

献立平均給与栄養量

8月の予定献立表【幼児】

3歳未満児 エネルギー484 kcal たんぱく質 18.4g 脂質 18.4 g

発行日：令和8年7月
石山くじら小規模保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる
3	月	ごはん わかめと豆腐のスープ ほうれん草のナムル	牛乳(午前) せんべい フルーチェ★	牛乳・絹ごし豆腐・鶏肉	星たべよ・米・さとう・卵なしマヨネーズ・ごま油・ごま・フルーチェ	カットわかめ・にんじん・もやし・きゅうり・コーン
4	火	ごはん さつまいもの味噌汁 さばのおろし煮 ポテトサラダ	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) リンゴゼリー★	牛乳・油揚げ・鯖・ハム	味しらべ・米・さつまいも・さとう・かたくり粉・じゃがいも・卵なしマヨネーズ	たまねぎ・青ネギ・しょうが・大根・にんじん・きゅうり・粉寒天・リンゴジュース
5	水	ごはん 豆腐のすまし汁 チキン南蛮 切り干し大根のサラダ	牛乳(午前) あげせん 牛乳(午後) 茹でとうもろこし★	牛乳・絹ごし豆腐・鶏肉・ツナ	あげせん・米・さとう・卵なしマヨネーズ・ごまドレッシング・とうもろこし	にんじん・えのき・青ネギ・たまねぎ・レモン果汁・切り干し大根・小松菜
6	木	ごはん わかめのすまし汁 肉じゃが 干草和え	牛乳(午前) ぱりんこ 牛乳(午後) プチたい焼き	牛乳・油揚げ・豚肉	ぱりんこ・米じゃがいも・しらたき・サラダ油・さとう・ごま油・プチたい焼き	カットわかめ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・ほうれん草・もやし・えのき
7	金	ロールパン かぼちゃの豆乳スープ ハンバーグ マカロニサラダ	牛乳(午前) リッツサンド ハンバーグ 牛乳(午後) すいか	牛乳・豆乳・合いびき肉	リッツサンド・ロールパン・パン粉・さとう・かたくり粉・マカロニ・卵なしマヨネーズ	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・きゅうり・コーン・すいか
8	土	お弁当	お茶 せんべい お茶 せんべい			
10	月	麻婆茄子丼 ビーフスープ もやしのナムル	牛乳(午前) リッツサンド 牛乳(午後) 大芋★	牛乳・豚ひき肉	リッツ・米・さとう・かたくり粉・ごま油・ビーフ・ごま・さつまいも・サラダ油	なす・にんじん・たまねぎ・しょうが・レタス・もやし・きゅうり・コーン
12	水	お弁当	お茶 せんべい お茶 せんべい			
13	木	お弁当	お茶 せんべい お茶 せんべい			
14	金	お弁当	お茶 せんべい お茶 せんべい			
15	土	お弁当	お茶 せんべい お茶 せんべい			
17	月	ごはん 野菜スープ 牛肉コロッケ 春雨の和え物	牛乳(午前) 星たべよ 牛乳(午後) ぼたぼた焼き	牛乳・牛肉コロッケ・ハム	星たべよ・米・サラダ油・春雨・さとう・ぼたぼた焼き	キャベツ・にんじん・たまねぎ・きゅうり
18	火	ごはん ミネストローネ カレイのムニエル風 フロッキーのサラダ	牛乳(午前) リッツサンド 牛乳(午後) カップゼリー	牛乳・ベーコン・かれない	リッツサンド・米・マカロニ・じゃがいも・さとう・無塩バター・卵なしマヨネーズ	にんじん・たまねぎ・ホールトマト・マトビュレ・フロッキー・コーン
19	水	醤油ラーメン さつま芋サラダ オレンジ	牛乳(午前) リッツ 牛乳(午後) わかめおにぎり★	牛乳	リッツ・中華麺・ごま油・さつまいも・卵なしマヨネーズ・米	もやし・にんじん・青ネギ・カットわかめ・コーン・きゅうり・オレンジ・炊き込みわかめ
20	木	ごはん ほうれん草の味噌汁 鶏肉の照り焼き ささみとキャベツの胡麻和え	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) ビスケット	牛乳・鶏肉	味しらべ・米・さとう・鶏ささみフレーク・ごまドレッシング・ビスケット	ほうれん草・大根・たまねぎ・キャベツ・にんじん
21	金	ロールパン コンソメスープ 鶏肉のハーベキューソース きゅうりとコーンのサラダ	牛乳(午前) ぱりんこ 牛乳(午後) フルーゼリー★	牛乳・鶏肉・かつお節	ぱりんこ・ロールパン・さとう・フレンチドレッシング・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン・粉寒天・バナナ・パイナップル缶・サクランボ缶・ミカン缶
22	土	お弁当	お茶 せんべい お茶 せんべい			
24	月	ごはん えのきのすまし汁 からあげ キャベツの塩昆布和え	牛乳(午前) リッツサンド 牛乳(午後) ヨーグルト	牛乳・鶏肉・ちくわ・ヨーグルト	リッツサンド・米・さとう・小麦粉・ごま油	えのき・にんじん・オクラ・青ネギ・しょうが・キャベツ・塩昆布
25	火	ごはん かぼちゃの味噌汁 さわらの塩麴焼き ひじきサラダ	牛乳(午前) スティックチーズ 牛乳(午後) ちんすこう★	牛乳・チーズ・さわら	米・ごまドレッシング・小麦粉・サラダ油・さとう	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・カットわかめ・ひじき・きゅうり・コーン
26	水	ごはん かきたま汁 ナスと豚肉の炒め物 チンゲン菜とベーコンのソテー	牛乳(午前) ぱりんこ 牛乳(午後) マーマレード蒸しパン★	牛乳・鶏卵・豚肉・ベーコン・豆乳	ぱりんこ・米・かたくり粉・サラダ油・さとう・ごま油・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・青ネギ・なす・ピーマン・チンゲン菜・コーン・マーマレードジャム
27	木	ごはん わかめの味噌汁 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ほうれん草のおかか和え	牛乳(午前) あげせん 牛乳(午後) ジャムサンド★	牛乳・牛肉・ちくわ・かつお節	あげせん・米・しらたき・さとう・サラダ油・豆乳食パン	カットわかめ・にんじん・たまねぎ・ごぼう・しょうが・ほうれん草・イチゴジャム
28	金	ごはん 豆腐のすまし汁 星たべよ 切り干し大根の煮物	牛乳(午前) 星たべよ 牛乳(午後) マカロニきな粉★	牛乳・絹ごし豆腐・鶏肉・油揚げ・きなこ	星たべよ・米・オリーブ油・ごま油・さとう・マカロニ	にんじん・えのき・青ネギ・切り干し大根・しいたけ
29	土	お弁当	お茶 せんべい お茶 せんべい			
31	月	夏野菜キーマカレー コーンサラダ バナナ	牛乳(午前) ぱりんこ 牛乳(午後) ココアケーキ★	牛乳・鶏肉	ぱりんこ・米・カレールー・卵なしマヨネーズ・さとう・ホットケーキミックス・ビュアココア・サラダ油	にんじん・たまねぎ・なす・赤ピーマン・コーン・キャベツ・バナナ

※★印のおやつは手作りです。