

2021年08月



# たのしい食事だより



保育課

| 日付 | 曜日 | 午前のおやつ<br>(乳児のみ)  | お昼の献立                                | 午後のおやつ               | 材 料 名                           |                                |   |                                     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|----|----|-------------------|--------------------------------------|----------------------|---------------------------------|--------------------------------|---|-------------------------------------|-----------------|--------------|
|    |    |                   |                                      |                      | 熱と力になるもの                        | 血や肉や骨になるもの                     | 体の調子を整えるもの  | 調味料                                 |                 |              |
| 2  | 月  | 牛乳<br>フルーツゼリー     | わかめごはん 冷やし中華 すいか                     | 牛乳 ビスケット             | 米 中華めん 油 ごま油 砂糖<br>ビスケット        | しらす干し 卵 ハム 牛乳                  | (フルーツゼリー) わかめ 人参 きゅうり トマト<br>すいか                      | かつお節(だし) 酢 しょうゆ 塩                   | 588             | 21.3         |
| 3  | 火  | 牛乳<br>塩せんべい       | ごはん ポークビーンズ 夏野菜スープ<br>パイナップル         | 飲むヨーグルト<br>☆マカロニあべかわ | (塩せんべい) 米 じゃがいも 砂糖 油<br>マカロニ    | (牛乳) 大豆 豚肉 ベーコン<br>飲むヨーグルト きな粉 | 人参 玉ねぎ トマト 缶 パセリ スズキニ なす<br>パイナップル                    | コンソメの素 ソース ケチャップ<br>塩               | 534             | 19.9         |
| 4  | 水  | 牛乳 ポーロ            | ごはん 含め煮 みそ汁 納豆あえ                     | 牛乳 バナナ               | (ポーロ) 米 砂糖                      | 鶏肉 がんもどき 豆腐 納豆 牛乳              | こんにゃく しいたけ グリンピース 玉ねぎ もやし<br>モロヘイヤ バナナ                | かつお節(だし) みそ しょうゆ                    | 502             | 24.9         |
| 5  | 木  | 牛乳<br>パイナップル      | ごはん 白身魚のマリネ 春雨スープ<br>粉ふき芋            | 牛乳 季節の和菓子            | 米 片栗粉 油 砂糖 春雨 じゃがいも<br>和菓子      | メルルーサ 牛乳                       | (パイナップル) 玉ねぎ きゅうり トマト コーン 缶<br>わかめ パセリ                | 酢 塩 こしょう 中華の素<br>マヨ・ドレ              | 548             | 19.3         |
| 6  | 金  | フルーツジュース<br>チーズ   | 米粉ロール カレーシチュー<br>コーンサラダ オレンジ         | 牛乳 ☆茹で枝豆<br>せんべい     | 米粉ロール じゃがいも 油 砂糖<br>せんべい        | (チーズ) 豚肉 牛乳                    | (フルーツジュース) 玉ねぎ 人参 スズキニ<br>キャベツ きゅうり コーン 缶 オレンジ 枝豆     | カレールウ 酢 塩 こしょう                      | 575             | 24.7         |
| 10 | 火  | 野菜ジュース<br>ヨーグルト   | 五目ごはん みそ汁 オレンジ                       | 牛乳 菓子                | 米 砂糖 菓子                         | (ヨーグルト) 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳           | (野菜ジュース) 人参 ごぼう グリンピース<br>こんにゃく わかめ 花切干 オレンジ          | かつお節(だし) しょうゆ みりん<br>みそ             | 515             | 19.6         |
