

令和5年 8月 献立表

3才未満児

第2へきなんこども園

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	エネルギーたんぱく質脂質
1(火)	スティック人参	ライ麦パン, ささ身の味付け天ぷら, 金平ごぼう春雨スープ, 牛乳	せんべい	鶏さきみ, ベーコン, 牛乳	ライ麦パン, 小麦粉, なたね油, ごま油, 三温糖, すりごま, はるさめ, おにぎりせんべい	にんじん, おぎな, チョーシュー, ごぼう, いんげん, こまつな, コーンパック	229kcal 14.7g 10.9g
2(水)	せんべい	☆ハヤシライス, ブロッコリーとちくわのサラダ, パナナ	♡パンナコッタ	豚ばら, 脂持ち, ちくわ, 牛乳, 生クリーム, 寒天	上スび, 米, 精白米, 寒, じゃがいも, 大豆油, 三温糖, クロロールパン, 三温糖	にんじん, たまねぎ, グリンピース, しめじ, ハヤシライス, ブロッコリー, パナナ, いちご, ジャム	480kcal 10.0g 17.9g
3(木)	プレーンヨーグルト	五目ラーメン, ひじきとじゃが芋の炒り煮, オレンジ	牛乳, クロロールパン	プレーンヨーグルト, 鶏もも肉, かつお節, ひじき, 油あげ, ちくわ, 牛乳	中華めん(生), ごま油, じゃがいも, 大豆油, 三温糖, クロロールパン	コーンパック, もやし, チンゲンサイ, にんじん, しめじ, ねづき, オレンジ	392kcal 18.2g 10.5g
4(金)	カルシウムせんべい	白い食卓ロールパン, 魚の利休揚げ, キャベツスープ, きゅうりとコーンのサラダ, トマト, 牛乳	(ことり組)棒アイス (ひよこ組)おにぎりせんべい	白身魚, 豆腐, 鶏もも皮なし, 牛乳	カルシウムせんべい, 白い食卓ロールパン, 三温糖, 小麦粉, すりごま, 油, じゃがいも, 和風ドレッシング, 棒アイス	キャベツ, たまねぎ, えのきたけ, きゅうり, コーンパック, にんじん, トマト	218kcal 10.4g 7.8g
5(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, かつお粉, せんべい	たまねぎ, チンゲンサイ, にんじん, 赤ピーマン	453kcal 15.1g 15.9g
6(日)	🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸						
7(月)	クッキー	☆カレーライス, 野菜サラダ	牛乳, とんがりコーン	豚肉, 牛乳	セブール, ケーキ, 米, 精白米, 寒, じゃがいも, 油, フレンチドレッシング	たまねぎ, にんじん, エリンギ, カレールウ, ブロッコリー, きゅうり, コーンパック	487kcal 15.0g 17.1g
8(火)	ベジタべる	ご飯, 肉じゃが, 五目みそ汁, マスカットゼリー	牛乳, クッキー	鶏もも肉, ミンチ, 鶏もも皮なし, 油あげ, かつお, わかめ, かつお節, みそ, 牛乳	ベジタべる, 米, 精白米, じゃがいも, しらす, 三温糖, クッキー	にんじん, たまねぎ, いんげん, 大根, こまつな, なす	427kcal 15.9g 11.9g
9(水)	ビスケット	ご飯, とんちゃん焼き, きのこの豆乳スープ, ゆで野菜サラダ	牛乳, せんべい	豚肉, ベーコン, 豆腐, ハム, 牛乳	ビスケット, 米, 精白米, 油, すりごま, 和風ドレッシング, せんべい	にんにく, チョーシュー, しょうが, チョーシュー, おぎな, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, チンゲンサイ, しめじ, キャベツ, コーンパック	444kcal 18.9g 13.1g
