

# 8月 献立表 幼児食

2024年 8月

ありんこ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (◎朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 木	食パン(天然酵母) 鶏肉のトマト煮 かぼちゃサラダ ベーコンとズッキーニの炒め物 豆腐とチンゲン菜のわかめスープ	◎五目おにぎり ◎煮干し ◎すいか ◎麦茶	鶏もも肉、ロースハム、ベーコン、絹ごし豆腐、卵、豚ばら肉、かたくちいわし	ぶなしめじ、カットトマト缶、にんにく、かぼちゃ、きゅうり、ズッキーニ、たまねぎ、チンゲンサイ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、すいか	食パン、砂糖、なたね油、はいが精米	ウスターソース、トマトケチャップ、食塩、洋風だし、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、麦茶	エネルギー 645kcal たんぱく質 25.9g 脂質 26.1g 炭水化物 83.0g 塩分 2.4g
2 金	ごはん カレイの西京焼き なすと赤ピーマンの炒め物 チンゲン菜のお浸し 卵のすまし汁	◎アメリカンドック ◎煮干し ◎河内晩柑 ◎牛乳	かかれい、豚ロース、かつお節、卵、ウインナーソーセージ、牛乳、かたくちいわし	青ピーマン、なす、チンゲンサイ、オクラ、長ねぎ、にんじん、かわちばんかん	はいが精米、なたね油、薄力粉、砂糖	麦みそ、本みりん、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、ベーキングパウダー、トマトケチャップ	エネルギー 534kcal たんぱく質 24.5g 脂質 17.2g 炭水化物 74.9g 塩分 2.0g
3 土	ねぎ塩豚丼 さつまいもの甘煮 キャベツとツナのサラダ もやしの味噌汁	◎マカロニきんこ ◎煮干し ◎キウイフルーツ ◎牛乳	豚もも肉、ツナ缶、きな粉、かたくちいわし、牛乳	たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、えだまめ、もやし、にら、キウイフルーツ	かたくり粉、はいが精米、さつまいも、砂糖、マカロニ	食塩、こいくちしょうゆ、水、マヨネーズ、かつおだし、麦みそ	エネルギー 597kcal たんぱく質 23.6g 脂質 15.9g 炭水化物 96.6g 塩分 1.8g
5 月	ハンズパン(天然酵母) タンドリーチキン レタスのソテー トマトサラダ ミルクスープ	◎わかめごはん ◎煮干し ◎バナナ ◎麦茶	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、牛乳、かたくちいわし	たまねぎ、レタス、えだまめ、赤ピーマン、トマト、大葉、ぶなしめじ、チンゲンサイ、わかめ、バナナ	食パン、なたね油、いりごま、砂糖、とうもろこし玄穀、はいが精米	カレー粉、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、洋風だし、バセリ、麦茶	エネルギー 629kcal たんぱく質 23.3g 脂質 22.6g 炭水化物 89.2g 塩分 2.2g
6 火	ごはん 凍り豆腐の射こみ煮 なすのじゃこ炒め ワカメときゅうりのナムル じゃがいもの味噌汁	◎かぼちゃドーナツ ◎煮干し ◎ぶどう ◎牛乳	高野豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、油揚げ、豆腐、かたくちいわし、牛乳	にんじん、長ねぎ、しいたけ、なす、わかめ、きゅうり、もやし、かぼちゃ、ぶどう	はいが精米、かたくり粉、砂糖、なたね油、ごま油、じゃがいも	かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、麦みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 557kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.1g 炭水化物 86.9g 塩分 2.4g
7 水	キャロパン(天然酵母) 鮭のタルタル焼き チンゲンサイのソテー にんじんしりしり オクラのスープ	◎たらこおにぎり ◎煮干し ◎すもも ◎麦茶	さけ、卵、ツナ缶、ベーコン、たらこ、かたくちいわし	たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、オクラ、長ねぎ、焼きのり、すもも	食パン、なたね油、はいが精米	食塩、バセリ、マヨネーズ、洋風だし、麦茶	エネルギー 480kcal たんぱく質 26.3g 脂質 13.1g 炭水化物 69.4g 塩分 2.8g
