



8月の献立表



日	全 児		1,2歳児	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)	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のになるもの		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 土 29 土	冷めん バナナ	牛乳 クッキー	牛乳	卵	鶏肉	トマト	胡瓜 もやし バナナ	中華めん・砂糖・スプの素 醤油・酢・クッキー	サラダ油 ごま油	663	20	18.4	200	1.6	2.2	129	0.26	0.41	24
				ロースハム	牛乳	4	5	6	486	18.1	18.7	250	1.1	2.2	141	0.23	0.45	23	
3 月 17 月	牛肉とキャベツのごまみそ炒め 春雨のすまし汁	すいか チーズ	牛乳	牛肉 味噌	牛乳・煮干し 出し昆布 ブロッコリー	ピーマン 人参	キャベツ・玉葱・葱 西瓜	米・酒・片栗粉・砂糖 春雨・醤油	サラダ油 すりごま	455	15.6	14.4	171	1.8	1.2	173	0.14	0.18	33
				ごはん	牛乳	1	2	3	4	5	6	418	15	14.6	223	1.6	1.1	170	0.13
4 火	レバーとピーナッツの野菜炒め ベーコンとキャベツのスープ	牛乳 かりんとう	牛乳	鶏レバー ベーコン	牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉葱 キャベツ	ローション・ウスターソース・上新粉 じゃがいも・ケチャップ・酒 スプの素・かりんとう	ピーナッツ サラダ油	555	22.4	23.9	233	4	2	4722	0.39	0.89	42
				パン	牛乳	1	2	3	4	5	6	495	20.4	22.2	273	3.1	1.7	3806	0.34
5 水 21 金	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *チーズサンド	牛乳	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳 クリームチーズ	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 食パン	サラダ油 ごま油	540	25.1	10.9	381	8.3	1.7	165	0.22	0.46	11
				ごはん	牛乳	1	2	3	4	5	6	522	22.3	19.6	339	6.5	1.4	161	0.33
6 木 20 木	煮魚 きゅうりとにんじんのごま酢あえ 豆腐と油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト(鉄強化) クラッカー	牛乳	白身魚・豆腐 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	生姜 胡瓜 葱	米・酒・砂糖・醤油・酢 クラッカー	すりごま	585	24.9	20.4	314	2.2	1.8	151	0.36	0.39	38
				ごはん	牛乳	1	2	3	4	5	6	484	22.6	11.6	391	1.8	1.5	151	0.2
7 金 18 火	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 出し昆布 おやつ昆布	トマト 人参	えのき茸 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・おかき	サラダ油	530	21.9	14.9	241	1.6	1.7	125	0.27	0.34	7
				ごはん	牛乳	1	2	3	4	5	6	478	20.2	14.9	279	1	1.5	130	0.23
8 土 22 土	バリバリおそば トマトスープ(えのき入り)	牛乳 ビスケット	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 トマト パセリ	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ えのき茸	中華めん・スプの素 砂糖・醤油・片栗粉 ビスケット	サラダ油	635	19.8	20	319	1.5	3.5	149	0.58	0.65	19
				ごはん	牛乳	1	2	3	4	5	6	471	17.9	21	358	0.9	3.3	165	0.54
11 火	拌三糸 野菜スープ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	牛乳	ロースハム 卵	牛乳 アイスクリーム	人参 小松菜	胡瓜 キャベツ	ローション・春雨・砂糖・酢 醤油・スプの素 強化ウエハース	サラダ油 ごま油	563	15.1	24.8	394	3.7	2.6	201	0.65	0.74	25
				ごはん	牛乳	1	2	3	4	5	6	541	15.1	25	427	2.9	2.2	208	0.56
12 水 27 木	鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ わかめのすまし汁	牛乳 丸ボーロ	牛乳	鶏肉	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参	パインジュース・パイン缶 にんにく・キャベツ 葱	米・醤油・酒・丸ボーロ		539	23.3	17	252	1.5	1.7	131	0.21	0.41	23
				ごはん	牛乳	1	2	3	4	5	6	482	21.1	16.8	288	1.2	1.5	135	0.2
13 木 28 金	スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳	牛肉 ゆで大豆	牛乳 おやついりこ	人参	玉葱・グリーンピース りんご・にんにく 生姜・味酢・白根酢・パイン缶	米・カレー粉・スプの素 油		625	20.7	20.8	258	2.4	2.1	210	0.25	0.39	14
				ごはん	牛乳	1	2	3	4	5	6	553	18.8	19.7	295	2	1.7	197	0.23
14 金	豚肉と切干大根の煮物 麩とわかめのみそ汁	牛乳 せんべい	牛乳	豚肉 味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 ピーマン	切干大根 葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・白玉ふ せんべい	ごま油	458	17.3	10.3	295	1.7	1.5	168	0.35	0.36	20
				ごはん	牛乳	1	2	3	4	5	6	417	16.3	11.3	322	1.5	1.3	166	0.3
15 土 26 水	ミートスパゲッティ えのきだけのスープ	牛乳 サブレ	牛乳	合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参	玉葱・グリーンピース えのき茸・葱	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スプの素・サブレ	バター サラダ油	630	19.3	16.4	225	1.8	2	190	0.35	0.41	9
				ごはん	牛乳	1	2	3	4	5	6	464	17.4	17.1	276	1.3	1.9	201	0.32
19 水 31 月	ベーコン入りかみかみきんぴら かき卵汁	牛乳 *キャロットゼリー	牛乳	ベーコン ゆで大豆 卵	牛乳・刻み昆布 煮干し・出し昆布 粉寒天	人参 さやいんげん 人参ジュース	ごぼう・玉葱・葱 100%オレンジジュース	米・砂糖・醤油・片栗粉	すりごま 油	504	18.2	18.8	290	2	1.7	277	0.25	0.41	15
				ごはん	牛乳	1	2	3	4	5	6	456	17.1	18	320	1.7	1.4	253	0.24
24 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	牛乳	牛肉 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	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	548	20.9	16.6	253	2.2	1.6	105	0.15	0.39	38
				ごはん	牛乳	1	2	3	4	5	6	490	19.3	16.2	289	1.7	1.3	114	0.18
誕生 25 火	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・ぶどう	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	牛乳	卵 鶏肉	牛乳・塩昆布 白す干し・干若布 煮干し・出し昆布・7分粥	小松菜 人参	生姜・胡瓜・葱 ぶどう	米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・白玉ふ・醤油 強化ウエハース	サラダ油 ごま	904	28.4	32.6	465	4.9	2.6	278	0.6	0.89	14
				ごはん	牛乳	1	2	3	4	5	6	671	23.4	30.9	479	3.5	2.3	270	0.53

