

# 令和4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(月)	カルシウムせんべい	食パン、鶏の甘辛ごま風味、中華スープ、きゅうりとコーンのサラダ、牛乳	自然の恵みドーナツ	鶏もも肉、牛乳	カルシウムせんべい、食パン、かたくり粉、油、三温糖、すりごま、和風トレンジング、自然の恵みドーナツ(大原屋)	しょうがチューブ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、コーンパック	350kcal 14.1g 16.8g
2(火)	スティック人参	七分つき玄米、魚の煮つけ、けんちん汁、オレンジ	牛乳 チーズ、いかちび	白身魚、生揚げ、鶏もも肉、かつお節、牛乳、ハイ！チーズ	米・七分つき米、三温糖、いかちび	にんじん、しょうがチューブ、大根、こまつな、ごぼう、オレンジ	354kcal 17.0g 11.1g
3(水)	プレーンヨーグルト	タコライス、ポテトとウインナーのスープ、ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	プレーンヨーグルト、豚もも肉、ミンチ、粉チーズ、ウインナー、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、じゃがいも、コーンフレーク	たまねぎ、レタス、トマト、にんにく、チューブ、しょうが、チューブ、カレー粉、チンゲンサイ、もやし、にんじん	434kcal 16.5g 11.8g
4(木)	ビスケット	ご飯、鶏のつくね煮、さつま汁、青菜とコーンのナムル	牛乳 せんべい	鶏ひき肉、油あげ、かつお節、みそ、牛乳	ビスケット、米・精白米、かたくり粉、三温糖、かつまいも、板こんにゃく、すりごま、ごま油、せんべい	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ねぎ、こまつな、コーンパック	436kcal 16.6g 12.0g
5(金)	チーズ	バターロールパン、魚のフライオーロラソース、チキンスープ、せん野菜サラダ、牛乳	棒アイス ひよこ組:おたのしみ菓子	ハイ！チーズ、白身魚、鶏もも肉、牛乳	バターロールパン、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ、じゃがいも、和風トレンジング、棒アイス	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーンパック、きゅうり	289kcal 13.0g 28.3g
6(土)	まめぴよ	中華飯、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめぴよ、豚もも肉、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、ごま油、かたくり粉、せんべい	しょうがチューブ、にんにく、チューブ、はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、生しいたけ、ねぎ	441kcal 16.8g 14.9g
7(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
8(月)	おたのしみ菓子	野菜たっぷりマーボー丼、人参しりしり	牛乳 せんべい	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、ツナ缶、卵、牛乳	せんべい、米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、油、おにぎり、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	439kcal 16.4g 14.8g
9(火)	おたのしみ菓子	七分つき玄米、厚揚げの中華煮、いんげんのおかか和え、オレンジ	牛乳 ビスコ	豚肉、生揚げ、かつお節、牛乳	せんべい、米・七分つき米、ごま油、三温糖、かたくり粉、ビスケット	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、しょうが、チューブ、いんげん、オレンジ	388kcal 13.5g 12.3g
10(水)	おたのしみ菓子	ご飯、バンバンジー、豆腐スープ	牛乳 せんべい	鶏ささみ、みそ、木綿豆腐、牛乳	せんべい、米・精白米、ごま油、三温糖、すりごま	きゅうり、もやし、トマト、チンゲンサイ、大根、にんじん、コーンパック、ねぎ	397kcal 18.0g 11.1g
11(木)	山の日						
12(金)	おたのしみ菓子	ご飯、生揚げとじゃが芋のそぼろ煮、麩のすまし汁、オレンジ	牛乳 ルヴァン	生揚げ、豚もも肉、かまぼこ、かつお節、牛乳	せんべい、米・精白米、じゃがいも、油、三温糖、かたくり粉、焼きふ、ビスケット	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、こまつな、えのきたけ、ねぎ、オレンジ	379kcal 16.1g 9.8g
13(土)	まめぴよ	クロロールパン、ポトフ、バナナ	牛乳 おたのしみ菓子	まめぴよ、豚もも肉、牛乳	クロロールパン、じゃがいも、せんべい	にんじん、チンゲンサイ、バナナ	292kcal 9.9g 10.2g
14(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
15(月)	おたのしみジュース	ご飯、クリームシチュー、ヨーグルト	棒アイス ひよこ組:おたのしみ菓子	鶏もも肉、ヨーグルト	おたのしみジュース、米・精白米、じゃがいも、油、棒アイス	にんじん、たまねぎ	294kcal 6.9g 5.2g
16(火)	おたのしみジュース	☆カレーライス、ヨーグルト	棒アイス ひよこ組:おたのしみ菓子	豚肉、ヨーグルト	おたのしみジュース、米・精白米、じゃがいも、油、棒アイス	たまねぎ、にんじん、カレーパウダー	371kcal 11.4g 7.2g
