



8月献立表



誓和保育園

令和4年

日曜	献立名			あか	きいろ	みどり			
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1月	バナナ 麦茶	ご飯 鶏肉の梅焼き キャベツのしらす和え りんご 麦茶	せんべい ヨーグルト 麦茶	鶏肉 しらす干し ヨーグルト	米 砂糖 せんべい	バナナ ねりうめ キャベツ チンゲン菜 人参 りんご	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風 調味料 穀物酢	エネルギー: 427kcal タンパク: 14.6g 脂質:11g	
2火	りんご 麦茶	玄米入りご飯 ポテトと玉子のチーズ焼き ブロッコリーのマヨサラダ バイナップル 麦茶	豆乳ゼリー 麦茶	鶏卵 チーズ 豆乳 きな粉	米 玄米 じゃが芋 パリエックマヨネーズ 砂糖	りんご バセリ ブロッコリー 白菜 人参 バイナップル アガー	麦茶 水 塩 トマトケチャップ	エネルギー: 438kcal タンパク: 16.1g 脂質:	
3水	りんご 麦茶	焼肉丼 ナムル バナナ 麦茶	パウンドケーキ ヨーグルト 牛乳	豚肉 味噌 鶏卵 ヨーグルト 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 ごま油 ごま 無塩バター 薄力粉	りんご 玉ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 もやし 人参 バナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ ベニキングパウ ダー	エネルギー: 512kcal タンパク: 20g 脂質:	
4木	りんご 麦茶	塩焼きそば ワンタンスープ 切干大根のサラダ チーズ 麦茶	マシュマロおこし リンゴジュース	ロースハム チーズ	蒸し中華種 ごま油 ワンタン キャノーラ油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	りんご 玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 干しいたけ にら 切干大根 きゅうり りんごジュース	麦茶 水 こいくちしょうゆ 食塩 チキンスープの素 穀物酢	エネルギー: 402kcal タンパク: 11.2g 脂質:	
5金	りんご 麦茶	【立秋】 コーンと昆布の混ぜご飯 さばのみりん焼き 茄子とパプリカの味噌炒め スイカ 麦茶	フルーツパン ヨーグルト 麦茶	さば 味噌 ヨーグルト	米 砂糖 キャノーラ油 フルーツパン	りんご コーン 塩昆布 しょうが なす 玉ねぎ パプリカ すいか	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料	エネルギー: 462kcal タンパク: 17g 脂質:	
6土		焼きうどん キャベツの甘酢和え チーズ オレンジ 麦茶	ウエハース 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	うどん キャノーラ油 砂糖 ウエハース	キャベツ 玉ねぎ 人参 にら きゅうり わかめ オレンジ	中濃ソース こいくちしょうゆ 穀物酢 食塩 麦 茶 水	エネルギー: 271kcal タンパク: 10.6g 脂質:	
8月	バナナ 麦茶	ご飯 鶏肉のさっぱり焼き ひじきの煮物 りんご 麦茶	ビスケット ヨーグルト 麦茶	鶏肉 油揚げ ヨーグルト	米 砂糖 キャノーラ油 ビスケット	バナナ にんにく しょうが ひじき しらす 人参 グリーンピース りんご	麦茶 水 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん風 調味料 片栗粉	エネルギー: 396kcal タンパク: 14.6g 脂質:	
9火	りんご 麦茶	そうめん 天ぷら(ちくわ・さつま芋) 白菜の梅和え バナナ 麦茶	ピーチゼリー 麦茶	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪	そうめん さつま芋 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖	りんご オクラ 人参 万能ねぎ 白菜 ほうれん草 ねりうめ バナナ 黄桃缶 アガー	麦茶 水 万能つ ゆ こいくちしょうゆ 塩	エネルギー: 366kcal タンパク: 11.6g 脂質:6g	
10水	りんご 麦茶	タコライス お芋のサラダ バイナップル 麦茶	お豆腐ドーナツ ヨーグルト 牛乳	豚肉 チーズ 絹ごし豆腐 鶏卵 ヨーグルト 牛乳	米 キャノーラ油 じゃが芋 さつま芋 ノンエックマヨネーズ 砂糖 薄力粉 無塩バター 油	りんご にんにく キャベツ トマト 人参 バイナップル	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉	エネルギー: 626kcal タンパク: 20.8g 脂質:	
