

令和6年度

8月の献立表

城野保育園

日	未満児 主食	全 児		未満児 午前 おやつ	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価										
		献 立 名	午 後 お や つ (※は手作り)		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	たんばく 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 木	20 火	ごはん 煮魚 切干大根の煮物 なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 *バナナケーキ	牛乳 白身魚・油揚げ 豆腐・味噌	牛乳 牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 なめこ・葱・バナナ	米・酒・砂糖・醤油 ホリホキミックス	ごま油 サラダ油	384 502	24 24	13.6 14.2	354 372	1.9 1.5	1.9 1.7	156 154	0.22 0.24	0.38 0.4	8 7		
2 金	19 月	ごはん 豚肉となすの炒め煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 豚肉	牛乳 牛乳	人参・ピーマン パプリカ(赤)	茄子 玉葱	米・砂糖・醤油・春雨 スープの素・丸ボーロ	ごま油	307 441	14 16.3	11.5 12.6	202 253	0.6 0.9	1.5 1.3	237 221	0.39 0.37	0.37 0.44	48 39		
3 土	17 土	☆ 冷めん バナナ	牛乳 クッキー	牛乳 卵 ロースハム 鶏肉	牛乳 牛乳	トマト	胡瓜 もやし バナナ	中華めん・砂糖・スープの素 醤油・酢・クッキー	サラダ油 ごま油	484 486	16.9 18.1	17.9 18.7	197 250	1.2 1.1	2.2 2.2	129 141	0.22 0.23	0.38 0.45	24 23		
5 月	23 金	ごはん 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	牛乳 牛乳 鶏手羽中 味噌	牛乳・干若布 煮干し おやついりこ	人参	胡瓜 葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・白玉ふ・あられ	すりごま	392 508	24 24.2	17.6 17.4	328 351	2 1.8	1.9 1.7	171 168	0.15 0.19	0.35 0.4	8 8		
6 火	26 月	ごはん 牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 *マカロニの 黄粉和え	牛乳 牛肉 黄粉	牛乳 煮干し だし昆布	ピーマン・パプリカ(赤) パプリカ(黄)・人参 オクラ	もやし 玉葱 生姜	米・砂糖・醤油・ソーメン マカロニ	サラダ油 ごま油	387 504	18.3 19.7	16.1 16.3	251 289	1.9 1.7	1.5 1.1	105 114	0.16 0.19	0.36 0.41	38 31		
7 水	27 火	ごはん ベーコン入りかみかみきんぴら じゃが芋と油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト(鉄強化) クラッカー	牛乳 ベーコン ゆで大豆・油揚げ 味噌	牛乳・刻み昆布 煮干し	人参 さやいんげん	ごぼう 葱	米・砂糖・醤油 じゃがいも・クラッカー	すりごま サラダ油	404 521	14.8 16.9	16.9 16.8	366 384	7.9 6.7	1.6 1.3	199 190	0.22 0.24	0.46 0.48	51 42		
8 木	29 木	パン 鶏肉のハワイアン煮 ボイルキャベツ オニオンスープ	牛乳 *キャロット ゼリー	牛乳 鶏肉	牛乳 粉寒天	人参 パセリ 人参ジュース	パインジュース・パイン缶 にんにく・キャベツ 玉葱・100%パインジュース	ローパン・醤油・酒 スープの素・砂糖	バター	333 445	18.1 20.9	16.1 19.5	200 265	0.7 0.8	1.5 1.8	225 209	0.17 0.22	0.37 0.42	27 22		
9 金	28 水	ごはん 魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 白身魚	牛乳・煮干し だし昆布 おやつ昆布	トマト 人参	えのき茸 玉葱 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・おかき	サラダ油	359 484	19.1 20.4	14.5 14.9	242 282	1.2 1.1	1.6 1.4	134 137	0.24 0.24	0.31 0.37	11 10		
10 土	24 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 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 人参	玉葱 ケリンピース レタス	スパゲッティ・ケチャップ マスタード・スープの素・サブレ	バター サラダ油	469 477	16.4 17.7	17.9 18.7	223 276	1.2 1.2	2.1 2	189 200	0.3 0.32	0.36 0.42	11 10		
13 火		パン 拌三条 野菜スープ	ゼリー 鉄強化ウエハース	牛乳 ロースハム 卵	牛乳 ゼリー	人参 小松菜	胡瓜 キャベツ	ローパン・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素 鉄強化ウエハース	サラダ油 ごま油	443 572	13.6 18	23.3 27.4	370 426	3.4 2.9	2.3 2.5	205 212	0.67 0.6	0.81 0.82	30 24		
14 水	31 土	ごはん スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	牛乳 牛肉 ゆで大豆	牛乳 牛乳	人参	玉葱・ケリンピース りんご・にんにく	米・カレー粉・スープの素 せんべい	サラダ油	458 563	16.4 18	20.2 19.5	210 259	1.7 1.7	1.9 1.6	210 197	0.22 0.23	0.36 0.39	14 12		
15 木		☆ バリバリおそば わかめスープ	牛乳 かりんとう	牛乳 豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ	中華揚げめん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 かりんとう	サラダ油	464 476	16.6 17.8	20 21.5	278 329	0.9 0.9	2.8 2.7	170 182	0.36 0.38	0.39 0.46	17 17		
16 金	30 金	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳 牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油	385 506	19.8 20.8	18 18	362 381	1.8 1.8	1.4 1.2	149 148	0.33 0.33	0.37 0.43	11 10		
22 木		パン 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 (以)ぶどう (未)おかき	牛乳 鶏レバー	牛乳 牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉葱・キャベツ サイトコーン・ぶどう	ローパン・じゃがいも マスタード・ケチャップ・酒 スープの素 おかき	ピーナッツ サラダ油	306 425	16.3 19.6	13.5 17.4	196 264	4 3.4	1.3 1.6	5772 4648	0.31 0.31	1 0.93	41 33		
誕生会 21 水		桜えびと塩昆布の混ぜご飯 鶏肉のレモンから揚げ・きゅうりの酢物 ミネストローネスープ・オレンジ	ゼリー	牛乳 さくらえび素干 鶏肉 ベーコン	牛乳・塩昆布 白ず干し・干若布 ゼリー	さやいんげん・人参 トマト水煮缶・パセリ	にんにく・生姜 レモン・胡瓜・玉葱 ホリソウ	米・鶏がらスープの素・酒 片栗粉・小麦粉・酢・砂糖 マカロニ・スープの素	ごま ごま油 サラダ油	676 632	21.6 20.4	29.7 28.7	218 284	1.4 1.1	2.2 2.1	183 195	0.25 0.24	0.3 0.4	42 35		
* ☆マークのついている日も3歳児以上児は主食の用意をお願いします。										以上児	基 準 量	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
										平均栄養価	397	18	16.7	269	2.1	1.8	398	0.26	0.41	24	
* 21日(水)は誕生会です。3歳児以上児も主食はいりません。										未満児	基 準 量	480	23	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
										平均栄養価	494	19.6	17.6	310	1.9	1.7	352	0.28	0.46	20	

※平均栄養価は行事食を除く