



# 8月給食献立

2024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	木	エネルギーkcal	429	509	牛乳 バナナ	きつねうどん 金平ごぼう みかん缶	牛乳 きな粉ちんすこう	揚げ かまぼこ ちくわ・牛乳 ごぼう きな粉	ねぎ・人参 しめじ ごぼう みかん缶	うどん・しょうゆ 上白糖・みりん・ごま ごま油・小麦粉 片栗粉・なたね油
		たんぱく質g	14.5	16						
		脂質g	17.1	17.7						
		塩分g	1.2	1.6						
2	金	エネルギーkcal	654	713	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 小麦粉・無塩バター
		たんぱく質g	20.7	22.3						
		脂質g	26.1	27.1						
		塩分g	2.1	2.5						
3	土	エネルギーkcal	408	463	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・しょうゆ 片栗粉・ビスコ ハッピーターン
		たんぱく質g	14.4	15.4						
		脂質g	12.8	12.8						
		塩分g	1.1	1.2						
5	月	エネルギーkcal	427	452	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 ポップコーン	ミートボール チキンスープ 牛乳	玉ねぎ 三色ピーマン チンゲン菜・人参 わかめ・にら	米・しょうゆ・酢 上白糖・片栗粉 ごま油・ポップコーン なたね油
		たんぱく質g	17.1	17.4						
		脂質g	15.9	15.4						
		塩分g	1.3	1.6						
6	火	エネルギーkcal	359	380	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 創味しょうゆラーメンスープの素 ごま油・ごま・しょうゆ・上白糖 さつま芋・ホットケーキミックス
		たんぱく質g	15.6	16.3						
		脂質g	10.6	9.3						
		塩分g	2.2	2.8						
7	水	エネルギーkcal	397	422	牛乳 ビスコ	ご飯 チンジャオロース 焼売 コーンスープ	お茶 すいか ハッピーターン	牛肉 焼売 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ 三色ピーマン たけのこ・コーン 人参・すいか	米・しょうゆ 上白糖・ごま油 酒・片栗粉 ハッピーターン
		たんぱく質g	15.9	16.8						
		脂質g	10.9	9.4						
		塩分g	1	1.2						
8	木	エネルギーkcal	456	487	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	牛肉 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 パイン缶・黄桃缶	米・しょうゆ・上白糖 酒・なたね油 片栗粉・ポン酢 ごま油・杏仁豆腐
		たんぱく質g	20.1	21.6						
		脂質g	15.9	16.2						
		塩分g	1	1.3						
9	金	エネルギーkcal	492	513	牛乳 サラダせん	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	米・酒・しょうゆ 上白糖・みりん シューストポテト 植物油
		たんぱく質g	19.8	19.7						
		脂質g	18	16.9						
		塩分g	1.3	1.5						
10	土	エネルギーkcal	435	487	牛乳 ぱりんこ	チャーハン 春雨スープ 黄桃	牛乳 サラダせん ラムネ	ウインナー チキンスープ 牛乳	人参・玉ねぎ ねぎ・コーン にら 黄桃缶	米・しょうゆ ごま油・春雨 サラダせん ラムネ
		たんぱく質g	12.8	12.9						
		脂質g	11.9	11						
		塩分g	1.3	1.6						
13	火	エネルギーkcal	181	160	牛乳 味しらべ	お弁当会	牛乳 星たべよ ラムネ	牛乳		星たべよ ラムネ
		たんぱく質g	7	5.3						
		脂質g	9.7	7.7						
		塩分g	0.4	0.3						
14	水	エネルギーkcal	165	154	牛乳 サッポロポテト	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
		たんぱく質g	7	5.5						
		脂質g	8.9	8.3						
		塩分g	0.3	0.4						
15	木	エネルギーkcal	188	172	牛乳 サラダせん	お弁当会	牛乳 味しらべ ラムネ	牛乳		味しらべ ラムネ
		たんぱく質g	7	5.4						
		脂質g	10	7.9						
		塩分g	0.4	0.4						
16	金	エネルギーkcal	434	489	牛乳 たべっこベイビー	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 星たべよ	味噌 牛乳	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・豚肉コロッケ・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・星たべよ
		たんぱく質g	10.3	9.4						
		脂質g	15.6	16.1						
		塩分g	1.3	1.4						
17	土	エネルギーkcal	334	421	牛乳 ぱりんこ	五目うどん 青菜とさつま揚げの和え物 パイン缶	牛乳 ビスコ ぼたぼた焼き	豚肉 かまぼこ さつま揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参・ねぎ チンゲン菜 パイン缶	うどん・しょうゆ みりん・上白糖 ビスコ ぼたぼた焼
		たんぱく質g	15.2	17.3						
		脂質g	11.8	11.4						
		塩分g	0.9	1.2						

