

# 献立表

＜ 未満児 ＞

2022年08月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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		
01月	夏野菜さっぱり丼 ささみ和え 味噌汁	(469) (17.1) (13.1) (1.5)	七分つき米、押麦、三温糖、油	豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、○ミックスチーズ、○ベーコン、鶏ささ身、みそ、かつお節、◎調製豆乳	かぼちゃ、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、だいこん、きゅうり、にんじん、ピーマン、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、酒	ボーロ ミルク じゃがベーコン焼き	
02火	ご飯 マーボー豆腐 キャベツとツナのサラダ トマトスープ、バナナ	(421) (14.9) (12.9) (1.0)	じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、ごま油、七分つき米、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、みそ、◎調整豆乳、○プレーンヨーグルト(無糖)	バナナ、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが、○パイン缶	しょうゆ、本みりん、中華あじ、食塩	豆乳 パインヨーグルト	
03水	ご飯 ひじきの炒め煮 オクラ納豆 味噌汁	(435) (18.2) (9.7) (1.2)	七分つき米、○三温糖、○小麦粉、押麦、三温糖、油	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、木綿豆腐、納豆、○脱脂粉乳、油揚げ、○卵、みそ、さつま揚げ、かつお節	にんじん、キャベツ、しいたけ、だいこん、こまつな、オクラ、えのきたけ、ひじき、グリーンピース(水煮缶詰)、○レモン果汁、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん	バナナ ミルク ヨーグルトケーキ	
04木	ご飯 千草焼き 油揚げの中華和え 味噌汁	(457) (16.5) (17.4) (1.2)	七分つき米、じゃがいも、押麦、ごま、油、ごま油、三温糖、○三温糖	卵、木綿豆腐、ベーコン、油揚げ、みそ、豚バラ肉、かつお節、◎調製豆乳、○ヨーグルト(無糖)	にんじん、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、こんぶ(だし用)、○りんご、○みかん缶、○バナナ	しょうゆ、酢、食塩	豆乳 フルーツヨーグルト クラッカー	
05金	ご飯 魚のパン粉焼き 野菜サラダ 春雨スープ、メロン	(477) (16.3) (10.4) (0.9)	○七分つき米、○もち米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、○黒ごま、七分つき米	さけ、○あずき(乾)、バター、鶏もも肉、粉チーズ	メロン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんご、こまつな、キャベツ、しいたけ、にんにく	酒、中華あじ、○食塩、食塩	せんべい 赤飯おにぎり ウエハース	
06土	(希望保育) お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ボーロ ビスケット りんごジュース	
08月	ご飯 南瓜のそぼろ煮 錦和え 味噌汁	(462) (16.6) (13.5) (1.3)	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、押麦、三温糖、片栗粉、油	木綿豆腐、豚ひき肉、○牛乳、○脱脂粉乳、卵、○バター、みそ、豚バラ肉、ハム、かつお節、◎調製豆乳	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、なす、たまねぎ、だいこん、しいたけ、○レモン果汁、グリーンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢	豆乳 ミルク レモンスコーン	
09火	ご飯 豆腐の肉みそグラタン ポテトサラダ 野菜スープ、メロン	(507) (17.2) (17.3) (1.6)	○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、○ごま、油、三温糖、七分つき米	木綿豆腐、豚ひき肉、ミックスチーズ、○しらす干し、ベーコン、ハム、みそ、○ウインナー	メロン、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、りんご、こまつな、キャベツ、○塩こんぶ、しそ	本みりん、酒、中華あじ、食塩	せんべい 塩昆布おにぎり ウインナー	
10水	ご飯 魚ステーキ 厚揚げのサラダ 味噌汁	(490) (25.6) (17.3) (2.1)	七分つき米、じゃがいも、押麦、油、三温糖、ごま油、○食パン、○マヨネーズ	まぐろ、生揚げ、○脱脂粉乳、みそ、かつお節、◎調製豆乳、○ハム、○スライスチーズ	コーン(冷凍)、レタス、きゅうり、にんじん、トマト、しめじ、キャベツ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん	豆乳 ミルク ハムチーズサンド	
12金	(希望保育) お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ボーロ おやさいせんべい りんごジュース	