| 11 | 水  | 牛乳<br>パイナップル      | 豚丼 すまし汁 ヨーグルト                        | フルーツジュース<br>菓子       | 米 油 砂糖 菓子                       | (牛乳) 豚肉 生揚げ ヨーグルト              | (パイナップル) 玉ねぎ グリンピース 人参 ごぼう<br>フルーツジュース                | かつお節(だし) しょうゆ みりん<br>酒 塩            | 541             | 17.5         |
| 12 | 木  | 牛乳 菓子             | にんじんごはん みそ汁 パイナップル                   | 牛乳 菓子                | 米 砂糖 麩 菓子                       | ツナ缶 油揚げ 牛乳                     | 人参 ごぼう なす 玉ねぎ パイナップル                                  | しょうゆ みりん かつお節(だし)<br>みそ             | 534             | 19.4         |
| 13 | 金  | 牛乳 バナナ            | スタミナ丼 中華スープ フルーツゼリー                  | 飲むヨーグルト 菓子           | 米 油 砂糖 じゃがいも 菓子                 | (牛乳) 豚肉 飲むヨーグルト                | (バナナ) 人参 玉ねぎ たら にんにく チンゲンサイ<br>わかめ フルーツゼリー            | オイスターソース しょうゆ 塩<br>こしょう 中華の素        | 571             | 20           |
| 16 | 月  | 牛乳<br>ウエハース       | 焼豚とコーンのチャーハン<br>じゃがいもスープ オレンジ        | 牛乳 菓子                | (ウエハース) 米 油 じゃがいも 菓子            | 焼き豚 牛乳                         | 玉ねぎ コーン 缶 ピーマン あさつき キャベツ<br>スズキニ パセリ オレンジ             | コンソメの素 塩 こしょう<br>しょうゆ               | 506             | 17.7         |
| 17 | 火  | 牛乳 ぶどう            | ごはん 煮魚 根菜汁 ゆかりあえ                     | アイスクリーム<br>チーズ       | 米 砂糖 アイスクリーム                    | (牛乳) さわら 豆腐 油揚げ チーズ            | (ぶどう) しょうが ごぼう 人参 わかめ キャベツ<br>きゅうり                    | 酒 しょうゆ みりん<br>かつお節(だし) みそ ゆかり       | 500             | 23           |
| 18 | 水  | 牛乳 バナナ            | みそかつ丼 すまし汁 酢の物                       | 飲むヨーグルト<br>☆茹でとうもろこし | 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖                  | (牛乳) 豚肉 さつま揚げ<br>飲むヨーグルト       | (バナナ) キャベツ 玉ねぎ あさつき わかめ きゅうり<br>みかん 缶 とうもろこし          | 塩 こしょう みそ かつお節(だし)<br>しょうゆ 酢        | 543             | 22.1         |
| 19 | 木  | 牛乳 ポーロ            | ごはん とりすき風煮 みそ汁 おかかあえ                 | 牛乳 なし<br>ビスケット       | (ポーロ) 米 油 砂糖 麩 ビスケット            | 鶏肉 高野豆腐 花かつお 牛乳                | 玉ねぎ ごぼう 糸こんにゃく グリンピース なす<br>えのきたけ オクラ きゅうり なし         | 酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ                  | 506             | 22.1         |
| 20 | 金  | フルーツジュース<br>チーズ   | ごはん とんちゃん焼き すまし汁<br>オレンジ             | 牛乳 ☆茹で枝豆<br>せんべい     | 米 油 ごま せんべい                     | (チーズ) 豚肉 生揚げ 牛乳                | (フルーツジュース) にんにく 玉ねぎ ピーマン<br>キャベツ 人参 かいわれ オレンジ 枝豆      | しょうゆ みりん かつお節(だし)<br>塩              | 527             | 23           |
