令和５年度

８月の献立表

城野保育園

日		未満児 主食	全児 献立名	未満児 午前おやつ	全児 午後おやつ (*は手作り)	材料（分類：六つの基礎食品） 血や肉、骨のもとになるもの 1	2	体の調子を整えるもとになるもの 3	4	熱や力のもとになるもの 5	6	栄養価 上段：以上児 下段：未満児 エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン A μgRE	B１ mg	B２ mg	C mg
1	14	ごはん	スタミナカレー	牛乳	牛乳	牛肉	牛乳	人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	米・ｶﾚｰﾙｳ・ｽｰﾌﾟの素	サラダ油										
			フルーツ和え		せんべい	ゆで大豆			りんご・にんにく	せんべい		458	16.4	20.2	210	1.7	1.9	210	0.22	0.36	14
火	月								生姜・ﾐｶﾝ缶・白桃缶・ﾊﾟｲﾝ缶			563	18	19.5	259	1.7	1.6	197	0.23	0.39	12
2	23	ごはん	煮魚	牛乳	牛乳	白身魚・油揚	牛乳	人参	生姜・切干大根	米・酒・砂糖・醤油	ごま油										
			切干大根の煮物		＊ジャムサンド	豆腐・味噌	煮干し	さやいんげん	なめこ・葱	食パン・いちごジャム		371	24.4	12.3	321	1.9	2.1	145	0.2	0.33	5
水	水		なめこと豆腐のみそ汁									491	24.3	13.3	345	1.5	1.8	146	0.22	0.37	5
3	25	ごはん	豚肉となすの炒め煮	牛乳	牛乳	豚肉	牛乳	人参・ﾋﾟｰﾏﾝ	茄子	米・砂糖・醤油・丸ボーロ	ごま油										
			かぼちゃのみそ汁		丸ボーロ	油揚	煮干し	ﾊﾟﾌﾟﾘｶ(赤)	玉葱			348	15.8	13	278	1.5	1.3	320	0.34	0.4	64
木	金					味噌		ﾊﾟﾌﾟﾘｶ(黄)・南瓜	葱			473	17.7	13.7	312	1.5	1.2	287	0.31	0.44	52
4	15	ごはん	麻婆豆腐	牛乳	牛乳	豆腐	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱	米・酒・醤油・砂糖	サラダ油										
			中華きゅうり		ビスケット	豚ひき肉			生姜・胡瓜・レモン	ｹﾁｬｯﾌﾟ・片栗粉・酢	ごま油	385	19.8	18	362	1.8	1.4	149	0.33	0.37	11
金	火					赤味噌				ビスケット		506	20.8	18	381	1.8	1.2	148	0.33	0.43	10
5	19	☆	冷めん	牛乳	牛乳	卵	牛乳	トマト	胡瓜	中華めん・砂糖・ｽｰﾌﾟの素	サラダ油										
			バナナ		クッキー	ロースハム			もやし	醤油・酢・クッキー	ごま油	484	16.9	17.9	197	1.2	2.2	129	0.22	0.38	24
土	土					鶏肉			バナナ			486	18.1	18.7	250	1.1	2.2	141	0.23	0.45	23
7	18	☆	パリパリおそば	牛乳	すいか	豚肉	牛乳	人参	葱・干椎茸・玉葱	中華揚めん・ｽｰﾌﾟの素	サラダ油										
			わかめスープ		チーズ	かまぼこ	干若布		もやし・ｷｬﾍﾞﾂ	砂糖・醤油・片栗粉		339	12.8	14.5	158	0.9	3.5	210	0.43	0.37	25
月	金						ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ		西瓜			376	14.7	17	230	0.9	3.4	214	0.45	0.48	24
8	28	パン	鶏肉のハワイアン煮	牛乳	牛乳	鶏肉	牛乳	人参	ﾊﾟｲﾝｼﾞｭｰｽ・ﾊﾟｲﾝ缶	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・醤油・酒	バター										
			ボイルキャベツ		＊キャロット		粉寒天	パセリ	にんにく・ｷｬﾍﾞﾂ	ｽｰﾌﾟの素・砂糖		333	18.1	16.1	199	0.7	1.5	208	0.18	0.37	27
火	月		オニオンスープ		ゼリー			人参ｼﾞｭｰｽ	玉葱・100%ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ			445	20.9	19.5	265	0.8	1.8	196	0.22	0.43	22
9	29	ごはん	ベーコン入りかみかみきんぴら	牛乳	飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄強化)	ベーコン	牛乳・刻み昆布	人参	ごぼう	米・砂糖・醤油・ｸﾗｯｶｰ	すりごま										
			豆腐とあおさのみそ汁		クラッカー	ゆで大豆・豆腐	あおさ・煮干し	さやいんげん	葱		サラダ油	395	15.9	17.5	386	8	1.6	200	0.21	0.46	41