12金	りんご 麦茶	ご飯 ポークカレー 大根サラダ オレンジ 麦茶	シュガートースト ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	りんご 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり オレンジ	麦茶 水 カレー ルウ 穀物酢 塩	エネルギー: 514kcal タンパク: 13.2g 脂質:	
13土		あんかけ焼きそば 中華ドレッシング和え チーズ バナナ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 チーズ	蒸し中華種 ごま油 片栗粉 砂糖 せんべい	キャベツ もやし チンゲン菜 人参 グリーンピース きゅうり コーン バナナ	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風 調味料 水 穀物酢 麦茶	エネルギー: 383kcal タンパク: 10.6g 脂質:	
15月	バナナ 麦茶	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き チンゲン菜の炒め煮 りんご 麦茶	せんべい ヨーグルト 麦茶	鶏肉 焼き竹輪 ヨーグルト	米 塩こうじ キャノーラ油 せんべい 砂糖	バナナ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 りんご	麦茶 水 万能つ ゆ	エネルギー: 442kcal タンパク: 14g 脂質:	
16火	りんご 麦茶	雑穀ご飯 かれのいの香味焼き ピーフンと野菜炒め バナナ 麦茶	ぶどうゼリー 麦茶	かれい	米 きび あわ 黒米 ごま油 ピーフン キャノーラ油 砂糖	りんご 長ねぎ しょうが ほうれん草 パプリカ バナナ ぶどうジュース アガー	麦茶 水 万能つ ゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 料理酒 塩	エネルギー: 346kcal タンパク: 12.6g 脂質:	
17水	りんご 麦茶	ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め 中華ドレッシング和え バナナ 麦茶	ショートブレッド ヨーグルト 牛乳	豚肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 ごま油 薄力粉 上新粉 無塩バター	りんご なす 玉ねぎ ビーマン もやし きゅうり コーン バナナ	麦茶 水 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩	エネルギー: 550kcal タンパク: 18.3g 脂質:	
18木	りんご 麦茶	塩焼きそば ワンタンスープ 切干大根のサラダ チーズ 麦茶	マカロニきな粉 リンゴジュース	ロースハム チーズ きな粉	蒸し中華種 ごま油 ワンタン キャノーラ油 砂糖 マカロニ	りんご 玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 干しいたけ にら 切干大根 きゅうり りんごジュース	麦茶 水 こいくちしょうゆ 食塩 チキンスープの素 穀物酢 塩	エネルギー: 417kcal タンパク: 13.5g 脂質:	
19金	りんご 麦茶	焼肉丼 ナムル オレンジ 麦茶	フルーツサンド ヨーグルト 麦茶	豚肉 味噌 クリーム ヨーグルト	米 キャノーラ油 砂糖 ごま油 ごま 食パン	りんご 玉ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 もやし 人参 オレンジ バナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ	エネルギー: 503kcal タンパク: 17.1g 脂質:	
20土		焼きうどん キャベツの甘酢和え チーズ オレンジ 麦茶	ボン菓子 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	うどん キャノーラ油 砂糖 ボン菓子	キャベツ 玉ねぎ 人参 にら きゅうり わかめ オレンジ	中濃ソース こいくちしょうゆ 穀物酢 食塩 麦 茶 水	エネルギー: 307kcal タンパク: 11.2g 脂質:	
22月	バナナ 麦茶	ご飯 鶏肉の梅焼き キャベツのしらす和え りんご 麦茶	バームクーヘン ヨーグルト 麦茶	鶏肉 しらす干し ヨーグルト	米 砂糖 バウムクーヘン	バナナ ねりうめ キャベツ チンゲン菜 人参 りんご	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風 調味料 穀物酢	エネルギー: 434kcal タンパク: 15.5g 脂質:	