食中毒注意報発令中
ご家庭でも、ご注意ください!

以上児	基準量	栄養価								
		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 A μgRE		
平均栄養価	387	17.3	16.7	265	2.1	1.9	358	0.27	0.41	21
未満児	基準量	栄養価								
		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 A μgRE		
平均栄養価	482	18.8	17.4	306	2	1.7	321	0.28	0.46	18

令和2年度8月



延長おやつ例



貴船保育園

日・曜	未満児 主 食	昼 食	お や つ	延長おやつ	延長おやつ栄養価		
					上:以上児、下:未満児 Kcal	蛋白質 g	脂質 g
1 土	29 土	冷めん バナナ	牛乳 クッキー	牛乳 あられ	105 97	4.1 3.9	3.9 3.9
3 月	17 月	ごはん 牛肉とキャベツのごまみそ炒め 春雨のすまし汁	すいか チーズ	牛乳 丸ボーロ	100 93	3.9 3.8	4.2 4.1
4 火		パン レバーとピーナッツの野菜炒め ベーコンとキャベツのスープ	牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース	112 103	4.1 3.9	5.2 4.9
5 水	21 金	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *チーズサンド	牛乳 クッキー	119 109	3.9 3.8	6.6 6
6 木	20 木	ごはん 煮魚 きゅうりとにんじんのごま酢あえ 豆腐と油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト(鉄強化) クラッカー	牛乳 せんべい	84 97	3.1 3.8	3.1 3.9
7 金	18 火	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 クラッカー	116 106	4.2 4	6.1 5.6
8 土	22 土	バリバリおそば トマトスープ(えのき入り)	牛乳 ビスケット	牛乳 かりんとう	111 102	4.1 3.9	5 4.7
11 火		パン 拌三糸 野菜スープ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	牛乳 あられ	105 97	4.1 3.9	3.9 3.9
12 水	27 木	ごはん 鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ わかめのすまし汁	牛乳 丸ボーロ	牛乳 サブレ	114 104	3.9 3.8	5.5 5.1
13 木	28 金	ごはん スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クッキー	119 109	3.9 3.8	6.6 6
14 金		ごはん 豚肉と切干大根の煮物 麩とわかめのみそ汁	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	110 102	4.1 3.9	4.8 4.6
15 土	26 水	ミートスパゲッティ えのきだけのスープ	牛乳 サブレ	牛乳 カステラ	131 118	4.5 4.3	4.7 4.5
19 水	31 月	ごはん ベーコン入りかみかみきんぴら かき卵汁	牛乳 *キャロットゼリー	牛乳 せんべい	105 97	4 3.8	3.9 3.9
24 月		ごはん 牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛乳 丸ボーロ	100 93	3.9 3.8	4.2 4.1
誕生 25 火		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・ぶどう	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	牛乳 せんべい	105 97	4 3.8	3.9 3.9