズ、さくらえび、かつお節	にんじん、ごぼう、さやいんげん、しょうがおろし汁、キャベツ、コーン缶、カットわかめ、たまねぎ、えのきたけ、乾燥わかめ、すいか、パレンシアオレンジ、りよくとうもろや、長ねぎ、あおさ	うるち米、オリーブ油、きび砂糖、さつまいも、ごま油、いりごま、かたくり粉、米粉	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、純米酒、米酢、丸鶏がらスープ、あら塩、麦茶、中濃ソース、マヨネーズ	エネルギー 593kcal たんぱく質 24.3g 脂質 19.1g 炭水化物 86.2g 塩分 2.4g	
21 水	ごはん かつおのフライ キャベツ和え 金時豆 すまし汁 オレンジ	○麦茶 ○ゴールドキウイ ◎牛乳 100 ◎ピザトースト	かつお、卵、かつお節、ささげ、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳、ワインソーセージ、ピザ用チーズ	キャベツ、にんじん、コーン缶、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ、キウイフルーツ、たまねぎ	うるち米、米粉、パン粉、揚げ油、食パン、オリーブ油	中濃ソース、だししょうゆ、あら塩、きび砂糖、こいくちしょうゆ、麦茶、トマトケチャップ、パセリ粉	エネルギー 713kcal たんぱく質 32.3g 脂質 20.6g 炭水化物 107.7g 塩分 2.6g	
22 木	ごはん 鶏だんごとじゃがいもの煮物 花型卵 青菜の納豆和え 大根汁 ゴールドキウイ	○麦茶 ○オレンジ ◎牛乳 100 ◎豆乳クッキー	鶏ひき肉、卵、挽きわり納豆、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳	たまねぎ、しょうがおろし汁、にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、だいこん、長ねぎ、日高こんぶ、キウイフルーツ、パレンシアオレンジ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、糸こんにやく、オリーブ油、きび砂糖	あら塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、ごましお、麦茶	エネルギー 507kcal たんぱく質 23.2g 脂質 16.3g 炭水化物 74.9g 塩分 1.6g	
23 金	ごはん 夏野菜のキーマカレー 野菜のグリル とうもろこし 春雨スープ メロン	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	豚ひき肉、豚かた肉、せん切り、牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、赤ピーマン、ホールトマト缶、かぼちゃ、ミニトマト、プロッコリー、スイートコーン、長ねぎ、コーン缶、チンゲンサイ、干しいたけ、メロン、バナナ	うるち米、オリーブ油、はるさめ、いりごま、ごま油	カレールーウ、パセリ粉、あら塩、丸鶏がらスープ、麦茶、ショートケーキ	エネルギー 548kcal たんぱく質 17.6g 脂質 20.3g 炭水化物 81.2g 塩分 1.4g	誕生会
24 土	コッペパン ミルクリッチ コロロスープ 牛乳 100 オレンジ	○麦茶 ○花花せんべい ◎なかよしヨーグルト ◎野菜かりんとう	ホイップクリーム、無添加ウインナー、牛乳、ヨーグルト	にんじん、キャベツ、たまねぎ、にんにく、パレンシアオレンジ	コッペパン、じゃがいも、オリーブ油	パセリ粉、コンソメ、あら塩、麦茶、赤ちやんせんべい	エネルギー 438kcal たんぱく質 15.5g 脂質 16.4g 炭水化物 64.2g 塩分 1.9g	
25 日								
26 月	ごはん ささみ揚げ 豆腐とキャベツの中華炒め プロッコリーのおかか和え けんちん汁 オレンジ	○麦茶 ○ゴールドキウイ ◎牛乳 100 ◎ほしのおせんべい	鶏ささみ、木綿豆腐、かつお節、豚かた肉、せん切り、厚削り、牛乳	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、プロッコリー、だいこん、ごぼう、長ねぎ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ、キウイフルーツ	うるち米、天ぷら粉、食用こめ油、ごま油、さといも	清酒、こいくちしょうゆ、だししょうゆ、本みりん、あら塩、麦茶、塩せんべい	エネルギー 457kcal たんぱく質 24.8g 脂質 12.0g 炭水化物 66.7g 塩分 1.5g	
27 火	ごはん ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 100 ゴールドキウイ	○麦茶 ○とうもろこしパフせんべい ◎白いお星様ヨーグルト ◎水族館のなかまたち	豚かた肉、せん切り、きびご、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、コーン缶、プロッコリー、キウイフルーツ	うるち米、マカロニ、オリーブ油	ハヤシライスルーウ、だししょうゆ、きび砂糖、麦茶、赤ちやんせんべい、ビスケット	エネルギー 551kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.5g 炭水化物 86.9g 塩分 1.8g	
28 水	ごはん 赤魚の唐揚げ甘酢あんかけ 土佐和え ペイクドパンブキン ニラ玉汁 メロン	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎ドッグパン	赤魚、かつお節、絹ごし豆腐、卵、厚削り、米みそ、牛乳、無添加ウインナー、ピザ用チーズ	乾燥わかめ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、にら、長ねぎ、日高こんぶ、メロン、バナナ、キャベツ	うるち米、米粉、揚げ油、きび砂糖、かたくり粉、ごま油、オリーブ油、バターロール	こいくちしょうゆ、米酢、あら塩、麦茶、トマトケチャップ	エネルギー 682kcal たんぱく質 26.4g 脂質 23.1g 炭水化物 98.0g 塩分 3.0g	
29 木	ごはん 五目昆布煮 厚焼きたまご れんこんのきんぴら かぶ汁 すいか	○麦茶 ○オレンジ ◎牛乳 100 ◎とうもろこし	豚かた肉、せん切り、油揚げ、さつまい揚げ、卵、厚削り、米みそ、牛乳	にんじん、ごぼう、刻み昆布、れんこん、かぶ、長ねぎ、日高こんぶ、すいか、パレンシアオレンジ、スイートコーン	うるち米、オリーブ油、ごま油	油麩、こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、麦茶	エネルギー 550kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.8g 炭水化物 80.5g 塩分 2.9g	
30 金	ごはん 蒸し団子 青菜のごま和え おさつバター キャベツ汁 オレンジ	○麦茶 ○ゴールドキウイ ◎牛乳 100 ◎わかめおにぎり	豚ひき肉、牛乳、卵、油揚げ、厚削り、米みそ	たまねぎ、長ねぎ、しょうが、ほうれんそう、りよくとうもろやし、にんじん、コーン缶、キャベツ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ、キウイフルーツ、乾燥わかめ	うるち米、もち米、パン粉、ごま油、いりごま、さつまいも、有塩バター	こいくちしょうゆ、あら塩、片栗粉、ごましお、麦茶、本みりん、清酒	エネルギー 603kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.0g 炭水化物 94.8g 塩分 2.1g	
31 土	豚ソフトフランス 甘バター 豚肉となすの味噌炒め 牛乳 100 ゴールドキウイ	○麦茶 ○豆乳クッキー ◎なかよしヨーグルト ◎ミレービスケット	ホイップクリーム、豚かた肉、せん切り、牛乳、ヨーグルト	しょうがおろし汁、なす、長ねぎ、にら、キウイフルーツ	コッペパン、かたくり粉、揚げ油、ごま油、きび砂糖	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 677kcal たんぱく質 25.0g 脂質 28.6g 炭水化物 88.6g 塩分 2.0g	

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつとの合計で
※都合により献立を変更する場合があります。