



8月給食献立

2022年 美木多いっちゃん保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1	月	エネルギーkcal	435	466	牛乳 たべっこベビー	ご飯 白身魚のごま醤油焼き ブロッコリーの和え物 わかめの味噌汁	牛乳 プレーンクッキー	ホキ さつま揚げ 味噌 牛乳	人参 ブロッコリー わかめ 玉ねぎ	米・みりん 上白糖・ごま 小麦粉・片栗粉 マーガリン
		たんぱく質g	19.9	19.8						
		脂質g	13.8	13.1						
		塩分g	1.5	1.9						
2	火	エネルギーkcal	410	410	牛乳 マリー	菜飯 冷しゃぶ インゲンのおかか和え 豆腐のすまし汁	お茶 フルーチェ ぼたぼた焼き	豚肉 かつお節 絹ごし豆腐 牛乳	菜めしの素・キャベツ きゅうり・トマト インゲン・人参 えのき・ねぎ	米・ごまだれ 上白糖 フルーチェ ぼたぼた焼
		たんぱく質g	19.6	20						
		脂質g	12.3	10.1						
		塩分g	1.4	1.8						
3	水	エネルギーkcal	293	298	牛乳 ビスコ	きつねうどん 金平ごぼう みかん缶	お茶 すいか ハッピーターン	揚げ かまぼこ ちくわ	ほうれん草 人参・しめじ ごぼう・みかん缶 すいか	うどん・上白糖 みりん・ごま ごま油 ハッピーターン
		たんぱく質g	10.6	9.4						
		脂質g	9.6	6.8						
		塩分g	1.2	1.4						
4	木	エネルギーkcal	446	449	牛乳 バナナ	ご飯 鯖の香味焼き 高野豆腐の煮物 えのきの味噌汁	牛乳 ポップコーン	さば 高野豆腐 味噌 牛乳	しょうが・ねぎ 小松菜・人参 グリーンピース えのき	米・上白糖・酒 ごま油・みりん ポップコーン なたね油
		たんぱく質g	21.1	20.8						
		脂質g	17.7	17.2						
		塩分g	1.3	1.7						
5	金	エネルギーkcal	603	662	牛乳 のりものビスケット	ハヤシライス ほうれん草とツナのサラダ 黄桃	牛乳 マフィン	牛肉 コンソメ ツナ・牛乳 鶏卵	マッシュルーム・玉ねぎ 人参・ケチャップ ほうれん草 黄桃缶	米・なたね油・上白糖 ビーフシチュールー ハヤシフレーク・エッグケア 無塩バター・上白糖・小麦粉
		たんぱく質g	20.2	21.7						
		脂質g	20.7	21.3						
		塩分g	2.0	2.4						
6	土	エネルギーkcal	428	487	牛乳 ハッピーターン	中華丼 中華スープ パイ缶	牛乳 ビスコ ソフトサラダ	豚肉 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ 人参・白菜 椎茸・コーン パイ缶	米・なたね油 みりん 片栗粉・ビスコ ソフトサラダ
		たんぱく質g	14.6	15.7						
		脂質g	13.3	13.1						
		塩分g	1.1	1.3						
8	月	エネルギーkcal	512	575	牛乳 たべっこベビー	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜の中華和え わかめスープ	牛乳 きな粉ちんすこう	ミートボール チキンスープ 牛乳 きな粉	玉ねぎ ピーマン チンゲン菜・人参 わかめ・にら	米・酢・上白糖 片栗粉・ごま油 小麦粉 なたね油
		たんぱく質g	18.5	20.3						
		脂質g	18.9	19.9						
		塩分g	1.1	1.4						
9	火	エネルギーkcal	431	472	牛乳 サッポロポテト	しょうゆラーメン もやしのごま和え オレンジ	牛乳 マドレーヌ	豚肉 チキンスープ 牛乳 鶏卵	コーン・もやし・人参 チンゲン菜・ねぎ オレンジ レモン	中華そば しょうゆラーメンスープの素 ごま油・ごま・上白糖 小麦粉・無塩バター
		たんぱく質g	16.9	18.1						
		脂質g	18.0	18.7						
		塩分g	2.2	2.8						
10	水	エネルギーkcal	181	147	牛乳 ビスコ	お弁当	牛乳 クラッカー アスパラガスビスケット	牛乳		全粒粉クラッカー アスパラガスビスケット
		たんぱく質g	7.5	6						
		脂質g	10.0	7.9						
		塩分g	0.3	0.4						
12	金	エネルギーkcal	176	154	牛乳 のりものビスケット	お弁当	牛乳 ぼたぼた焼き ハッピーターン	牛乳		ぼたぼた焼 ハッピーターン
		たんぱく質g	7.2	5.5						
		脂質g	9.6	8.3						
		塩分g	0.3	0.4						
13	土	エネルギーkcal	193	191	牛乳 ハッピーターン	お弁当	牛乳 ソフトサラダ ラムネ	牛乳		ソフトサラダ ラムネ
		たんぱく質g	7.1	5.6						
		脂質g	9.9	8.1						
		塩分g	0.4	0.4						
15	月	エネルギーkcal	181	147	牛乳 たべっこベビー	お弁当	牛乳 クラッカー アスパラガスビスケット	牛乳		全粒粉クラッカー アスパラガスビスケット
		たんぱく質g	7.5	6						
		脂質g	10.0	7.9						
		塩分g	0.3	0.4						
16	火	エネルギーkcal	474	518	牛乳 マリー	ご飯 豚肉コロツケ ブロッコリーサラダ ほうれん草の味噌汁	お茶 オレンジ寒天 ソフトサラダ	味噌	ケチャップ・アスパラ ブロッコリー 人参・パプリカ ほうれん草・ねぎ	米・コロツケ・植物油 とんかつソース・エッグケア 寒天・オレンジジュース 上白糖・ソフトサラダ
		たんぱく質g	11.2	9.7						
		脂質g	16.9	16.5						
		塩分g	1.4	1.5						

