



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						上段 : 以上児 下段 : 未満児					
	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 もとになるもの		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				
				主食	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 ロースハム 鶏肉	牛乳	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	
											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	ごはん	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
											418	15	14.6	223	1.6	1.1	170	0.13	0.25	27	
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	パン	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	ロース・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
											495	20.4	22.2	273	3.1	1.7	3806	0.34	0.83	34	
5 水	21 金	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *チーズサンド	ごはん	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	サラダ油 ごま油	540	25.1	10.9	381	8.3	1.7	165	0.22	0.46	11
											522	22.3	19.6	339	6.5	1.4	161	0.33	0.41	10	
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	ごはん	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	すりごま クラッカー	585	24.9	20.4	314	2.2	1.8	151	0.36	0.39	38
											484	22.6	11.6	391	1.8	1.5	151	0.2	0.49	31	
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	ごはん	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
											478	20.2	14.9	279	1	1.5	130	0.23	0.36	7	
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	サラダ油	635	19.8	20	319	1.5	3.5	149	0.58	0.65	19
											471	17.9	21	358	0.9	3.3	165	0.54	0.67	19	
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	パン	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	ロース・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
											541	15.1	25	427	2.9	2.2	208	0.56	0.77	21	
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	ごはん	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
											482	21.1	16.8	288	1.2	1.5	135	0.2	0.43	20	
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	ごはん	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・スプの素	油	625	20.7	20.8	258	2.4	2.1	210	0.25	0.39	14
											553	18.8	19.7	295	2	1.7	197	0.23	0.4	12	
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	ごはん	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
											417	16.3	11.3	322	1.5	1.3	166	0.3	0.38	17	
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
											464	17.4	17.1	276	1.3	1.9	201	0.32	0.43	9	
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	ごはん	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
											456	17.1	18	320	1.7	1.4	253	0.24	0.43	13	
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	ごはん	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	サラダ油 ごま油	548	20.9	16.6	253	2.2	1.6	105	0.15	0.39	38
											490	19.3	16.2	289	1.7	1.3	114	0.18	0.41	31	
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	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
											671	23.4	30.9	479	3.5	2.3	270	0.53	0.84	12	

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		平均栄養価		未満児		基準量		平均栄養価	
		エネルギー	たんばく質	エネルギー	たんばく質	エネルギー	たんばく質	エネルギー	たんばく質		
		582	20.8	387	17.3	480	19	482	18.8	321	15.1
		12	18	16.7	16.7	11	16	2.3	2.3	0.28	0.46

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