

# 令和6年 8月 献立表

3才未満児

第2へきなんども園

日付	午前おやつ	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	たんぱく質
1(木)	たまごボーロ	スパゲティ・カレーソース、茹で野菜のドレッシング和え ヤクルト	牛乳 青のりせんべい	豚もも肉、ミンチ、ハム、ヤクルト、牛乳	たまごボーロ、ス、パンゲティ、油、ごまドレッシング	グリンピース、たまねぎ、にんじん、カレー、ウ、きゅうり、もやし、チンゲンサイ、コーン、パック	460kcal 15.8g 12.0g
2(金)	雪の宿	食パン、魚の利休揚げ、チキンスープ、切り干し大根のサラダ、牛乳	♡みかんミルク寒天	白身魚、豆乳、豚もも肉、かまぼこ、牛乳、寒天	せんべい、食パン、三温糖、小麦粉、すりこぎ、油、しょうが、も、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、切り干し大根、きゅうり、みかん缶	323kcal 12.5g 13.2g
3(土)	まめびよ	チャーハン、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ、豚ひき肉、ハム、あおのり、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、せんべい	たまねぎ、にんじん、ピーマン、生しいたけ、コーン缶	463kcal 17.0g 16.6g
4(日)		✿✿ ✿✿ ✿✿ ✿✿ ✿✿					
5(月)	ばりんこ	バターロールパン、鶏の唐揚げ、スープヌードル 変わりこぶき芋、トマト、牛乳	(ことり組)棒アイス (ひよこ組)コナツツサブレ	豚もも肉、ベーコン、牛乳	せんべい、バターロールパン、かたくり粉、油、マカロニ、つまみ、棒アイス	しょうが、チューブ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、トマト	362kcal 14.0g 31.4g
6(火)	チーズ	たきこみわかめ、厚揚げのみそ汁、五色野菜煮、オレンジ	牛乳 ムーンライト	ハイ！チーズ、生揚げ、カットわかめ、かつお節、みそ、豚もも肉、赤頭、牛乳	米・精白米、じゃがいも、三温糖、クッキー	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん、しめじ、オレンジ	482kcal 20.6g 17.2g
7(水)	ブリッツ	キッズビビンバ、わかめスープ、オレンジ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ひき肉、カットわかめ、牛乳	ブリッツ、米・精白米、三温糖、ごま油、じゃがいも、おにぎり、せんべい	ねぎ、しょうが、チューブ、もやし、にんじん、ほうれんそう、コーン、パック、オレンジ	379kcal 15.8g 11.5g
8(木)	えびせんべい	☆夏野菜のカレーライス、コールスローサラダ	牛乳 とんがりコーン	豚肉、ハム、牛乳	上えび、米・精白米、醤油、レンチドレッシング	なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、オクラ、カレー、ウ、キャベツ、きゅうり、コーン、パック、干しシイタケ	491kcal 13.3g 14.5g
9(金)	しるこサンド	野菜たっぷりマーボー丼、人参しりしり	牛乳 ハッピーターン	木糖豆腐、豚ひき肉、みそ、ツナ缶、赤頭、牛乳	しるこサンド(松永製菓)、米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、油、せんべい	なす、たけのこ、ピーマン、にんじん、ねぎ、しょうが、チューブ、にんにく、チューブ	464kcal 16.5g 16.8g
10(土)	まめびよ	中華丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ、豚もも肉、生揚げ、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、かたくり粉、せんべい	たまねぎ、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、干ししいたけ	343kcal 13.0g 12.0g
11(日)		✿✿ ✿✿ ✿✿ ✿✿ ✿✿					
12(月)	山の日						
13(火)	おたのしみジュース	ブルコギ丼、ゼリー	(ことり組)棒アイス (ひよこ組)ビスコ	豚肩ロース	おたのしみジュース、米・精白米、ごま油、三温糖、ゼリー、棒アイス	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、切り干し大根	358kcal 10.3g 6.8g
14(水)	おたのしみジュース	チャーハン、ヨーグルト	(ことり組)棒アイス (ひよこ組)スティックゼリー	豚ひき肉、ハム、あおのり、ヨーグルト	おたのしみジュース、米・精白米、油、棒アイス	たまねぎ、にんじん、ピーマン、生しいたけ、コーン缶	350kcal 11.3g 9.1g
15(木)	おたのしみジュース	豚丼、ゼリー	(ことり組)棒アイス (ひよこ組)スティックゼリー	豚もも肉	おたのしみジュース、米・精白米、油、かたくり粉、ゼリー、棒アイス	たまねぎ、ごま、つな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが、チューブ、にんにく、チューブ	330kcal 11.1g 5.7g
16(金)	おたのしみジュース	カレーピラフ、ヨーグルト	(ことり組)棒アイス (ひよこ組)スティックゼリー	豚もも肉、皮なしヨーグルト	おたのしみジュース、米・精白米、油、棒アイス	たまねぎ、ごぼう、ピーマン、にんじん、クリンピース、カレー	316kcal 11.5g 5.2g
17(土)	まめびよ	野菜そぼろ丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ、豚もも肉、ミンチ、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、ごま油、小麦粉、せんべい	キャベツ、ごま、たまねぎ、にんじん、コーン缶	436kcal 17.6g 14.0g