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
19	月	エネルギーkcal	508	556	牛乳 たべっこベビー	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・しょうゆ 上白糖・みりん 小麦粉・片栗粉 マーガリン
		たんぱく質g	21.2	23						
		脂質g	16.6	16.6						
		塩分g	1.2	1.6						
20	火	エネルギーkcal	415	463	牛乳 マリー	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 牛乳・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・しょうゆ みりん なたね油・米 上白糖・酒
		たんぱく質g	15.8	16.2						
		脂質g	10.8	8.2						
		塩分g	0.7	1						
21	水	エネルギーkcal	404	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 しょうゆ・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	13.6	13.7						
		脂質g	10.4	7.3						
		塩分g	1.5	2						
22	木	エネルギーkcal	529	608	牛乳 バナナ	ご飯 チャプチェ 餃子 ほうれん草のスープ	牛乳 ちんすこう	豚肉 チキンスープ 餃子 牛乳	玉ねぎ・人参 ピーマン 干し椎茸 ほうれん草	米・春雨・しょうゆ 上白糖・ごま ごま油・小麦粉 片栗粉・なたね油
		たんぱく質g	16.4	18.4						
		脂質g	18.1	20.4						
		塩分g	1.8	2.1						
23	金	エネルギーkcal	719	808	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
		たんぱく質g	16.8	17.4						
		脂質g	35.8	39.9						
		塩分g	2.3	2.8						
24	土	エネルギーkcal	395	482	牛乳 ぱりんこ	焼きそば もやしスープ みかん缶	牛乳 味しらべ 源氏パイ	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 みかん缶	焼きそば・なたね油 焼きそばソース お好み焼ソース 味しらべ・源氏パイ
		たんぱく質g	14.2	15.2						
		脂質g	14.7	16.7						
		塩分g	1.8	2.2						
26	月	エネルギーkcal	404	447	牛乳 たべっこベビー	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・しょうゆ・みりん 上白糖・酒・こんにやく おつゆ麩・寒天 アップルジュース・サラダせん
		たんぱく質g	19.3	19.4						
		脂質g	11.5	11.2						
		塩分g	1.4	1.8						
27	火	エネルギーkcal	493	560	牛乳 サッポロポテト	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・植物油・とんかつソース しょうゆ・上白糖 ボン酢・ごま油 パイシート・グラニュー糖
		たんぱく質g	15.4	16.8						
		脂質g	20.2	22.5						
		塩分g	1.7	2.2						
28	水	エネルギーkcal	441	447	牛乳 ビスコ	☆お誕生日会☆ ロールパン 鶏のマーマレード焼き ほうれん草とじゃこの和え物 コンソメスープ	お茶 ジャムヨーグルト ハッピーターン	鶏肉 ちりめんじゃこ コンソメ 牛乳 ヨーグルト	アスパラ ほうれん草 人参 かぼちゃ パセリ	ロールパン・しょうゆ マーマレード・上白糖 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	19	20.1						
		脂質g	16.7	16.2						
		塩分g	1.8	2.1						
29	木	エネルギーkcal	499	553	牛乳 バナナ	☆お誕生日会☆ ご飯 煮込みハンバーグ カラフルサラダ 野菜スープ	牛乳 ケーキアラモード	ハンバーグ コンソメ チキンスープ 牛乳・鶏卵 ホイップ	ケチャップ・人参 ブロッコリー パプリカ・玉ねぎ しめじ・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 小麦粉 有塩バター
		たんぱく質g	17.3	19.3						
		脂質g	17.1	18.4						
		塩分g	1.8	2.2						
30	金	エネルギーkcal	556	601	牛乳 サラダせん	ミートスパゲティ キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	牛乳 ふのラスク	合挽きミンチ ツナ コンソメ 牛乳	玉ねぎ・人参 マッシュルーム トマトホール缶・ケチャップ キャベツ・パセリ	スパゲティ・なたね油 ウスターソース エッグケア・しょうゆ おつゆ麩・上白糖
		たんぱく質g	21.4	23.4						
		脂質g	25.1	26.1						
		塩分g	1.5	1.7						
31	土	エネルギーkcal	454	498	牛乳 ぱりんこ	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・しょうゆ・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	16.7	17.2						
		脂質g	13	11.8						
		塩分g	1.1	1.3						

## 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おいしいです。旬の野菜をしっかり食べて、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。

