

2024年8月

献立表

東かなまち保育園

| 日 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 10時おやつ 3時おやつ | 栄養価 | |
|--------|----------------|--|---|---|---|-----------------|-------|----------|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | | | |
| 1 | ジャージャー麺 | ゆで中華めん、三温糖、はるさめ、ごま油、油、片栗粉 | 牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、しばえび、ホイップクリーム、赤みそ、クリームチーズ | とうがん、たまねぎ、もも缶(黄桃)、もも缶、バナナ、にんじん、みかん缶、ピーマン、干しいたけ、しょうが | <<酒>>、しょうゆ、中華だし、食塩、ガーリックパウダー、こしょう | 牛乳 チーズ(棒) | エネルギー | 508 kcal |
| 15 | 冬瓜スープ | | | | | 牛乳 | たんぱく質 | 17.8 g |
| 29 | フルーツサラダ | | | | | いちごゼリー | 脂 質 | 16.8 g |
| 木 | | | | | | | 食塩相当量 | 3 g |
| 2 | 麦入りごはん | 米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油、三温糖、ごま油 | 牛乳、豆乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、きな粉、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、脱脂粉乳 | にんじん、万能ねぎ、ひじき、切り干しだいこん、レモン果汁、しょうが、にんにく | 煮干だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、酒 | 牛乳 バインアップル(缶) | エネルギー | 575 kcal |
| 16 | 切干だいこんのみそ汁 | | | | | 牛乳 | たんぱく質 | 25.3 g |
| 30 | 鮭の香味焼き | | | | | 豆乳もち | 脂 質 | 20.5 g |
| 金 | ひじきのサラダ | | | | | | 食塩相当量 | 3 g |
| 3 | チャーハン(豚肉) | 米、はるさめ、油、ごま油 | アイスクリーム、豚肉(こま)、絹ごし豆腐 | にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ピーマン、コーン缶、あおのり | 鳥がらだし汁、<<酒>>、しょうゆ、食塩 | 牛乳 ウエハース | エネルギー | 542 kcal |
| 17 | 春雨スープ | | | | | 麦茶 | たんぱく質 | 15.0 g |
| 31 | | | | | | アイスクリーム | 脂 質 | 17.3 g |
| 土 | | | | | | ウエハース | 食塩相当量 | 2 g |
| 5 | シーフードパエリア | 米、スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ、油、オリーブ油 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、しばえび、いか、鶏もも肉 | バナナ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、トマト、ズッキーニ、しめじ、きゅうり、赤ピーマン、ピーマン、コーン缶、マッシュルーム缶、にんにく | 鳥がらだし汁、ワイン(白)、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉、パプリカ粉、こしょう、パセリ粉 | 牛乳 せんべい | エネルギー | 557 kcal |
| ・ | ズッキーニのスープ | | | | | 牛乳 | たんぱく質 | 19.7 g |
| 19 | かぼちゃのサラダ | | | | | 和風スパゲティ | 脂 質 | 18.8 g |
| 月 | バナナ | | | | | | 食塩相当量 | 2 g |
| 6 | 麦入りごはん | 米、ホットケーキ粉、じゃがいも、三温糖、片栗粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)、砂糖、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、調製豆乳、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩 | 麦茶 ヨーグルト | エネルギー | 571 kcal |
| ・ | 豆腐みそ汁 | | | | | 牛乳 | たんぱく質 | 21.5 g |
| 20 | 鶏肉と野菜の甘酢煮 | | | | | ふわふわわかぼちゃケーキ | 脂 質 | 19.7 g |
| 火 | | | | | | | 食塩相当量 | 2 g |
| 7 | ロールパン | ロールパン、油、三温糖 | 牛乳、卵、コンビーフ缶 | トマト、とうもろこし、たまねぎ、だいこん、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、レモン果汁、ピーマン、セロリ、エリンギ | 鳥がらだし汁、ケチャップ(白)、しょうゆ、カレー粉、こしょう | 牛乳 ビスケット | エネルギー | 513 kcal |