10(木)	かっぱえびせん	たきこみわかめ, 五色野菜煮, 厚揚げのみそ汁, パナナ	牛乳, ビスケット	鶏もも肉, 赤豚, 生揚げ, かつお, わかめ, かつお節, みそ, 牛乳	かっぱえびせん, 米, 精白米, じゃがいも, 三温糖, ビスケット	にんじん, ごぼう, いんげん, しめじ, ほうろく, そうなす, たまねぎ, パナナ	482kcal 18.4g 14.9g
11(金)	山の日						
12(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 16.9g
13(日)	🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸						
14(月)	おたのしみジュース	親子丼, もやしのごま和え	(ことり組)棒アイス (ひよこ組)せんべい	鶏もも肉, かまぼこ, 木綿豆腐, 赤豚, かつお節	おたのしみジュース, 米, 精白米, 三温糖, すりごま, 棒アイス	たまねぎ, 干しいたけ, にんじん, もやし	212kcal 7.8g 3.4g
15(火)	おたのしみジュース	焼うどん, 青菜のお浸し	(ことり組)棒アイス (ひよこ組)サッポロポテト	鶏もも肉	おたのしみジュース, 白豆腐, 三温糖, 棒アイス	キャベツ, にんじん, チンゲンサイ	159kcal 4.0g 2.1g
16(水)	おたのしみジュース	マーボー丼, 人参しりしり	(ひよこ組)棒アイス (ことり組)かっぱえびせん	木綿豆腐, 鶏もも肉, ミンチ, みそ, ツナ缶, 赤豚	おたのしみジュース, 米, 精白米, 油, 三温糖, かつお粉, ごま油, 棒アイス	たまねぎ, にんじん, ねぎ, しょうが, チョーシュー	398kcal 14.9g 10.9g
17(木)	おたのしみジュース	インディアンパスタ, ポテトサラダ	(ことり組)棒アイス (ひよこ組)せんべい	豚もも肉, ハム	おたのしみジュース, スパゲティ, じゃがいも, マヨネーズ, 棒アイス	たまねぎ, にんじん, カレールウ, きゅうり	287kcal 7.5g 6.4g
18(金)	おたのしみジュース	すき焼き丼, キャベツのツナサラダ	(ことり組)棒アイス (ひよこ組)せんべい	鶏もも肉, 鶏, 干し豆腐, かまぼこ, 赤豚, ツナ缶	おたのしみジュース, 米, 精白米, 三温糖, マヨネーズ, 棒アイス	ねぎ, たまねぎ, もやし, にんじん, 生しいたけ, キョウリン, きゅうり	225kcal 5.6g 4.7g
19(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, かつお粉, せんべい	たまねぎ, こまつな, えのきたけ, にんじん, ねぎ, しょうが, チョーシュー, にんにく, チョーシュー	442kcal 17.1g 14.5g
20(日)	🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸						
21(月)	チーズ	バターロールパン, 豆腐の真砂揚げ, スープヌードル, もやしときゅうりのナムル, 牛乳	粒あんデニッシュ	ハイ1チーズ, 米切り, 木綿豆腐, 鶏, 干し豆腐, 干しえび, しらす, 干し, ベーコン, 牛乳	バターロールパン, かつお粉, 油, マヨネーズ, ごま油, すりごま	にんじん, おぎな, たまねぎ, チンゲンサイ, もやし, きゅうり	383kcal 15.8g 32.7g
22(火)	スティック人参	食パン, チキンの南蛮漬け, 中華スープ, いんげんのマヨネーズ和え, トマト, 牛乳	バナナ, せんべい	鶏もも肉, ハム, 牛乳	食パン, かつお粉, 粉油, 三温糖, はるさめ, マヨネーズ, せんべい	にんじん, たまねぎ, ピーマン, もやし, チンゲンサイ, いんげん, トマト, パナナ	329kcal 14.8g 15.4g