| 23 | 月  | 牛乳<br>ウエハース       | じゃこごはん 豚汁 かぼちゃサラダ                    | 牛乳 バナナ               | (ウエハース) 米 砂糖 じゃがいも              | じゃこ 豚肉 牛乳                      | 人参 ごぼう しいたけ 枝豆 えのきたけ こんにゃく<br>あさつき かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ バナナ  | こんぶ(だし) しょうゆ 塩 みそ<br>かつお節(だし) マヨ・ドレ | 504             | 23.6         |
| 24 | 火  | 飲むヨーグルト<br>なし     | ごはん ひじきの炒め煮 みそ汁 お浸し                  | 牛乳 ☆水ようかん            | 米 油 砂糖 こしあん                     | (飲むヨーグルト) ツナ缶 生揚げ<br>花かつお 牛乳   | (なし) ひじき こんにゃく 人参 コーン 缶<br>さやいんげん 玉ねぎ かいわれ キャベツ 粉寒天   | かつお節(だし) みそ しょうゆ                    | 521             | 22.4         |
| 25 | 水  | 牛乳<br>塩せんべい       | 夏野菜カレー フレンチサラダ メロン                   | 牛乳 お祝いデザート           | (塩せんべい) 米 油 砂糖<br>お祝いデザート       | 鶏肉 ハム 牛乳                       | かぼちゃ 玉ねぎ スズキニ ピーマン なす<br>キャベツ 人参 トマト メロン              | カレールウ 酢 塩 こしょう                      | 624             | 19.5         |
| 26 | 木  | フルーツジュース<br>ヨーグルト | ごはん 豆腐となすの肉味噌かけ<br>そうめん汁 パイナップル      | 牛乳<br>☆茹でとうもろこし      | 米 油 砂糖 そうめん 焼麩                  | (ヨーグルト) 豆腐 豚ミンチ 牛乳             | (フルーツジュース) なす 人参 玉ねぎ ささげ<br>かいわれ えのきたけ パイナップル とうもろこし  | みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩                  | 587             | 23.3         |
| 27 | 金  | 牛乳 ポーロ            | ごはん 鶏の唐揚げ チンゲンサイスープ<br>付け合せ ヨーグルト    | 野菜ジュース<br>せんべい       | (ポーロ) 米 片栗粉 油 せんべい              | (牛乳) 鶏肉 ヨーグルト                  | しょうが にんにく チンゲンサイ マッシュルーム<br>コーン 缶 キャベツ 人参 オレンジ 野菜ジュース | しょうゆ コンソメの素 塩<br>マヨ・ドレ              | 510             | 19.2         |
| 30 | 月  | 飲むヨーグルト<br>なし     | 切干大根のまぜごはん 冬瓜汁<br>ごまみそあえ             | 牛乳<br>☆フルーツポンチ       | 米 砂糖 片栗粉 ごま                     | (飲むヨーグルト) ツナ缶 油揚げ<br>鶏ミンチ 牛乳   | (なし) 切干大根 しいたけ 人参 とうがん ささげ<br>粉寒天 パイン 缶 もも 缶          | 酢 かつお節(だし) しょうゆ 塩<br>みそ             | 550             | 19.9         |
| 31 | 火  | 牛乳 ポーロ            | ごはん 豚肉と玉ねぎのカレー炒め<br>じゃがいもスープ マカロニサラダ | 牛乳 オレンジ<br>あられ       | (ポーロ) 米 片栗粉 油 じゃがいも<br>マカロニ あられ | 豚肉 牛乳                          | 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし パセリ キャベツ<br>きゅうり オレンジ                 | 塩 酒 カレー粉 コンソメの素<br>マヨ・ドレ            | 515             | 18.9         |
| 毎  | 土  | 飲むヨーグルト<br>菓子     | パン 果物 牛乳 スティックチーズ                    | 野菜ジュース 菓子            | パン 菓子                           | (飲むヨーグルト) 牛乳<br>スティックチーズ       | 果物 野菜ジュース   |                                     | 504             | 18.2         |

毎月19日は「食育の日」 ☆ 手作りおやつ

注) マヨ・ドレ=マヨネーズ風ドレッシング

\* 献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります。また、乳児については発達の状態に応じて材料が変更になる場合もありますのでご了承ください

\* 献立に使用されている食材の中で食べたことがなく、食物アレルギーの症状が誘発される心配がある場合はご相談ください