

8月予定献立表

令和4年度 認定こども園おおのだい

| 日 | 曜 | 午前 おやつ (乳児) | 昼食 献立名 | | 午後 おやつ | 材料と体内での働き | | |
|----|---|--------------------|------------|---|-----------------------------|--|--------------------------------|--|
| | | | 主食 | 副食 | | かや体温になるもの 質 | 血や肉になるもの 赤 | 体の調子を整えるもの 糖 |
| 1 | 月 | せんべい 牛乳 | ごはん | 豚肉のカレー風味炒め ひじきの炒り煮 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) | ☆ココアクッキー 牛乳 | 米 マヨネーズ 油 砂糖 バター カレールー ホットケーキの素 | 豚肉 油あげ みそ 牛乳 | にんにく キャベツ ひじき 人参 グリーンピース 玉ねぎ |
| 2 | 火 | やさいせん 牛乳 | ごはん | 変わりシウマイ 甘酢あえ みそ汁(あげ・ねぎ) | ☆ぶどうゼリー 牛乳 | 米 片栗粉 砂糖 油 しゅうまいの皮 | 豚肉 みそ 油あげ 牛乳 ホタテ | 玉ねぎ 干椎茸 生姜 キャベツ 人参 ねぎ |
| 3 | 水 | ミニぼん ござかな 牛乳 | 食パン | チキンマカロニグラタン 人参サラダ スープ(ベーコン・冬瓜) | ☆フルーツ ヨーグルトあえ 牛乳 | パン マカロニ 油 バター マヨネーズ 小麦粉 パン粉 砂糖 | 鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン ヨーグルト | 玉ねぎ 人参 きゅうり レーズン みかん パイン 黄桃 |
| 4 | 木 | 塩せんべい 牛乳 | ごはん | 豆腐のミートローフ コールスロー みそ汁(ふ・わかめ) | 芋けんぴ しょうゆせんべい 牛乳 | 米 油 砂糖 片栗粉 ふ マヨネーズ | 豆腐 豚肉 みそ 牛乳 ロースハム | 人参 ねぎ にんにく キャベツ きゅうり わかめ |
| 5 | 金 | しょうゆ せんべい 牛乳 | カレー うどん | ウイカのケチャップ和え おかか和え(キャベツ、人参) | ☆鮭 青菜ごはん 麦茶 | うどん 油 砂糖 米 カレールー | 豚肉 ウインナー 糸けづり 鮭 牛乳 | キャベツ 人参 ねぎ 青菜 玉ねぎ |
| 6 | 土 | サブレ 牛乳 | ごはん | 焼肉 キャベツとツナのサラダ みそ汁(もやし・わかめ) | レーズンロール 甘辛せんべい 牛乳 | 米 油 砂糖 パン | 豚肉 ツナ みそ 牛乳 | 生姜 にんにく 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり もやし わかめ |
| 8 | 月 | クラッカー 牛乳 | ごはん | かじきのケチャップ和え キャベツとコーンのサラダ みそ汁(じゃがいも・ねぎ) | 味付小魚 サブレ 牛乳 | 米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも | かじき みそ 味付小魚 牛乳 | 生姜 キャベツ きゅうり コーン ねぎ |
| 9 | 火 | ビスケット 牛乳 | 夏野菜 カレー | トマト入りサラダ フルーツ(すいか) | ☆ジャムサンド 牛乳 | 米 油 バター 小麦粉 砂糖 パン いちごジャム ブルーベリージャム | 豚肉 牛乳 ハム | かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 人参 さやいんげん ナス きゅうり トマト すいか |
| 10 | 水 | しょうゆ せんべい 牛乳 | ごはん | 豚肉と厚揚げのみそ炒め 春雨の中華サラダ すまし汁(オクラ・なめこ) | ☆プリン 牛乳 | 米 油 砂糖 片栗粉 はるさめ | 生揚げ 豚肉 みそ ハム 牛乳 タマゴ | 人参 えのき茸 ねぎ きゅうり もやし オクラ なめこ |
| 12 | 金 | 塩せんべい 牛乳 | ラーメン | 煮豚 もやしときゅうりのサラダ | ☆なめたけご飯 麦茶 | 中華生麺 油 砂糖 米 | 煮豚 ハム なた ツナ 牛乳 | もやし きゅうり ねぎ ほうれん草 コーン |
| 13 | 土 | クッキー 牛乳 | ごはん | 鶏肉のレモンしょうゆ キャベツとハムのサラダ みそ汁(ふ・わかめ) | ドーナツ しょうゆせんべい 牛乳 | 米 砂糖 油 ふ | 鶏肉 ハム みそ 牛乳 | ねぎ 生姜 レモン わかめ キャベツ きゅうり |
| 15 | 月 | サブレ 牛乳 | ごはん | 肉じゃが 大根の塩昆布和え みそ汁(キャベツ・ねぎ) | ☆ポップコーン 牛乳 | 米 じゃがいも 油 砂糖 ポップコーン バター | 豚肉 みそ 牛乳 | 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり こんぶ キャベツ ねぎ 青のり グリーンピース |