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
17	水	エネルギーkcal	539	601	牛乳 ビスコ	ご飯 チンジャオロース 焼売 わかめスープ	牛乳 ふのラスク	牛肉 焼売 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ ピーマン たけのこ・わかめ コーン・人参	米・上白糖・ごま油 酒・片栗粉 おつゆ麩 なたね油
		たんぱく質g	21.1	24.1						
		脂質g	21.8	23.2						
		塩分g	1.1	1.5						
18	木	エネルギーkcal	551	604	牛乳 バナナ	ご飯 五目豆腐 ツナと白菜のさっぱり和え 茄子の味噌汁	牛乳 フライドポテト	木綿豆腐 豚ミンチ ツナ・味噌 牛乳	チンゲン菜・人参 干し椎茸・白菜 なす・玉ねぎ ねぎ	米・上白糖・酒・なたね油 片栗粉・ポン酢 ごま油・カットポテト 植物油
		たんぱく質g	21.2	22.9						
		脂質g	23.1	25.2						
		塩分g	1	1.3						
19	金	エネルギーkcal	550	614	牛乳 のりものビスケット	☆お誕生日会☆ ご飯 煮込みハンバーグ カラフルサラダ コンソメスープ	牛乳 ケーキアラモード	国産ハンバーグ コンソメ ツナ 牛乳・鶏卵 ホイップ	ケチャップ キャベツ パプリカ・玉ねぎ 人参・パセリ 黄桃缶・みかん缶	米・デミソース 無塩バター・上白糖 和風ドレッシング・ 小麦粉 有塩バター
		たんぱく質g	17.9	20.1						
		脂質g	21.6	23.2						
		塩分g	1.6	2.1						
20	土	エネルギーkcal	356	390	牛乳 ハッピーターン	焼きそば もやしスープ パイン缶	牛乳 ビスコ ぼたぼた焼き	豚肉 かつお節 チキンスープ 牛乳	キャベツ・玉ねぎ 人参・青のり もやし・にら パイン缶	焼きそば・なたね油 焼きそばソース お好み焼ソース ビスコ・ぼたぼた焼
		たんぱく質g	13.9	14.5						
		脂質g	11.5	10.5						
		塩分g	1.6	2						
22	月	エネルギーkcal	417	500	牛乳 たべっこベイビー	豚丼 カリフラワーの和え物 わかめの味噌汁	牛乳 杏仁豆腐	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・ねぎ カリフラワー わかめ・パイン缶 黄桃缶	米 上白糖 みりん 杏仁豆腐
		たんぱく質g	19.7	22.1						
		脂質g	10.6	11.7						
		塩分g	1.1	1.5						
23	火	エネルギーkcal	399	424	牛乳 サッポロポテト	肉うどん 茄子とベーコンのソテー みかん缶	お茶 しぐれおにぎり	牛肉 ベーコン コンソメ 牛ミンチ	玉ねぎ・人参・ねぎ なす・パプリカ みかん缶 しょうが	うどん みりん なたね油 米・上白糖・酒
		たんぱく質g	15.5	15.2						
		脂質g	10.0	8						
		塩分g	0.7	0.9						
24	水	エネルギーkcal	414	416	牛乳 ビスコ	ご飯 白身魚のフライ 春雨の和え物 玉ねぎの味噌汁	お茶 お好み焼き	白身魚フライ 味噌・牛乳 豚ミンチ・鶏卵 粉かつお	インゲン・人参 きゅうり・玉ねぎ ねぎ・キャベツ 青のり	米・植物油・とんかつソース 上白糖・春雨 酢・ごま油・天かす 小麦粉・お好みソース
		たんぱく質g	11.6	13.7						
		脂質g	8.6	7.3						
		塩分g	1.4	2.0						
