



## 令和5年8月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価	
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの		
1 火	18 金	昼食	ゆかり御飯 みそ汁 魚のマヨネーズ焼き 小松菜の煮浸し みかん缶	米 マヨネーズ 砂糖	みそ、卵 メルルーサ 油揚げ	ゆかり あさつき パセリ 小松菜、人参 みかん缶	エネルギー 496kCal たんぱく質 17.9g 脂 質 14.7g カルシウム 244mg 食塩相当量 2.0g
		午後おやつ	牛乳 丸ぼうろ	丸ぼうろ	牛乳		
2 水	25 金	昼食	そぼろパン コーンスープ チーズはんぺんフライ カリフラワーのサラダ バナナ	そぼろパン 油 フレンチドレッシング	牛乳 チーズはんぺんフライ ベーコン	コーンポタージュの素 カリフラワー、ブロッコリー、人参 バナナ	エネルギー 531kCal たんぱく質 17.1g 脂 質 16.4g カルシウム 122mg 食塩相当量 2.2g
		午後おやつ	お茶・麦茶 焼きおにぎり	米			
3 木	21 月	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ 黄桃缶	米 焼き麩 砂糖 マヨネーズ、砂糖	みそ 鶏肉 ハム	玉葱 マーマレード キャベツ、人参 黄桃缶	エネルギー 575kCal たんぱく質 24.5g 脂 質 18.6g カルシウム 216mg 食塩相当量 1.6g
		午後おやつ	牛乳 ソフトシュークリーム	ソフトシュークリーム	牛乳		
4 金	☆ 夏 祭 り 給 食 ☆	昼食	焼きそば すまし汁 アメリカンドックミニ 焼きもちし風 みかんゼリー	焼きそばめん 油 砂糖	豚肉 かまぼこ アメリカンドッグ	キャベツ、玉葱、人参、あおのり ほうれん草 コーン みかん缶、クールゼリーの素	エネルギー 570kCal たんぱく質 18.1g 脂 質 17.1g カルシウム 83mg 食塩相当量 3.0g
		午後おやつ	お茶・麦茶 お好み焼き	お好み焼き	かつお節	あおのり	
7 月	22 火	昼食	御飯 中華スープ マーボー豆腐 さつま芋のサラダ パイ缶	米 片栗粉、ごま油、砂糖 さつま芋、ごまドレッシング	豆腐、豚肉、みそ 魚肉ソーセージ	大根、わかめ ねぎ、しょうが きゅうり パイ缶 野菜ジュース	エネルギー 598kCal たんぱく質 16.4g 脂 質 20.3g カルシウム 142mg 食塩相当量 2.2g
		午後おやつ	野菜ジュース やわらかサブレ	やわらかサブレ			
8 火	24 木	昼食	御飯 すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き きゅうりとツナのサラダ 白桃缶	米 ごま、砂糖	鶏肉、みそ ツナ	キャベツ、人参 きゅうり、もやし、 白桃缶	エネルギー 521kCal たんぱく質 23.3g 脂 質 13.2g カルシウム 179mg 食塩相当量 1.4g
		午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		
9 水	28 月	昼食	ふりかけ御飯(やさい) みそ汁 魚の照り焼き 切干し大根の旨煮 オレンジ	米 じゃが芋 砂糖	みそ 赤魚 油揚げ	やさいふりかけ 玉葱 切干大根、人参、いんげん オレンジ	エネルギー 585kCal たんぱく質 23.2g 脂 質 10.6g カルシウム 228mg 食塩相当量 1.4g
		午後おやつ	牛乳 クリームコンフェ	クリームコンフェ	牛乳		
10 木	☆ 山 の 日 給 食 ☆	昼食	オムライス コンソメスープ コロコロサラダ バナナ	米、マヨネーズ、砂糖 マヨネーズ	卵、鶏肉 大豆水煮、ベーコン	玉葱、ブロッコリー、人参 えのき、コーン きゅうり、人参、コーン バナナ	エネルギー 588kCal たんぱく質 19.0g 脂 質 23.5g カルシウム 186mg 食塩相当量 2.8g
		午後おやつ	牛乳 山の日ゼリー	砂糖	牛乳 生クリーム	粉寒天、ブルーハワイシロップ	
14 月	29 火	昼食	ハヤシライス ナゲット ほうれん草のごま和え 洋なし缶	米 ごま、砂糖	豚肉 チキンナゲット ツナ	玉葱、人参、マッシュルーム ほうれん草、人参 洋なし缶	エネルギー 560kCal たんぱく質 20.8g 脂 質 21.4g カルシウム 204mg 食塩相当量 2.2g
		午後おやつ	牛乳 焼きプリンタルト	焼きプリンタルト	牛乳		
15 火	30 水	昼食	御飯 コンソメスープ ミートボール ジャーマンポテト りんご缶	米 砂糖、片栗粉 じゃが芋	ミートボール ウィンナー	人参、かぶ 玉葱 りんご缶	エネルギー 503kCal たんぱく質 11.1g 脂 質 8.1g カルシウム 48mg 食塩相当量 2.9g
		午後おやつ	お茶・麦茶 やわらかおかき(うすしお)	やわらかおかき(うすしお)			
16 水	31 木	昼食	御飯 みそ汁 鮭フライ スパゲティサラダ フルーツカクテル缶	米 油 スパゲティ、マヨネーズ	みそ、油揚げ 鮭フライ ハム	えのき きゅうり、人参 フルーツカクテル缶	エネルギー 595kCal たんぱく質 21.7g 脂 質 22.2g カルシウム 150mg 食塩相当量 1.5g
		午後おやつ	牛乳 ソフトクレープ(バニラ)	ソフトクレープ(バニラ)	牛乳		
17 木		昼食	カレーうどん シュウマイ ブロッコリーのサラダ ぶどうゼリー	うどん、砂糖、片栗粉 中華ドレッシング	豚肉、油揚げ シュウマイ ベーコン	玉葱、人参、ねぎ ブロッコリー、人参、コーン ぶどうゼリーの素	エネルギー 538kCal たんぱく質 15.1g 脂 質 19.5g カルシウム 75mg 食塩相当量 2.6g
		午後おやつ	お茶・麦茶 フライドポテト	フライドポテト			
23 水	☆ お 誕 生 日 給 食 ☆	昼食	御飯 みそ汁 えびフライ 大根のそぼろ煮 青りんごゼリー	米 油 砂糖、片栗粉	みそ えびフライ 豚肉	ほうれん草、ねぎ 大根、人参、しいたけ、いんげん 青りんごゼリーの素	エネルギー 697kCal たんぱく質 23.9g 脂 質 16.8g カルシウム 369mg 食塩相当量 1.3g
		午後おやつ	ジョア ケーキ	ケーキ	ジョア 生クリーム		

※おやつ 8月11日(金) たべっこどうぶつ

※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。