

2022年度 8月 献立表 幼児食



用	日	材料名				栄養価				
		昼食	午後おやつ	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を ととのえるもの	その他	未満児	以上児	
								1歳以下 - たんぱく質 脂質 塩分	1歳以上 - たんぱく質 脂質 塩分	
月	1	15	米飯 中華スープ 豚肉のブルコギ風 粉ふき芋	黒糖くすもち ごまいりこ	わかめ、絹ごし豆腐、豚 ロース(赤肉)、きな粉 (大豆)、かたくちいわ し(煮干し)	米、ほるさめ、砂糖、白こ ま(いり)、ごま油、 じゃがいも、黒砂糖、か たくり粉	ごまつな、玉葱、にんじ ん、パセリ	水、中華だし、食塩、こ いちしょうゆ、本みり ん	457kcal 22.6g 12.1g 1.2g	511kcal 24.9g 11.4g 1.3g
火	2	16	ゆかりごはん みそ汁(なす) 魚のつけ焼き のりマヨサラダ 果物(梨)	冷やしそうめん	めかじき、焼きのり、わ かめ、鶏ささ身	米、かたくり粉、油、砂 糖、★マヨドレ、そうめ ん	ゆかり粉、なす、玉葱、 キャベツ、にんじん、切 干しだいこん、なし、 コーン	だし汁、みそ、食塩、水、 こいちしょうゆ、本 みりん、麦茶(浸出液)	442kcal 20.5g 9.8g 2.9g	512kcal 24.3g 9.6g 3.5g
水	3	17	ドライカレー さつまいものスープ 青菜とツナの和え物	五平もち	豚ひき肉、★ベーコン、 ツナ缶(オイル漬 け)	米、油、砂糖、薄力粉、さ つまいも、ごま(す り)	にんじん、玉葱、ビーマ ン、干しぶどう、にんに く、しょうが、ごまつな、 キャベツ、コーン	カレー粉、トマトケ チャップ、ウスターソ ース、食塩、水、パセリ (乾)、コンソメ、こ いちしょうゆ、みそ	532kcal 19.3g 17.6g 1.6g	605kcal 20.9g 18.2g 1.9g
木	4	18	米飯 かぼちゃのスープ 鶏のレモン醤油煮 しらすとじゃがいものサラダ 果物(りんご・バナナ)	夏野菜のピザ蒸しパン	鶏もも肉(皮なし)、し らす干し、あおのり、か つお節、★ベーコン、ピ ザ用チーズ	米、かたくり粉、砂糖、 じゃがいも、★マヨド レ、★フレミックス粉 (体かけ用)、油	かぼちゃ、ねぎ、しょう が、レモン(果汁、生)、に んじん、果物(りん ご・バナナ)、玉葱、 ビーマン	水、中華だし、こいち しょうゆ、食塩、酒、ト マトケチャップ	461kcal 22.3g 13.4g 1.5g	516kcal 24.6g 13.0g 1.8g
金	5	19	米飯 澄まし汁(麩と水菜) 鰯の梅みそ煮 野菜の納豆和え	ジャムサンド	あじ、挽きわり納豆、か つお節	米、麩、砂糖、白こま(い り)、食パン、バター、 ブルーベリー(ジャム)	水菜、玉葱、梅干し、きゅ うり、ほうれんそう、に んじん	だし汁、こいちしょう ゆ、食塩、水、本みり ん、酒、みそ	438kcal 21.8g 12.5g 1.5g	503kcal 25.9g 12.3g 1.8g
月	8	22	米飯 みそ汁(切干大根) 高野豆腐の炒め煮 きゅうりとツナの和え物 果物(バナナ)	りんごゼリー クラッカー	凍り豆腐、鶏もも肉(皮 なし)、ツナ缶(オイル 漬け)、わかめ、粉寒天	米、油、砂糖、クラッカー	切干しだいこん、かぼ ちゃ、玉葱、チンゲンサ イ、にんじん、しょうが、 きゅうり、バナナ、りん ご濃縮還元ジュース	だし汁、みそ、こいち しょうゆ、酢、食塩、水	455kcal 19.4g 13.2g 1.5g	506kcal 20.9g 12.6g 1.8g