17(水)	おたのしみジュース	親子丼、青菜のお浸し、バナナ	棒アイス ひよこ組:おたのしみ菓子	鶏もも肉、かまぼこ、木綿豆腐、卵、かつお節	おたのしみジュース、米・精白米、三温糖、棒アイス	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、チンゲンサイ、バナナ	373kcal 12.5g 6.7g
18(木)	おたのしみジュース	焼うどん、もやしのごま和え、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉、ヨーグルト、牛乳	おたのしみジュース、白玉うどん、油、すりごま、せんべい	キャベツ、にんじん、もやし	265kcal 9.8g 7.9g
19(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、バナナ	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉、絹ごし豆腐、かまぼこ、卵、ツナ缶、牛乳	おたのしみジュース、米・精白米、しらす、ごま油、三温糖、マヨネーズ、せんべい	ねぎ、たまねぎ、もやし、にんじん、生しいたけ、キャベツ、きゅうり、バナナ	323kcal 9.6g 8.7g
20(土)	まめぴよ	てりやき野菜丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめぴよ、豚もも肉、なしヨーグルト、牛乳	米・精白米、かたくり粉、油、せんべい	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん	432kcal 18.6g 12.6g
21(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
22(月)	プレーンヨーグルト	全粒粉入り食パン、魚の唐揚げ中華ソース、豆乳スープ、やみついきゅうり、トマト、牛乳	メロンうり かっぱえびせん	プレーンヨーグルト、白身魚、ベーコン、豆乳、牛乳	全粒粉入り食パン、かたくり粉、油、ごま油、三温糖、すりごま、かっぱえびせん	たまねぎ、にんじん、エリンギ、バズリ粉、きゅうり、トマト、メロン、うり	298kcal 13.1g 11.6g
23(火)	スティック人参	イングリッシュマフィン、ユーリンチー、ワントンスープ、こふきいも、トマト、牛乳	オレンジフロート	鶏もも肉、豚ひき肉、あおのり、牛乳	イングリッシュマフィン、かたくり粉、油、ごま油、三温糖、じゃがいも、スーパークラップ	にんじん、しょうが、チューブ、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ汁、オレングジュース、果汁100%	366kcal 18.2g 14.3g
24(水)	ビスケット	とうもろこしご飯、いわし梅おかか煮、五目汁、ブロッコリー	牛乳 ミニクロワッサン	鶏もも肉、かまぼこ、かつお節、牛乳	ビスケット、米・精白米、かたくり粉	コーンパック、とうがん、チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、ブロッコリー	434kcal 19.8g 22.1g
25(木)	せんべい	焼きそば、かぼちゃのマヨネーズ、ヤクルト	牛乳 ビスケット	豚もも肉、かまぼこ、あおのり、ヤクルト、牛乳	せんべい、焼きそば、もやし、油、マヨネーズ、三温糖、ビスケット	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり	371kcal 14.3g 11.5g
26(金)	チーズ	ライ麦パン、魚の竜田揚げ、野菜スープ、ごぼうのきんぴら、トマト、牛乳	バナナヨーグルト	ハイ！チーズ、白身魚、牛乳、プレーンヨーグルト	ライ麦パン、かたくり粉、油、じゃがいも、ごま油、三温糖、すりごま	しょうが、チューブ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ごぼう、いんげん、トマト、バナナ	206kcal 12.8g 10.3g
27(土)	まめぴよ	チャーハン、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめぴよ、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
28(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
29(月)	ビスケット	白い食卓ロールパン、シンデレラシチュー、ちくわの二色揚げ、牛乳	するめ 田舎あられ	鶏もも皮なし、ベーコン、豆乳、ちくわ、あおのり、牛乳、するめ	しるごサンド、白い食卓ロールパン、じゃがいも、油、小麦粉、かたくり粉、田舎あられ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、カレー粉	321kcal 17.8g 10.9g
30(火)	チーズ	食パン、みそカツ、大豆と野菜のスープ、せん野菜、トマト、牛乳	プリン	ハイ！チーズ、鶏ささみ、みそ、大豆、ベーコン、牛乳、卵、クリーム	食パン、小麦粉、パン粉、油、三温糖、和風トレンジング	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト	391kcal 22.3g 18.0g
31(水)	スティック人参	☆ハヤシライス、ブロッコリーとちくわのサラダ、バナナ	牛乳 クロロールパン	豚ばら、脂付ちくわ、牛乳	米・精白米、じゃがいも、大豆油、ごま、トレンジング、クロロールパン	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、しめじ、ハヤシシルウ、ブロッコリー、バナナ	504kcal 14.2g 17.2g

月平均栄養価 エネルギー 369kcal たんぱく質 13.5g 脂質 11.8g

\*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。