8 木	トマト野菜のスパゲティ ピーマンかつおの和え物 フルーツヨーグルト きのこスープ	◎コーンの米粉蒸しパン ◎煮干し ◎キウイフルーツ ◎牛乳	鶏ひき肉、かつお缶、プレーンヨーグルト、スキムミルク、豆乳、かたくちいわし、牛乳	トマト、たまねぎ、なす、ズッキーニ、青ピーマン、にんじん、白桃缶、みかん缶、えのきたけ、しいたけ、まいたけ、コーン缶、キウイフルーツ	スパゲッティ、なたね油、食塩不使用バター、砂糖、米粉	かつお・昆布だし、トマトピューレー、ウスターソース、こいくちしょうゆ、洋風だし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 525kcal たんぱく質 23.7g 脂質 15.4g 炭水化物 81.0g 塩分 1.0g
9 金	ごはん 鶏の塩から揚げ 野菜入り卵焼き ちくわとこまつなのごま和え キャベツの味噌汁	◎もちもちチーズボール ◎煮干し ◎河内晩柑 ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、焼き竹輪、牛乳、粉チーズ、かたくちいわし	切干しだいこん、にんじん、オクラ、キャベツ、かぼちゃ、長ねぎ、かわちばんかん	はいが精米、薄力粉、かたくり粉、なたね油、砂糖、すりごま、白玉粉	食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、麦みそ、かつおだし	エネルギー 572kcal たんぱく質 20.2g 脂質 17.1g 炭水化物 89.7g 塩分 2.9g
10 土	ぶどう食パン(天然酵母) 野菜入り卵焼き きゅうりと蒸し鶏のサラダ バナナ もやしのスープ	◎牛乳寒天 ◎煮干し ◎すいか ◎牛乳	卵、牛乳、鶏ささみ、かたくちいわし	トマト、万能ねぎ、きゅうり、長ねぎ、しょうが、バナナ、もやし、にんじん、にら、粉寒天、みかん缶、すいか	ぶどうパン、じゃがいも、なたね油、砂糖、ごま油	食塩、こいくちしょうゆ、洋風だし、水	エネルギー 426kcal たんぱく質 20.5g 脂質 13.9g 炭水化物 59.7g 塩分 1.8g
13 火	食パン(天然酵母) えびマカロニグラタン じゃがいもとコーンのソテー コールスローサラダ ウインナーと野菜のスープ	◎かぼちゃのみたらしだんご ◎煮干し ◎バナナ ◎麦茶	くるまえび、牛乳、ピザ用チーズ、ロースハム、ウインナーソーセージ、かたくちいわし	たまねぎ、ズッキーニ、マッシュルーム、コーン缶、キャベツ、レモン、にんじん、かぼちゃ、バナナ	食パン、マカロニ、薄力粉、なたね油、じゃがいも、砂糖、かたくり粉	食塩、穀物酢、洋風だし、こいくちしょうゆ、水、麦茶	エネルギー 494kcal たんぱく質 20.1g 脂質 15.5g 炭水化物 78.1g 塩分 3.3g
14 水	冷やし中華 がんもどきの煮物 蒸しトウモロコシ チンゲン菜としらすのおかか和え	◎ねぎとしらすチャーハン ◎煮干し ◎ぶどう ◎麦茶	鶏ささみ、卵、がんもどき、いんげんまめ、かつお節、しらす干し	きゅうり、もやし、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、青ピーマン、長ねぎ、ぶどう	中華めん、なたね油、砂糖、ごま油、とうもろこし玄穀、しらすたき、はいが精米	洋風だし、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつおだし、食塩、麦茶	エネルギー 668kcal たんぱく質 27.6g 脂質 13.7g 炭水化物 117.1g 塩分 3.1g
15 木	干し芋パン(天然酵母) 鶏肉のチーズ焼き グリーンアスパラとコーンのソテー マカロニサラダ トマトスープ(じゃがいも・たまねぎ)	◎ごはんでお好み焼き ◎煮干し ◎ぶどう ◎牛乳	鶏もも肉、ピザ用チーズ、ベーコン、ロースハム、豚ももミンチ、かたくちいわし、牛乳	たまねぎ、青ピーマン、アスパラガス、コーン缶、きゅうり、にんじん、トマト、万能ねぎ、ぶどう	食パン、なたね油、マカロニ、じゃがいも、はいが精米、薄力粉	食塩、マヨネーズ、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、かつおだし、麦みそ、水、中濃ソース	エネルギー 541kcal たんぱく質 27.7g 脂質 20.4g 炭水化物 69.8g 塩分 2.9g