| ・ | トマトスープ | | | | | 牛乳 | たんぱく質 | 21.8 g |
| 21 | スペイン風オムレツ | | | | | ゆでとうもろこし | 脂 質 | 23.3 g |
| 水 | きゅうりと大根のカレーマリネ | | | | | | 食塩相当量 | 2 g |
| 8 | 麦入りごはん | 米、三温糖、押麦、油、ごま油 | 牛乳、生揚げ、豚肉(こま)、卵、米みそ(赤色辛みそ) | バナナ、キャベツ、りんご(缶詰)、もも缶、みかん缶、たまねぎ、ピーマン、にんじん、黒きくらげ、干しいたけ | 鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩、こしょう | 牛乳 チーズ(棒) | エネルギー | 534 kcal |
| ・ | きくらげのスープ | | | | | 牛乳 | たんぱく質 | 22.0 g |
| 22 | 厚揚げとキャベツの回鍋肉 | | | | | フルーツみつ豆 | 脂 質 | 18.9 g |
| 木 | | | | | | | 食塩相当量 | 2 g |
| 9 | 麦入りごはん | 米、ホットケーキ粉、じゃがいも、押麦、パン粉、三温糖、油、片栗粉 | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、脱脂粉乳 | たまねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、しいたけ、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ | 鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、みりん、コンソメ、こしょう | 牛乳 もも缶 | エネルギー | 556 kcal |
| ・ | コンソメスープ | | | | | 牛乳 | たんぱく質 | 25.6 g |
| 23 | 豆腐ハンバーグきのこソース | | | | | 肉万十 | 脂 質 | 17.2 g |
| 金 | | | | | | | 食塩相当量 | 2 g |
| 10 | 味噌ラーメン | 干し中華めん、米、ごま油 | 牛乳、豚肉(こま)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、ごま、すりごま | もやし、にんじん、万能ねぎ、しょうが、カットわかめ、あおのり | 鳥がらだし汁、本みりん、しょうゆ、中華だしの素、食塩、ガーリックパウダー、こしょう | 牛乳 ウエハース | エネルギー | 521 kcal |
| ・ | もやしとわかめのナムル | | | | | 牛乳 | たんぱく質 | 21.0 g |
| 24 | | | | | | あおのりチーズおにぎり | 脂 質 | 14.6 g |
| 土 | | | | | | | 食塩相当量 | 3 g |
| 26 | 五目混ぜごはん | 米、片栗粉、板こんにゃく、油、白玉麩、砂糖、ごま油 | 牛乳、白身魚すり身、おから、豚ひき肉、鶏もも肉、えび、卵、いわし(煮干し) | にら、にんじん、こまつな、たまねぎ、ごぼう、たけのこ(ゆで)、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、万能ねぎ | 煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩、みりん | 牛乳 バナナ | エネルギー | 524 kcal |
| ・ | お麩の清汁 | | | | | 牛乳 | たんぱく質 | 25.4 g |
| 26 | 魚の吹き寄せ揚げ | | | | | おからのチヂミ | 脂 質 | 15.3 g |
| 月 | | | | | | | 食塩相当量 | 2 g |
| 13 | ロールパン | ロールパン、米、じゃがいも、油、パン粉、三温糖 | 牛乳、豚ひき肉、さけ水煮缶詰、ベーコン | オレンジ、たまねぎ、なす、にんじん、トマト、ピーマン、オクラ、トマトジュース缶、コーン缶 | コンソメ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、こしょう | 麦茶 ヨーグルト | エネルギー | 530 kcal |
| ・ | おくらスープ(コーン) | | | | | 牛乳 | たんぱく質 | 18.3 g |
| 27 | なすのミートソース煮 | | | | | 鮭おにぎり | 脂 質 | 16.7 g |
| 火 | オレンジ | | | | | | 食塩相当量 | 2 g |
| 14 | ポークハヤシライス | 米、じゃがいも、マヨネーズ、油 | シャーベット、豚肉(こま)、ほたて貝柱水煮缶 | すいか、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、マッシュルーム缶、コーン缶 | ハヤシルウ、ケチャップ | 牛乳 せんべい | エネルギー | 568 kcal |
| ・ | きゅうりとホタテのサラダ | | | | | 麦茶 | たんぱく質 | 13.4 g |
| 28 | すいか | | | | | りんごシャーベット | 脂 質 | 14.1 g |
| 水 | | | | | | ウエハース | 食塩相当量 | 2 g |

※都合により献立を変更する場合があります。

※20日の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。