



8月給食献立

2023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	火	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	394 19.3 11.5 1.4	410 20 10.1 1.8	牛乳 サッポロポテト	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 粉かつお 絹ごし豆腐	菜めしのもと・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
2	水	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	437 15.8 20.5 1.2	518 17.7 20.8 1.6	牛乳 ビスコ	きつねうどん 金平ごぼう みかん缶	牛乳 ふのラスク	揚げ かまぼこ ちくわ 牛乳	ほうれん草・人参 しめじ・ごぼう みかん缶	うどん・上白糖 みりん・ごま ごま油・おつゆ麩 なたね油
3	木	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	446 21.1 17.7 1.3	449 20.8 17.2 1.7	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 バナナ	米・上白糖・酒 ごま油・みりん ポップコーン なたね油
4	金	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	654 20.7 26.1 2.1	713 22.3 27.1 2.5	牛乳 サラダせん	ハヤシライス ほうれん草とツナのサラダ 黄桃	牛乳 マドレーヌ	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・レモン	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 サラダせん・無塩バター
5	土	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	408 14.4 12.8 1.1	447 14.5 11.9 1.1	牛乳 ぱりんこ	中華丼 中華スープ パイン缶	牛乳 ビスコ ハッピーターン	豚肉 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・人参 白菜・椎茸 コーン パイン缶	米・なたね油 みりん・片栗粉 ビスコ ハッピーターン
7	月	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	512 18.5 18.9 1.1	567 19.7 19.5 1.4	牛乳 たべっこベイビー	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 三色ピーマン 青梗菜・人参 わかめ・にら	米・酢 上白糖・片栗粉 ごま油 なたね油
8	火	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	358 15.5 10.6 2.2	379 16.2 9.3 2.8	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 さつま芋蒸しパン	豚肉 チキンスープ 牛乳	コーン・人参 チンゲン菜・ねぎ もやし オレンジ	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・さつま芋 ホットケーキミックス
9	水	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	395 15.9 10.9 1.1	420 16.8 9.4 1.4	牛乳 ビスコ	ご飯 チンジャオロース 焼売 わかめスープ	お茶 すいか ハッピーターン	牛肉 焼売 チキンスープ	玉ねぎ・三色ピーマン たけのこ・わかめ コーン・人参 すいか	米・上白糖 ごま油・酒 片栗粉 ハッピーターン
10	木	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	454 20 15.9 1	484 21.4 16.2 1.3	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 杏仁豆腐	木綿豆腐 豚ミンチ・ツナ 味噌 牛乳	青梗菜・人参 干し椎茸・白菜・なす 玉ねぎ・ねぎ・バナナ パイン缶・黄桃缶	米・上白糖・酒 なたね油・片栗粉 ポン酢・ごま油 杏仁豆腐
12	土	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	178 6.9 9.6 0.4	176 5.5 8.3 0.4	牛乳 ぱりんこ	お弁当会	牛乳 サラダせん ラムネ	牛乳		サラダせん ラムネ
14	月	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	178 7.1 10 0.4	154 5.5 8.3 0.4	牛乳 味しらべ	お弁当会	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
15	火	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	200 7.7 10.8 0.3	225 6.9 12.2 0.4	牛乳 サッポロポテト	お弁当会	牛乳 クラッカー 源氏パイ	牛乳		クラッカー 源氏パイ
16	水	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	455 10.4 16.6 1.3	503 9.6 16.7 1.5	牛乳 ビスコ	ご飯 豚肉コロッケ 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 サラダせん	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・コロッケ・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・サラダせん
17	木	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	484 19.8 16.7 1.2	512 19.7 16.9 1.5	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 白身魚の幽庵焼き 小松菜の煮浸し さつま揚げの味噌汁	牛乳 フライドポテト	ホキ 揚げ・さつま揚げ 味噌 牛乳	レモン果汁 インゲン・小松菜 人参・玉ねぎ ねぎ・バナナ	米・酒 上白糖・みりん シューストポテト 植物油

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
18	金	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	540 17.8 21.4 1.7	598 20 22.2 2.1	牛乳 サラダせん	☆お誕生日会☆ ご飯 煮込みハンバーグ カラフルサラダ	牛乳 ケーキアラモード	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	米・デミソース 上白糖・和風ドレッシング サラダせん 有塩バター
19	土	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	348 13.8 11.1 1.6	390 14.5 10.5 2	牛乳 ぱりんこ	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 粉かつお 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 お好みソース ビスコ・ぼたぼた焼
21	月	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	507 21.1 16.6 1.2	564 23 16.7 1.6	牛乳 たべっこベイベー	豚丼 カリフラワーの和え物 わかめの味噌汁	牛乳 クッキー	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ カリフラワー わかめ	米・上白糖 みりん・小麦粉 片栗粉 マーガリン
22	火	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	399 15.5 10 0.7	463 16.2 8.2 1	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	うどん・みりん なたね油 米・上白糖 酒
23	水	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	404 13.6 10.4 1.5	416 13.7 7.3 2	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 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
24	木	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	525 20 23 1.6	556 22 25.3 1.9	牛乳 バナナ	ロールパン 鶏のマーマレード焼き 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 チャンポンスライス コンソメ 牛乳	アスパラ・キャベツ コーン かぼちゃ・人参 パセリ・バナナ	ロールパン・マーマレード 和風ドレッシング 小麦粉・上白糖 片栗粉・なたね油
25	金	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	718 16.7 35.8 2.3	816 17.4 40 2.8	牛乳 サラダせん	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 星たべよ	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・星たべよ
26	土	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	469 16.8 13.9 1.2	538 17.5 13.6 1.4	牛乳 ぱりんこ	鶏そぼろ丼 さつま芋の味噌汁 黄桃	牛乳 味しらべ 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 味しらべ・ラムネ
28	月	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	404 19.3 11.5 1.4	447 19.4 11.2 1.8	牛乳 たべっこベイベー	ご飯 白身魚の照り焼き 大豆の五目煮 青菜の味噌汁	牛乳 りんご寒天 サラダせん	ホキ 大豆 味噌 牛乳	人参・大根 干し椎茸 小松菜 玉ねぎ	米・みりん・上白糖 酒・こんにゃく おつゆ麩・寒天 アップルジュース・サラダせん
29	火	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	439 14 11.2 1.9	503 14.8 11.7 2.2	牛乳 サッポロポテト	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 餃子 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
30	水	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	500 15.4 21.1 1.7	558 16.7 22.5 2.2	牛乳 ビスコ	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 はくさい・人参 えのき・みつば	米・植物油 とんかつソース・上白糖 ボン酢・ごま油 パイシート・グラニュー糖
31	木	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	494 19.1 17.4 1	532 20.3 18 1.2	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉の生姜炒め ブロッコリーの和え物 なめこの味噌汁	牛乳 ちんすこう	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ・キャベツ・人参 しょうが・ブロッコリー コーン・なめこ ねぎ・バナナ	米・上白糖 みりん・なたね油 小麦粉 片栗粉

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。