16 金	ごはん 酢豚 春雨サラダ さつまいものゴマ炒め 中華風コーンスープ	◎きな粉とブルーのクッキー ◎煮干し ◎キウイフルーツ ◎牛乳	豚もも肉、卵、きな粉、豆乳、かたくちいわし、牛乳	しょうが、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、干しいたけ、きゅうり、コーン缶、葉ねぎ、ブルー、キウイフルーツ	はいが精米、なたね油、砂糖、かたくり粉、はるさめ、ごま油、さつまいも、いりごま、米粉	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、トマトケチャップ、穀物酢、かつお・昆布だし、ベーキングパウダー	エネルギー 611kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.8g 炭水化物 99.2g 塩分 2.3g
17 土	ピビンバごはん かぼちゃのひじき炒め キャベツとえびのサラダ 河内晩柑 豆腐スープ	◎ハニートースト ◎煮干し ◎すもも ◎牛乳	豚ひき肉、ベーコン、くるまえび、木綿豆腐、ピザ用チーズ、かたくちいわし、牛乳	りょくとうもやし、にんじん、にら、かぼちゃ、干しひじき、キャベツ、きゅうり、かわちばんかん、もやし、にぼすもも	精白米、砂糖、いりごま、ごま油、なたね油、食パン	こいくちしょうゆ、本みりん、マヨネーズ、コンソメ、食塩、はちみつ	エネルギー 546kcal たんぱく質 23.3g 脂質 19.8g 炭水化物 75.9g 塩分 1.8g
19 月	ごはん かじきの竜田揚げ きゅうりの卵炒め 三色お浸し 味噌汁	◎納豆おやき ◎煮干し ◎バナナ ◎牛乳	めかじき、卵、油揚げ、焼きわり納豆、かたくちいわし、牛乳	しょうが、きゅうり、長ねぎ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、なす、たまねぎ、刻みのり、バナナ	はいが精米、かたくり粉、なたね油、砂糖、じゃがいも、米粉	こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、麦みそ	エネルギー 558kcal たんぱく質 24.8g 脂質 18.7g 炭水化物 79.9g 塩分 2.2g
20 火	ねばとろそうめん 焼きししゃも なすの味噌煮 夏野菜チップス	◎きな粉おにぎり ◎煮干し ◎河内晩柑 ◎麦茶	鶏ささみ、ししゃも、豚ひき肉、きな粉、かたくちいわし	オクラ、なご、長ねぎ、なす、えだまめ、日本かぼちゃ、にんじん、ゴーヤ、かわちばんかん	そうめん、なたね油、砂糖、はいが精米	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、麦みそ、食塩、麦茶	エネルギー 585kcal たんぱく質 23.1g 脂質 11.2g 炭水化物 105.1g 塩分 1.4g

21	水	お赤飯 豆腐ハンバーグ 春雨炒め オクラの梅かつお和え わかめのすまし汁	◎米粉ホトケケーキ 夏みか んソース ◎煮干し ◎すいか ◎牛乳	あずき、豚ももミンチ、木綿豆腐、 ロースハム、かつお節、絹ごし豆 腐、豆乳、かたくちいわし、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、オウ ラ、きゅうり、梅干し、カットわかめ、 なつみかん、レモン、すいか	もち米、はいが精米、いりごま、か たくり粉、なたね油、はるさめ、ごま 油、砂糖、釜焼きふ、米粉	食塩、麦みそ、穀物酢、こいく ちしょうゆ、かつお・昆布だ し、ベーキングパウダー	エネルギー 714kcal たんぱく質 28.0g 脂質 17.8g 炭水化物 117.0g 塩分 2.8g
22	木	キャロファン(天然酵母) ツナマカロニグラタン ジャーマンポテト キャベツとささみの青のりサラダ モロヘイヤのスープ	◎じゃこごはん ◎煮干し ◎キウイフルーツ ◎麦茶	ツナ缶、牛乳、CHEDDARチーズ、 ベーコン、鶏ささみ、しらす干し、か たくちいわし	たまねぎ、キャベツ、あおのり、モロ ヘイヤ、にんじん、長ねぎ、キウイフ ルーツ	食パン、マカロニ、薄力粉、食塩不 使用バター、パン粉、じゃがいも、な たね油、砂糖、はいが精米、ごま 油、いりごま	食塩、マヨネーズ、こいくち しょうゆ、洋風だし、水、麦茶	エネルギー 678kcal たんぱく質 29.2g 脂質 22.2g 炭水化物 98.0g 塩分 2.6g
23	金	ごはん 豚肉の生姜焼き 厚揚げとピーマンの土佐煮 フロッキーときゅうりのごまサラダ 味噌汁	◎あんころ餅 ◎煮干し ◎すもも ◎麦茶	豚かたロース、厚揚げ、かつお節、 あずき、かたくちいわし	たまねぎ、しょうがおろし汁、青ピー マン、長ねぎ、フロッキー、きゅう り、にんじん、キャベツ、えのきた け、にほんすもも	はいが精米、なたね油、砂糖、いり ごま、白玉粉	こいくちしょうゆ、本みりん、 かつお・昆布だし、穀物酢、 麦みそ、水、麦茶	エネルギー 579kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.5g 炭水化物 91.8g 塩分 1.8g