水	火					味噌	飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄多め)					513	17.8	17.2	400	6.7	1.3	191	0.24	0.48	33
10		パン	拌三糸	牛乳	ゼリー	ロースハム	牛乳	人参	胡瓜	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・春雨・砂糖・酢	サラダ油										
			野菜スープ		鉄強化ウエハース	卵		小松菜	ｷｬﾍﾞﾂ	醤油・ｽｰﾌﾟの素	ごま油	443	13.6	23.3	380	3.6	2.3	222	0.67	0.82	30
木										ゼリー・強化ｳｴﾊｰｽ		572	18	27.4	433	3.1	2.5	226	0.6	0.83	25
12	26	☆	ミートスパゲッティ	牛乳	牛乳	合挽肉	牛乳	人参	玉葱	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・ｹﾁｬｯﾌﾟ	バター										
			レタスのスープ		サブレ	ベーコン	粉チーズ		ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	ｳｽﾀｰｿｰｽ・ｽｰﾌﾟの素・ｻﾌﾞﾚ	サラダ油	468	16.4	17.9	222	1.2	2.1	188	0.3	0.36	10
土	土								レタス			477	17.6	18.7	276	1.2	2	200	0.31	0.42	10
16	31	ごはん	手羽中の照煮	牛乳	牛乳	鶏手羽中	牛乳・干若布	人参	胡瓜	米・酒・砂糖・酢・醤油	すりごま										
			きゅうりとにんじんのごま酢あえ		あられ	味噌	煮干し		葱	みりん・白玉ふ・あられ		354	20.8	15	326	1.9	1.9	162	0.14	0.33	8
水	木		麩とわかめのみそ汁		おやついりこ		おやついりこ					478	21.6	15.4	349	1.7	1.7	161	0.18	0.38	7
17	30	ごはん	魚の南蛮漬	牛乳	牛乳	白身魚	牛乳・煮干し	トマト	えのき茸	米・片栗粉・醤油・砂糖	サラダ油										
			トマト		おかき		出し昆布	人参	葱	酢・おかき		355	19	14.5	240	1.2	1.6	134	0.24	0.31	10
木	水		えのきのすまし汁		おやつ昆布		おやつ昆布					481	20.3	14.9	280	1.1	1.4	137	0.24	0.37	9
21		ごはん	牛肉ともやしのナムル	牛乳	牛乳	牛肉	牛乳	ﾋﾟｰﾏﾝ・ﾊﾟﾌﾟﾘｶ(赤)	もやし	米・砂糖・醤油・ｿｰﾒﾝ	サラダ油										
			そうめん汁		*マカロニの	黄粉	煮干し	ﾊﾟﾌﾟﾘｶ(黄)・人参	玉葱	マカロニ	ごま油	387	18.3	16.1	251	1.9	1.7	105	0.16	0.36	38
月					黄粉あえ		出し昆布	オクラ	生姜			504	19.7	16.3	289	1.7	1.3	114	0.19	0.41	31
22		パン	レバーとピーナッツの野菜炒め	牛乳	牛乳	鶏レバー	牛乳	人参	玉葱・ｷｬﾍﾞﾂ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・じゃがいも	ピーナッツ										
			コーンとキャベツのスープ		ぶどう			ﾋﾟｰﾏﾝ	ｽｲｰﾄｺｰﾝ・ぶどう	ｳｽﾀｰｿｰｽ・ｹﾁｬｯﾌﾟ・酒	サラダ油	306	16.3	13.5	196	4	1.3	5772	0.31	1	41
火								パセリ		ｽｰﾌﾟの素		425	19.6	17.4	264	3.4	1.6	4648	0.31	0.93	33
誕生会			三色まぜごはん・鶏のから揚げ	牛乳	ゼリー	卵	牛乳・塩昆布	小松菜	生姜・胡瓜・葱	米・片栗粉・上新粉・酢	サラダ油										
24			きゅうりの酢物・麩のすまし汁		鉄強化ウエハース	鶏肉	白す干し・干若布	人参	ｵﾚﾝｼﾞ	砂糖・白玉ふ・醤油	ごま	728	25.6	32.2	467	4.5	2.3	247	0.63	0.88	43
木			オレンジ				煮干し・出し昆布			ゼリー・強化ｳｴﾊｰｽ		674	23.7	30.9	483	3.6	2.1	246	0.55	0.86	35
											以上児 基準量	400	15 26	12 18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
											以上児 平均栄養価	389	17.6	16.3	265	2.1	1.9	408	0.27	0.41	24
											未満児 基準量	480	15 23	11 16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
											未満児 平均栄養価	483	19.2	17.3	307	1.9	1.8	361	0.28	0.46	20

＊☆マークのついている日も３歳児以上児は主食の用意をお願いします。

＊２４日（木）は誕生会です。３歳児以上児も主食はいりません。

※平均栄養価は行事食を除く