17水	(希望保育) お弁当持参	(135) (1.4) (2.2) (0.2)					せんべい ビスケット りんごジュース	
18木	(希望保育) お弁当持参	(143) (6.1) (6.9) (0.3)					豆乳 ヨーグルト クラッカー	
19金	(希望保育) お弁当持参	(140) (5.9) (5.4) (0.2)					豆乳 ヨーグルト バナナ	
20土	(希望保育) お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ボーロ ビスケット りんごジュース	
22月	ご飯 親子煮 フレーク和え 味噌汁	(488) (13.9) (12.3) (1.4)	七分つき米、じゃがいも、三温糖、押麦、油、○油、○米粉、○三温糖	木綿豆腐、鶏もも肉、卵、ツナ缶、みそ、かつお節、○調製豆乳	キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、なす、生わかめ、しいたけ、グリーンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)、○いちごジャム	しょうゆ、本みりん	ボーロ いちごジャム米粉蒸しパン 豆乳	
23火	ご飯 魚の中華風煮 パンパンジー 豆腐スープ、メロン	(484) (19.7) (10.1) (0.9)	○七分つき米、じゃがいも、片栗粉、○押麦、三温糖、油、ごま、ごま油、七分つき米	まぐろ、木綿豆腐、鶏ささ身、○しらす干し、◎調製豆乳	メロン、たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、しいたけ、ピーマン	しょうゆ、本みりん、酒、酢、中華あじ、食塩	豆乳 おにぎり ウエハース	
24水	ご飯 よせ煮 納豆和え 味噌汁	(443) (19.8) (9.8) (1.6)	七分つき米、○食パン、じゃがいも、押麦、三温糖、油	鶏もも肉、木綿豆腐、納豆、○脱脂粉乳、○ミックスチーズ、○ツナ缶、油揚げ、みそ、かつお節	キャベツ、○たまねぎ、にんじん、○コーン(冷凍)、糸こんにゃく、しいたけ、だいこん、いんげん、○ピーマン、こまつな、こんぶ(だし用)	○ケチャップ、しょうゆ、本みりん	ボーロ ミルク ピザトースト	
25木	夏野菜カレー やっこサラダ中華風 バナナ	(497) (15.7) (12.8) (2.1)	七分つき米、押麦、三温糖、油、ごま油、○油、○お好み焼き粉	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ハム、○卵、○豚肉(肩ロース)、○ミックスチーズ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、なす、キャベツ、きゅうり、オクラ、にんにく、○キャベツ	カレールーウ、しょうゆ、ケチャップ	せんべい お好み焼き	
26金	ご飯 魚の竜田揚げ かぼちゃのごまマヨネーズ 夏野菜スープ、メロン	(462) (15.0) (16.4) (0.9)	片栗粉、油、マヨネーズ、ごま、三温糖、七分つき米、○三温糖	さば、木綿豆腐、ハム、◎調製豆乳、○ヨーグルト(無糖)	メロン、かぼちゃ、きゅうり、トマト、コーン(冷凍)、ズッキーニ、なす、にんじん、オクラ、しょうが、○りんご、○みかん缶、○バナナ	しょうゆ、みりん、中華あじ、食塩	豆乳 フルーツヨーグルト クラッカー	
27土	(希望保育) お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ボーロ おやさいせんべい りんごジュース	
29月	ガバオライス 卵サラダ 野菜スープ	(469) (19.2) (14.1) (1.5)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、○ごま油、油、○七分つき米	鶏ひき肉、○ツナ缶、卵、○脱脂粉乳、ベーコン、ハム、◎調製豆乳	たまねぎ、赤ピーマン、○こまつな、トマト、きゅうり、にんじん、○しめじ、ピーマン、キャベツ、○にんにく、にんにく	○しょうゆ、オイスターソース、本みりん、しょうゆ、ウスターソース、中華あじ、○中華あじ、食塩	豆乳 ミルク ツナライス	
30火	ご飯 レバニラ炒め さつま芋サラダ おくらスープ、バナナ	(487) (14.1) (8.8) (0.9)	○七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、○押麦、油、三温糖、七分つき米	豚レバー、○鶏ひき肉、木綿豆腐、○みそ	バナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんにく、にんじん、トマト、オクラ、えのきたけ、にんにく、○しょうが、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、○酒、本みりん、酢、酒、中華あじ、食塩	ボーロ 鶏味噌おにぎり ウエハース	
31水	ご飯 鶏肉のから揚げ ほうれん草のポテト和え 味噌汁	(481) (17.5) (16.7) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、○三温糖、油、片栗粉、押麦、小麦粉、ごま	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、卵、みそ、かつお節	○みかん缶、にんじん、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、生わかめ、○粉かんでん、こんぶ(だし用)、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、酒	バナナ 牛乳寒天 クラッカー	