| 16 | 火 | えびせん 牛乳 | ごはん | ポークチャップ ほうれん草の磯香和え みそ汁(あげ・玉ねぎ) | せんべい ビスケット 牛乳 | 米 じゃがいも 油 砂糖 | 豚肉 みそ 油あげ 牛乳 | 玉ねぎ にんにく トマト ほうれん草 人参 のり |
| 17 | 水 | ポーロ 牛乳 | ごはん | 鶏肉の治部煮 スパゲティサラダ みそ汁(玉ねぎ・なす) | ☆シュガー スティックパイ 牛乳 | 米 砂糖 片栗粉 スパゲティ マヨネーズ パイシート バター 油 | 鶏肉 ハム みそ 牛乳 | 人参 キャベツ きゅうり なす 玉ねぎ |
| 18 | 木 | 甘辛せんべい 牛乳 | うどん | 夏野菜のかき揚げ もやしのごま和え | アイスクリーム 牛乳 | うどん てんぷら粉 油 砂糖 ごま | ウインナー 牛乳 かまぼこ ハム アイスクリーム | さやいんげん 玉ねぎ 枝豆 ピーマン かぼちゃ もやし きゅうり 人参 あさつき |
| 19 | 金 | クラッカー 牛乳 | ごはん | 白身魚のキャロット焼き わかめサラダ トマトのかきたまスープ | ☆クリームチーズ 蒸しパン のむヨーグルト | 米 マヨネーズ 油 砂糖 ホットケーキの素 | メルルサー 卵 クリームチーズ のむヨーグルト | 人参 わかめ もやし コーン トマト 玉ねぎ パセリ |
| 20 | 土 | ビスケット 牛乳 | ごはん | 肉野菜炒め 浅漬(大根・人参) みそ汁(ふ・もやし) | カステラ 甘辛せんべい 牛乳 | 米 油 片栗粉 ふ 小麦粉 砂糖 | 豚肉 みそ 牛乳 卵 | キャベツ 玉ねぎ ピーマン 大根 人参 もやし |
| 22 | 月 | やさいせん 牛乳 | ごはん | ミックスフライ ピーンズサラダ みそ汁(あげ・キャベツ) | おせんべい クッキー 牛乳 | 米 小麦粉 砂糖 パン粉 油 | ちくわ 豚肉 大豆 ツナ みそ 油あげ 牛乳 | 玉ねぎ 人参 きゅうり ひじき コーン キャベツ |
| 23 | 火 | 塩せんべい 牛乳 | ごはん | 春巻 キャベツとコーンのサラダ みそ汁(豆腐・ねぎ) | ☆かんたんくずもち 牛乳 | 米 油 砂糖 春巻の皮 片栗粉 春雨 | 豚肉 えび みそ 豆腐 牛乳 | キャベツ たけのこ 人参 しいたけ きゅうり コーン ねぎ |
| 24 | 水 | しょうゆ せんべい 牛乳 | 黒糖パン | かぼちゃのグラタン コールスロー スープ(玉ねぎ・コーン) | ☆しらすごはん 麦茶 | パン 油 バター 小麦粉 マヨネーズ パン粉 砂糖 米 | 鶏肉 牛乳 しらす チーズ ハム | かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン わかめ グリーンピース |
| 25 | 木 | クラッカー 牛乳 | ごはん | 木犀肉(ムーシーロー) きゅうりとわかめの酢の物 スープ(ハム・ねぎ) | ヨーグルト 揚げせんべい 牛乳 | 米 油 砂糖 片栗粉 | 豚肉 卵 ハム 牛乳 | 生姜 タケノコ 玉ねぎ きゅうり 人参 わかめ ねぎ |
| 26 | 金 | サブレ 牛乳 | カレー ピラフ | 鶏肉のから揚げ キャベツとツナのサラダ スープ(わか ｺﾝ 人参) 野菜ジュース | 季節のケーキ 牛乳 | 米 油 バター 砂糖 片栗粉 カレールー マヨネーズ | 鶏肉 鶏肉 ツナ 牛乳 生クリーム | 玉ねぎ 人参 キュウリ オクラ 生姜 キャベツ コーン グリーンピース |
| 27 | 土 | せんべい 牛乳 | ごはん | 鶏肉のトマト煮込み もやしときゅうりの甘酢和え みそ汁(ねぎ・わかめ) | 生クリームワッフル しょうゆせんべい 牛乳 | 米 油 砂糖 | 鶏肉 みそ 牛乳 | 玉ねぎ トマト 人参 グリーンピース もやし きゅうり わかめ ねぎ |
| 29 | 月 | ビスケット 牛乳 | ごはん | かじきの煮魚 アツメときゅうりのごま和え みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) | ☆オレンジケーキ 牛乳 | 米 砂糖 ごま バター ホットケーキの素 | かじき みそ 卵 | 生姜 フロッコリー きゅうり キャベツ 玉ねぎ |
| 30 | 火 | しょうゆ せんべい 牛乳 | チキン カレー | 切干大根の炒め煮 フルーツ(バナナ) | ☆クッキー 飲むヨーグルト | 米 じゃがいも 油 バター 砂糖 小麦粉 ホットケーキの素 | 鶏肉 牛乳 さつま揚げ | 玉ねぎ 人参 バナナ グリーンピース 切干大根 |
| 31 | 水 | えびせん 牛乳 | バター ロール | 煮込みハンバーグ マカロニサラダ スープ(えのき・コーン) | ☆ココア蒸しパン 牛乳 | 米 砂糖 油 パン ホットケーキの素 マカロニ マヨネーズ | 豚肉 豆腐 牛乳 ロースハム | 玉ねぎ 人参 きゅうり えのき茸 コーン |

平均 乳児食(基準献立) エネルギー465kcal たんぱく質17.8g 脂質15.6g 食塩相当量1.5g ※献立変更により栄養価が異なることがあります
栄養価 幼児食(基準献立) エネルギー551kcal たんぱく質22.2g 脂質18.7g 食塩相当量1.9g