18(日)		✿✿ ✿✿ ✿✿ ✿✿ ✿✿					
19(月)	ハーベスト	七分つき玄米、すまし汁、厚揚げのそぼろ煮	牛乳、チーズ かっぱえびせん	かまぼこ、かつお節、生揚げ、豚ひき肉、牛乳、ハイ！チーズ	ビスケット、米・七分つき米、三温糖、かたくり粉、油、かっぱえびせん	ごま、つな、しめじ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、グリンピース	459kcal 15.3g 19.0g
20(火)	たべっこどうぶつ	☆ハヤシライス、ブロッコリーとちくわのサラダ、バナナ	♡にんじんゼリー	豚ばら、佃付、ちくわ、寒天	米・精白米、麦、じゃがいも、油、ごまドレッシング、三温糖	にんじん、たまねぎ、グリンピース、しめじ、ハヤシ、ルウ、プロックリー、バナナ、オレンジ、ジュース、果汁100%、ポツク、干しトマト	410kcal 9.4g 12.8g
21(水)	スティック人参	イングリッシュマフィン、みそカツ、大豆ひじき煮、せん野菜、トマト、牛乳	(ことり組)棒アイス (ひよこ組)ビスコ	鶏ささみ、みそ、大豆、ひじき、さつ、き揚げ、かつお節、牛乳	イングリッシュマフィン、小麦粉、パン粉、油、三温糖、生いも、桃、こんぱく、和風ドレッシング、棒アイス	たまねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、トマト	354kcal 22.5g 10.1g
22(木)	みりん揚げ	ご飯、さつまい、しゅうまい、野菜炒め(カレー風味)	牛乳 セブレイクッキー	生揚げ、かつお節、みそ、ベーコン、牛乳	せんべい、米・精白米、ごま油、セブレイクッキー	大根、ごぼう、にんじん、ねぎ、キャベツ、ピーマン、ピーマン、もやし、カレー粉	456kcal 13.2g 15.5g
23(金)	味しらべ	中華丼、中華スープ	スティックゼリー ♡フライドポテト	むきえび(冷凍)、豚肉	せんべい、米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、フライドポテト	はき、たまねぎ、にんじん、ねぎ、なげのこ、いんげん、しょうが、チューブ、にんにく、チューブ、チンゲンサイ、えのきたけ	359kcal 12.8g 8.1g
24(土)	まめびよ	豚丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ、豚もも肉、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、かたくり粉、せんべい	たまねぎ、ごま、つな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが、チューブ、にんにく、チューブ	442kcal 17.7g 14.5g
25(日)		✿✿ ✿✿ ✿✿ ✿✿ ✿✿					
26(月)	うす焼サラダ	鶏肉とコーンのチャーハン、ワンタンスープ もやしときゅうりのナムル	牛乳 粒あんデニッシュ	豚もも肉、ハム、干しえび、豚ひき肉、牛乳	米・精白米、油、ごま油、すりこぎ	コーンパック、たまねぎ、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、もやし、きゅうり	405kcal 15.3g 12.4g
27(火)	ベジたべる	ご飯、五目みそ汁、肉じゃが、ゼリー	♡バナナヨーグルトスムージー	豚もも肉、皮なし、油あげ、カットわかめ、かつお節、みそ、豚もも肉、ミンチ、のむヨーグルト	ベジたべる、米・精白米、じゃがいも、しらす、たき、油、三温糖、ゼリー	大根、ごま、つな、にんじん、たまねぎ、いんげん、少し、うたれたバナナ	356kcal 13.5g 6.0g
28(水)	プレーンヨーグルト	ご飯、豆腐の肉あんかけ、かぼちゃのごまマヨネーズ、オレンジ	牛乳 自然の恵みドーナツ	プレーンヨーグルト、木糖豆腐、豚肉、かつお節、牛乳	米・精白米、三温糖、かたくり粉、マヨネーズ、すりごま、自然の恵みドーナツ(大塚製菓)	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しょうが、チューブ、グリンピース、かぼちゃ、きゅうり、オレンジ	477kcal 15.8g 17.5g
29(木)	カルシウムせんべい	七分つき玄米、冬瓜カレー汁、豚のしゃぶしゃぶ風和え物	牛乳、コーンフレーク バナナ	豚もも肉、皮なし、油あげ、かつお節、豚肉、牛乳	カルシウム、せんべい、米・七分つき米、三温糖、ごま油、コーンフレーク	ごぼう、にんじん、たまねぎ、いんげん、カレー、ウ、ねぎ、しょうが、チューブ、キャベツ、きゅうり、ポツ、カモン、パツ	423kcal 15.5g 12.5g
30(金)	星たべよ	全粒粉入り食パン、魚のエスカパーージュ、スープヌードル、粉ふきいも、牛乳	(ことり組)棒アイス (ひよこ組)コナツツサブレ	白身魚、ベーコン、牛乳	せんべい、全粒粉入り食パン、小麦粉、油、三温糖、マカロニ、じゃがいも、棒アイス	たまねぎ、たまねぎ、マ、バセリ、粉、にんじん、チンゲンサイ	295kcal 11.1g 10.6g
31(土)	まめびよ	豚肉の甘みそ丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ、豚肉、みそ、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、かたくり粉、せんべい	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ま、ピーマン	453kcal 15.1g 15.8g

月平均栄養価 エネルギー 402kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.1g

\*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

\*砂糖は、漂泊していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

♡は手作りおやつです。

☆は麦入りごはんを食べます。