25	木	エネルギーkcal	523	555	牛乳 バナナ	ロールパン 鶏肉のケチャップ焼き キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	牛乳 ちんすこう	鶏肉 チャンボンスライス コンソメ 牛乳	ケチャップ・アスパラ キャベツ・コーン かぼちゃ・人参 パセリ	ロールパン・上白糖 酒・なたね油 和風ドレッシング 小麦粉・片栗粉
		たんぱく質g	19.8	21.8						
		脂質g	23.2	25.6						
		塩分g	1.5	1.7						
26	金	エネルギーkcal	729	836	牛乳 のりものビスケット	カレーライス ブロッコリーのマヨ和え パイン缶	牛乳 プリン ソフトサラダ	牛肉 ささみ 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー パイン缶	米・じゃが芋・カレールー なたね油・エッグケア プリンミックス ソフトサラダ
		たんぱく質g	16.9	17.6						
		脂質g	35.4	40.3						
		塩分g	2.2	2.9						
27	土	エネルギーkcal	462	500	牛乳 ハッピーターン	鶏そぼろ丼 さつま芋の味噌汁 黄桃	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	鶏ミンチ 味噌 牛乳	玉ねぎ・小松菜 人参 ねぎ 黄桃缶	米・上白糖 みりん・片栗粉 なたね油・さつま芋 ぼたぼた焼・ラムネ
		たんぱく質g	16.8	17.2						
		脂質g	13.4	11.8						
		塩分g	1.1	1.3						
29	月	エネルギーkcal	441	508	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 豚肉の生姜炒め 大豆の五目煮 青菜の味噌汁	牛乳 りんご寒天 ソフトサラダ	豚肉 大豆 味噌 牛乳	玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが 大根・干し椎茸 小松菜	米・上白糖・みりん なたね油・こんにやく おつゆ麩・寒天 アップルジュース・ソフトサラダ
		たんぱく質g	19.8	21.6						
		脂質g	14.4	15.0						
		塩分g	1.0	1.3						
30	火	エネルギーkcal	507	558	牛乳 マリー	ご飯 メンチカツ わかめのさっぱりサラダ えのきのすまし汁	牛乳 シュガーパイ	メンチカツ 牛乳	ケチャップ・インゲン わかめ・白菜 人参・えのき みつば	米・とんかつソース 植物油・上白糖・ポン酢 ごま油・パイシート グラニュー糖
		たんぱく質g	15.6	16.7						
		脂質g	21.0	22.5						
		塩分g	1.7	2.2						
31	水	エネルギーkcal	419	503.0	牛乳 ビスコ	ご飯 チャプチェ 餃子 ほうれん草のスープ	お茶 ジャムヨーグルト ハッピーターン	豚肉・チキンスープ ギョーザ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 ピーマン 干し椎茸 ほうれん草	米・春雨・上白糖 ごま・ごま油 コーンフレーク・いちごジャム ハッピーターン
		たんぱく質g	13.5	14.8						
		脂質g	11.9	11.7						
		塩分g	2.0	2.2						



夏野菜がおいしい

トマト、キュウリ、ナス、
オクラ、ピーマンなど、
園庭で収穫した夏野菜が
とてもおいしいです。
旬の野菜をしっかりと食べて、
規則正しい生活を心がけ、
元気に夏を乗り切りましょう。



水分補給

乳幼児の体は、水分が80%を占めています。
運動をしなくても、汗や呼吸、尿によって
水分は失われていきます。
体内の水分が不足すると、夏バテや便秘などの
不調が現れます。暑い夏にはしっかりとお茶や
水を飲ませ、水分補給をしましょう。
ただし飲みすぎには注意が必要です。