24	土	ごはん さばの味噌煮 キャベツのりお和え ごぼうのおかか煮 わかめの味噌汁	◎シュガートースト ◎煮干し ◎ぶどう ◎牛乳	さば、かつお節、木綿豆腐、かたく ちいわし、牛乳	しょうが、キャベツ、ぶなしめじ、猪 きのり、ごぼう、にんじん、わかめ、 長ねぎ、ぶどう	はいが精米、砂糖、しらす、なた ね油、食パン、マーガリン	麦みそ、本みりん、こいくち しょうゆ、かつおだし	エネルギー 525kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.0g 炭水化物 79.8g 塩分 2.1g
26	月	ごはん かれいの南部焼 夏野菜の揚げ浸し 春雨サラダ 味噌汁	◎オレンジかるかん ◎煮干し ◎バナナ ◎牛乳	かれい、油揚げ、かたくちいわし、 牛乳	なす、ズッキーニ、アスパラガス、赤 ピーマン、にんじん、きゅうり、もや し、カットわかめ、オレンジジュ ース、バナナ	はいが精米、いりごま、なたね油、 砂糖、はるさめ、ごま油、上新粉、 ながいも	食塩、こいくちしょうゆ、穀物 酢、かつお・昆布だし、麦み そ、ベーキングパウダー	エネルギー 560kcal たんぱく質 22.8g 脂質 12.1g 炭水化物 95.0g 塩分 2.0g
27	火	ぶどう食パン(天然酵母) 鮭のじゃがいものマヨネーズ焼き 冬瓜の炒め煮 モロヘイヤと桜エビお和え きのこトマトのスープ	◎焼きとうもろこしごはん ◎煮干し ◎すもも ◎麦茶	さけ、豚ばら肉、いんげんまめ、さく らえび、かたくちいわし	たまねぎ、トマト、とうがん、にんじ ん、モロヘイヤ、キャベツ、ぶなしめ じ、スイートコーン、にほんすもも	ぶどうパン、じゃがいも、なたね油、 砂糖、はいが精米、食塩不使用パ ター	食塩、マヨネーズ、かつおだ し、こいくちしょうゆ、かつお・ 昆布だし、麦茶	エネルギー 549kcal たんぱく質 23.8g 脂質 13.9g 炭水化物 88.9g 塩分 2.5g
28	水	ぶっかけ鶏うどん ひじきと大豆の煮物 豆苗のツナ和え 麩のすまし汁	◎和スコーン ◎煮干し ◎メロン ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、大豆水煮缶、ツ ナ缶、かたくちいわし、牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、長ね ぎ、干しひじき、レタス、豆苗、ぶな しめじ、メロン	干しうどん、しらす、なたね油、砂 糖、釜焼きふ、薄力粉、強力粉	かつお・昆布だし、こいくち しょうゆ、本みりん、食塩、か つおだし、ベーキングパウ ダー、水	エネルギー 507kcal たんぱく質 25.3g 脂質 17.8g 炭水化物 66.8g 塩分 4.3g
29	木	食パン(天然酵母) ポークチャップ 枝豆かぼちゃサラダ もやしとにらの炒め煮 粒コンスープ	◎いももち ◎煮干し ◎キウイフルーツ ◎牛乳	豚もも肉、かたくちいわし、牛乳	たまねぎ、青ピーマン、かぼちゃ、え だまめ、もやし、にら、にんじん、 コーン缶、キウイフルーツ	食パン、なたね油、いりごま、砂糖、 じゃがいも、かたくり粉	食塩、トマトケチャップ、中濃 ソース、こいくちしょうゆ、かつ お・昆布だし、本みりん	エネルギー 495kcal たんぱく質 23.6g 脂質 15.9g 炭水化物 74.8g 塩分 2.5g
30	金	タコライス さやいんげんのごま和え なすの揚げびたし チンゲン菜のスープ	◎フルーツパン ◎煮干し ◎河内晩柑 ◎牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、大豆水煮缶、 粉チーズ、削り節、牛乳、かたくちい わし	たまねぎ、にんにく、レタス、トマト、 さやいんげん、なす、チンゲンサイ、 にんじん、しいたけ、長ねぎ、パナ ナ、みかん缶、かわちぼんかん	はいが精米、なたね油、砂糖、いり ごま、ロールパン、上新粉	トマトケチャップ、ウスター ソース、こいくちしょうゆ、本み りん、洋風だし、食塩	エネルギー 569kcal たんぱく質 22.5g 脂質 19.4g 炭水化物 82.5g 塩分 1.8g
31	土	中華丼 もやしとにんじんのナムル じゃがいものソテー 中華スープ	◎かぼちゃの茶巾 ◎煮干し ◎すいか ◎牛乳	豚もも肉、かたくちいわし、牛乳	チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、 たまねぎ、もやし、にら、かぶ、かぶ の葉、かぼちゃ、すいか	はいが精米、ごま油、砂糖、かたく り粉、すりごま、じゃがいも、食塩不 使用バター、いりごま	食塩、こいくちしょうゆ、かつ お・昆布だし	エネルギー 457kcal たんぱく質 19.3g 脂質 12.5g 炭水化物 74.4g 塩分 1.8g

\*栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です