

令和4年度

8月の献立表

城野保育園

日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価		上段: 以上児		下段: 未満児							
	献 立 名	午 後 お や つ (*は手作り)	主食	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		エネルギー Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビ タ ミ ン					
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
1月	拌三系野菜スープ	ゼリー鉄強化ウエハース	パン	牛乳	ロースハム	牛乳	人参	胡瓜	ローソク・春雨・砂糖・酢	サラダ油	405	10	20.3	372	3.3	2	200	0.6	0.73	25		
					卵		小松菜	キャベツ	醤油・スープの素 強化ウエハース・ゼリー	ごま油											541	15.1
2月17日 火水	麻婆豆腐中華きゅうり	牛乳*キャロットゼリー	ごはん	牛乳	豆腐	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱	米・酒・醤油・砂糖	サラダ油	333	18.6	16	300	1.6	1.2	226	0.32	0.34	16		
					豚ひき肉	粉寒天	人参ジュース	生姜・胡瓜・レモン	ケチャップ・片栗粉・酢	ごま油											464	19.8
3月15日 水月	スタミナカレーフルーツ和え	牛乳せんべい	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳	人参	玉葱・グリーンピース	米・カレー粉・スープの素	油	458	16.4	20.2	210	1.7	1.9	210	0.22	0.36	14		
					ゆで大豆			りんご・にんにく	せんべい												563	18
4月18日 木木	バリバリおそばわかめスープ	すいかチーズ	☆	牛乳	豚肉	牛乳	人参	葱・干椎茸・玉葱	中華揚めん・スープの素	サラダ油	335	12.7	14.5	156	0.9	3.5	175	0.43	0.37	25		
					かまぼこ	干若布		もやし・キャベツ	砂糖・醤油・片栗粉												374	14.7
5月20日 金土	鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ オニオンスープ	牛乳ビスケット	パン	牛乳	鶏肉	牛乳	人参	パインジュース・パイン缶	ローソク・醤油・酒	バター	385	19.3	18.1	261	0.9	1.7	131	0.19	0.4	22		
							パセリ	にんにく・キャベツ	スープの素・ビスケット												487	21.9
6月23日 土火	冷めんバナナ	牛乳クッキー	☆	牛乳	卵	牛乳	トマト	胡瓜	中華めん・砂糖・スープの素	サラダ油	484	16.9	17.9	197	1.2	2.2	129	0.22	0.38	24		
					ロースハム	鶏肉		もやし	醤油・酢・クッキー	ごま油											486	18.1
8月22日 月月	牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳丸ボーロ	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳	ピーマン	キャベツ	米・酒・砂糖・春雨	サラダ油	360	14.7	17.5	226	1	1.1	107	0.14	0.34	25		
					味噌	干若布	人参	玉葱	スープの素・丸ボーロ	すりごま											485	16.8
9月25日 火木	煮魚切干大根の煮物 なめこ豆腐のみそ汁	牛乳*ジャムサンド	ごはん	牛乳	白身魚・油揚げ	牛乳	人参	生姜・切干大根	米・酒・砂糖・醤油	ごま油	371	24.4	12.3	321	1.9	2.1	145	0.2	0.33	5		
					豆腐・味噌	煮干し	さやいんげん	なめこ・葱	食パン・いちごジャム												491	24.3
10月	レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツのスープ	牛乳かりんとう(未満児) ぶどう(以上児)	パン	牛乳	鶏レバー	牛乳	人参	玉葱・キャベツ	ローソク・じゃがいも	ピーナッツ	284	14.6	13.2	195	3.2	1.3	4652	0.27	0.85	39		
							ピーマン	スイートコーン・ぶどう	ウスターソース・ケチャップ・酒	サラダ油											405	18.3
12月26日 金金	ベーコン入りかみかみきんぴら 豆腐とおおさのみそ汁	飲むヨーグルト(鉄強化) クラッカー	ごはん	牛乳	ベーコン	牛乳	人参	ごぼう	米・砂糖・醤油・ケチャ	すりごま	395	15.9	17.5	386	8	1.6	200	0.21	0.46	41		
					ゆで大豆・豆腐	あおさ・煮干し	さやいんげん	葱	食パン・いちごジャム	油											513	17.8
13月27日 土土	ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳サブレ	☆	牛乳	合挽肉	牛乳	人参	玉葱	スパゲッティ・ケチャ	バター	468	16.4	17.9	222	1.2	2.1	188	0.3	0.36	10		
					ベーコン	粉チーズ		グリーンピース	ウスターソース・スープの素・サブレ	サラダ油											477	17.6
16月30日 火火	手羽中の照煮きゅうりとにんじんのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳あられおやついりこ	ごはん	牛乳	鶏手羽中	牛乳	人参	胡瓜	米・酒・砂糖・酢・醤油	すりごま	352	20.7	15	324	1.9	1.9	128	0.13	0.32	8		
					味噌	煮干し		葱	みりん・白玉ふ・あられ												476	21.5
19月29日 金月	魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁	牛乳おかしおやつ昆布	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳	トマト	えのき茸	米・片栗粉・醤油・砂糖	サラダ油	351	18.8	14.4	238	1.2	1.6	125	0.23	0.31	7		
						煮干し	人参	葱	酢・おかし												478	20.2
31月	牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳*マカロニの黄粉あえ	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳	ピーマン・パプリカ(赤)	もやし	米・砂糖・醤油・ソーメン	サラダ油	369	17.8	16.1	250	1.8	1.5	105	0.15	0.36	38		
					黄粉	煮干し	パプリカ(黄)・人参	玉葱	マカロニ	ごま油											490	19.3
誕生 24月	三色まぜごはん・鶏のから揚げ きゅうりの酢物・麩のすまし汁・オレンジ	ゼリー鉄強化ウエハース	牛乳	卵	鶏肉	牛乳	小松菜	生姜・胡瓜・葱	米・片栗粉・上新粉・酢	サラダ油	728	25.7	32.2	471	4.6	2.5	248	0.63	0.88	43		
						塩昆布	人参	オクラ	砂糖・白玉ふ・醤油	ごま											674	23.7
※ ☆マークのついている日も3歳以上児は主食の用意をお願いします。											以上 児	基 準 量	400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
※ 24日(水)は誕生会です。3歳以上児も主食はいりません。												平均栄養価	386	17.3	16.5	260	2.1	1.9	339	0.25	0.4	20
											未 満 児	基 準 量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
												平均栄養価	481	19	17.5	303	1.9	1.8	306	0.27	0.45	17

※平均栄養価は行事食を除く