23火	りんご 麦茶	丸パン マカロニグラタン 白菜のマリネサラダ バイナップル 麦茶	青りんごゼリー 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ	丸パン マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 砂糖	りんご 玉ねぎ バセリ 白菜 きゅうり 人参 バイナップル りんごジュース アガー	麦茶 水 食塩 チキンスープの素 穀物酢 塩	エネルギー: 372kcal タンパク: 10g 脂質:	
24水	りんご 麦茶	【処暑】 冬瓜と大葉の混ぜご飯 ツナとチーズの玉子焼き なめたけ和え 梨 麦茶	マフィン ヨーグルト 牛乳	鶏卵 ツナ チーズ 牛乳 ヨーグルト	米 ごま キャノーラ油 無塩バター 砂糖 薄力粉	りんご とうがん しそ 玉ねぎ キャベツ 人参 小松菜 なめ茸 梨	麦茶 水 万能つ ゆ チキンスープの素 塩 トマトケチャップ	エネルギー: 549kcal タンパク: 20.7g 脂質:	
25木	りんご 麦茶	冷やし中華 ベイクドポテト チーズ 麦茶	フライドポテト リンゴジュース	鶏肉 鶏卵 ベーコン チーズ	中華種 キャノーラ油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋	りんご きゅうり トマト 玉ねぎ バセリ りんごジュース	麦茶 水 穀物酢 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩	エネルギー: 492kcal タンパク: 15.2g 脂質:	
26金	りんご 麦茶	タコライス お芋のサラダ オレンジ 麦茶	キャラット蒸しパン ヨーグルト 麦茶	豚肉 チーズ ヨーグルト	米 キャノーラ油 じゃが芋 さつま芋 ノンエックマヨネーズ 薄力粉 砂糖	りんご にんにく キャベツ トマト 人参 オレンジ	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 塩	エネルギー: 498kcal タンパク: 15.1g 脂質:13g	
27土		あんかけ焼きそば 中華ドレッシング和え チーズ バナナ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 チーズ	蒸し中華種 ごま油 片栗粉 砂糖 せんべい	キャベツ もやし チンゲン菜 人参 グリーンピース きゅうり コーン バナナ	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風 調味料 水 穀物酢 麦茶	エネルギー: 409kcal タンパク: 10.7g 脂質:	
29月	バナナ 麦茶	ご飯 あじの磯辺焼き 甘酢和え りんご 麦茶	ビスケット ヨーグルト 麦茶	あじ ヨーグルト	米 砂糖 ビスケット	バナナ 焼きのり キャベツ きゅうり りんご	麦茶 水 万能つ ゆ みりん風調味料 料理酒 穀物酢	エネルギー: 348kcal タンパク: 14.9g 脂質:5g	
30火	りんご 麦茶	そうめん 天ぷら(ちくわ・さつま芋) 白菜の梅和え バイナップル 麦茶	オレンジゼリー 麦茶	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪	そうめん さつま芋 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖	りんご オクラ 人参 万能ねぎ 白菜 ほうれん草 ねりうめ バイナップル オレンジジュース アガー	麦茶 水 万能つ ゆ こいくちしょうゆ 塩	エネルギー: 351kcal タンパク: 13.9g 脂質:	
31水	りんご 麦茶	ご飯 ドライカレー 大根サラダ バナナ 麦茶	コーンフレーククッキー ヨーグルト 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 コーンフレーク	りんご 玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 きゅうり バナナ	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 穀物	エネルギー: 595kcal タンパク: 18.6g 脂質:	

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

幼児	エネルギー (kcal)				
	目標量	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
平均量	454	15.9	13.1	215	1.4
	460	16.1	13.2	215	1.4