23(水)	プリッツ	ナポリタンス, パゲッティ, 三色サラダ, ジョア	♡フルーツパフェ	ウィンナー, 豚肉	プリッツ, スパゲティ, 油, ごま油, ドレッシング, コーンフレーク, スーパーカップ	たまねぎ, にんじん, ピーマン, エリンギ, きゅうり, トマト, 豆, ハセリ粉, きゅうり, 大根, コーンパック, ミックスフルーツ	421kcal 15.1g 9.4g
24(木)	プレーンヨーグルト	五目ごはん, 豚汁, キャベツのおかか和え, オレンジ	牛乳, クッキー	プレーンヨーグルト, 鶏もも肉, あおのり, 油あげ, かつお節, 豚肉, 牛乳	米, 精白米, 生しいたけ, こんにゃく, 枝こんにゃく, ごま油, 特選味噌	ごぼう, にんじん, 干しいたけ, 大根, たまねぎ, おぎな, キャベツ, きゅうり, オレンジ	401kcal 15.8g 13.0g
25(金)	たまごボーロ	バターロールパン, 魚のフライ, オーロラソース, ポテトとウィンナーのスープ, せん野菜, 牛乳	(ことり組)棒アイス (ひよこ組)せんべい	白身魚, ウィンナー, 牛乳	たまごボーロ, バターロールパン, 小麦粉, 卵, 粉油, マヨネーズ, じゃがいも, 和風ドレッシング, 棒アイス	チンゲンサイ, もやし, にんじん, キャベツ, きゅうり	281kcal 10.0g 28.6g
26(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, 鶏もも肉, 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, こまつな, たまねぎ, にんじん, コーン缶	439kcal 17.6g 14.0g
27(日)	🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸						
28(月)	スティック人参	七分つき玄米, 豚のしゃぶしゃぶ風和え物, 冬瓜カレー汁	牛乳, ルヴァン	豚肉, 鶏もも皮なし, 油あげ, かつお節, 牛乳	米, 七分つき米, 三温糖, ごま油, ビスケット	にんじん, おぎな, しょうが, チョーシュー, キャベツ, きゅうり, ポッカレモン, しょうが, たまねぎ, いんげん, カレールウ	392kcal 16.3g 14.3g
29(火)	チーズ	全粒粉入り食パン, ヤンニョムチキン, 豆腐スープ, かぼちゃのごまマヨネーズ, 牛乳	♡にんじんゼリー	ハイ1チーズ, 鶏もも肉, 鶏ごし豆腐, かつお, わかめ, 牛乳, 寒天	全粒粉入り食パン, ごま油, ハンパシ, 粉油, マヨネーズ, じゃがいも, 和風ドレッシング, 棒アイス	にんにく, チョーシュー, キャベツ, にんじん, かぼちゃ, コーン, オレンジジュース, 果汁100%, ポッカレモン	370kcal 17.8g 18.6g
30(水)	ビスケット	ご飯, 厚揚げの卵とじ, 春雨の酢の物	牛乳, メロンうり, せんべい	生揚げ, 鶏もも皮なし, かつお節, 赤豚, ハム, 牛乳	ビスケット, 米, 精白米, 油, 三温糖, はるさめ, いちかち	にんにく, たまねぎ, にんじん, ごぼう, いんげん, もやし, ほうろく, しょうが, みかん缶, メロンうり	448kcal 19.9g 23.9g
31(木)	せんべい	ツナとコーンのチャーハン, 五目スープ, キャベツのごまマヨネーズ和え	牛乳, クロロールパン	ツナ缶, ハム, 豚肉, ちくわ, 牛乳	せんべい, 米, 精白米, 油, すりごま, マヨネーズ, クロロールパン	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, にんじん, キャベツ, きゅうり	483kcal 16.6g 18.9g

月平均栄養価 エネルギー 373 kcal たんぱく質 13.1g 脂質 12.6g

*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。

☆は麦入りごはんを食べます。

♡は手作りおやつです。