火	9	23	じゃことオクラの混ぜご飯 澄まし汁(麩とみつば) 豚肉のみそ炒め煮 海苔塩ナムル	パイナップル蒸しパン	しらす干し(微乾燥 品)、かつお節、豚肩 ロース(赤肉)、焼きの り、豆乳	米、白ごま(いり)、麩、 油、砂糖、ごま油、★フレ ミックス粉(体かけ用)	オクラ、糸みつば、にん じん、玉葱、しょうが、ほ うれんそう、もやし、パ イン缶詰(果肉のみ)	こいちしょうゆ、だ し汁、食塩、みそ、お湯	447kcal 21.0g 14.3g 1.8g	499kcal 22.9g 14.1g 2.1g
水	10	24	米飯 コンソメスープ 鶏肉のバーベキュー焼 キャベツサラダ 果物(すいか)	茹でとうもろこし ごまいりこ	★ベーコン、鶏もも肉 (皮なし)、かたくちわ し(煮干し)	米、さつまいも、砂糖、 油、白ごま(いり)	玉葱、キャベツ、きゅ うり、にんじん、すいか、 とうもろこし	水、コンソメ、食塩、パセ リ(乾)、トマトケ チャップ、中濃ソース、 酢、こいちしょうゆ	439kcal 20.0g 13.5g 1.5g	503kcal 23.6g 13.7g 1.8g
木		25	米飯 チンゲンサイのスープ カラフルマーボー豆腐 もやしのゆかり和え 果物(バナナ)	パンプキンパンケーキ	木綿豆腐、豚ひき肉、豆 乳	米、ほるさめ、かたくり 粉、ごま油、砂糖、★フレ ミックス粉(体かけ用)、 油、ケーキシロップ、 有塩バター	チンゲンサイ、玉葱、に んじん、ビーマン、コー ン、ねぎ、しょうが、も やし、ゆかり粉、バナナ、 かぼちゃ	水、中華だし、食塩、こ いちしょうゆ、パ プリカ、にんにく、みそ、 本みりん	503kcal 18.6g 16.2g 0.9g	569kcal 20.0g 16.4g 1.0g
金	12	26	和風ツナスパゲティ キャベツのスープ さつまいものレモン煮	カレー風味おにぎり プロセスチーズ(以上児のみ)	ツナ缶、★ベーコン、焼 きのり、スキムミルク、 プロセスチーズ	スパゲティ、油、パ ター、さつまいも、砂糖、 米	玉葱、しめじ、ごまつな、 キャベツ、にんじん、し ん、玉葱、しょうが、 レモン(果汁、生)、コー ン、グリーンピース	こいちしょうゆ、コ ンソメ、食塩、水、カレー 粉	467kcal 18.5g 11.4g 1.2g	555kcal 22.0g 13.1g 1.7g
月		29	米飯 澄まし汁(豆腐とみつば) 豚肉の鉄火煮 きゅうりのごま和え 果物(バナナ)	水ようかん クラッカー	絹ごし豆腐、豚肩ロー ス(赤肉)、ツナ缶、あず き(こし)、寒天	米、じゃがいも、油、砂 糖、ごま(すり)、ク ラッカー	糸みつば、ごぼう、にん じん、ビーマン、きゅ うり、コーン、バナナ	だし汁、こいちしょう ゆ、食塩、みそ、酢、水	489kcal 21.6g 12.5g 1.4g	542kcal 23.5g 11.7g 1.7g
火		30	コーンご飯 みそ汁(チンゲン菜) 鮭の香り焼き オクラサラダ	梨のクリームサンド	鮭、わかめ、豆乳	米、かたくり粉、油、砂 糖、ごま油、食パン、パ ター	にんじん、とうもろこ し、チンゲンサイ、え のきたけ、玉葱、オクラ、 トマト、なし	食塩、本みりん、だし汁、 みそ、こいちしょう ゆ、にんにく、酢	479kcal 20.9g 15.6g 2.0g	561kcal 24.8g 17.1g 2.5g
水		31	冷やし中華 かぼちゃとひじきの煮物 プロセスチーズ(以上児のみ) 果物(スイカ)	納豆チヂミ ごまいりこ	鶏ささ身、ツナ缶、ひじ き(乾)、プロセスチ ーズ、挽きわり納豆、か たくちいわし(煮干し)	★生中華麺、砂糖、ごま 油、薄力粉、かたくり粉、 油、白ごま(いり)	きゅうり、トマト、もや し、かぼちゃ、すいか、 ねぎ	だし汁、こいちしょう ゆ、酢、水、本みりん、 食塩、水	400kcal 20.9g 10.1g 1.6g	472kcal 25.1g 11.4g 2.2g

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

