

令和4年8月



日	曜	午前 おやつ (乳児)	献立名	おやつ	主な食材			エネルギー (kcal)
					赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	
1	月	乳酸菌飲料	ご飯 タンドリーチキン じゃがいもの甘辛煮 豆苗と卵のスープ オレンジ 麦茶	牛乳 かぼちゃもち	若鶏もも プレーンヨーグルト 鶏卵 普通牛乳	精白米 じゃがいも 三温糖 いりごま 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんにく にんじん トウモロコシ 青ねぎ オレンジ かぼちゃ	乳児：417 幼児：464
2	火	牛乳	ご飯 タラのみそマヨネーズ焼き 筑前煮 生揚げとキャベツの味噌汁 バナナ 麦茶	麦茶 のり佃おにぎり	たら 淡色辛みそ 若鶏もも 生揚げ	精白米 マヨネーズ 糸こんにゃく 調合油 三温糖	にんじん ごぼう れんこん さやえんどう キャベツ 青ねぎ バナナ つくだ煮	乳児：538 幼児：612
3	水	豆乳バナナ味	ツナ和風スパゲティ きゅうりと枝豆の和え物 じゃがコーンのスープ キウイフルーツ 麦茶	牛乳 さつまいも 蒸しパン	まぐろ油漬缶詰 調整豆乳 普通牛乳 鶏卵	スパゲティ オリーブ油 有塩バター 三温糖 じゃがいも 調合油 薄力粉 さつまいも	たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ 青ねぎ 焼きのり きゅうり えだまめ にんじん コーン缶詰粒 キウイフルーツ	乳児：479 幼児：554
4	木	飲むヨーグルト	ご飯 豚肉のごま照り焼き ほうれん草とささみの梅サラダ なす・えのき・油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	麦茶 ジャムサンド	ぶたもも 若鶏ささみ 油揚げ 淡色辛みそ	精白米 三温糖 薄力粉 ごま 調合油 いりごま 食パン	りょくとうもやし ほうれんそう 梅びしお なす えのきたけ バナナ いちごジャム	乳児：425 幼児：467
5	金	食パン 麦茶	ご飯 かに玉 春雨サラダ 中華風わかめスープ オレンジ 麦茶	牛乳 ビスコ	鶏卵 かにかまぼこ 木綿豆腐 普通牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 緑豆 はるさめ ごま油 ハードビスケット	ゆでたけのこ 長ねぎ 青ねぎ 乾しいたけ りょくとうもやし きゅうり 乾わかめ オレンジ	乳児：405 幼児：466
6	土	牛乳	ご飯 大根と鶏肉の煮物 オクラとえのきのおかか和え 小松菜の味噌汁 バナナ 麦茶	牛乳 おたのしみ おやつ	若鶏もも 削り節 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 三温糖 ハードビスケット	だいこん オクラ えのきたけ にんじん こまつな たまねぎ バナナ	乳児：474 幼児：532
8	月	乳酸菌飲料	ご飯 野菜チキンカレー キャベツとかまぼこのソテー 枝豆のスープ オレンジ 麦茶	牛乳 ふかしとうもろこし	若鶏もも 蒸しかまぼこ 普通牛乳	精白米 さつまいも 調合油 ごま油 もろこし	たまねぎ にんじん エリンギ なす キャベツ りょくとうもやし えだまめ えのきたけ パセリ オレンジ	乳児：637 幼児：738
9	火	牛乳	ご飯 さけのムニエル 粉ふきいも 豚汁 バナナ 麦茶	麦茶 ひじきおにぎり	さけ ぶたもも 油揚げ 淡色辛みそ	精白米 薄力粉 有塩バター じゃがいも 糸こんにゃく	レモン パセリ にんじん だいこん ごぼう 青ねぎ バナナ 乾ひじき	乳児：458 幼児：512
10	水	豆乳バナナ味	肉うどん 厚揚げのそぼろ煮 しらすとわかめ竹輪の酢の物 キウイフルーツ 麦茶	飲むヨーグルト もものパウ ンドケーキ	ぶたロース 油揚げ 生揚げ 鶏ひき肉 焼き竹輪 しらす干し ドリンクヨーグルト 鶏卵 普通牛乳	ゆでうどん 調合油 三温糖 無塩バター	長ねぎ えのきたけ 青ねぎ グリーンピース カットわかめ キウイフルーツ 黄桃缶	乳児：458 幼児：529
11	木		山の日					
12	金	野菜スティック(さつまいも) 麦茶	ご飯 ハンバーグ コーンサラダ 鶏ととうがんのスープ オレンジ 麦茶	牛乳 ポテコ	ぶたひき肉 普通牛乳 鶏卵 若鶏もも	精白米 パン粉 調合油 三温糖 マヨネーズ ポテコ	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ コーン缶詰粒 にんじん とうがん 青ねぎ オレンジ	乳児：519 幼児：609
13	土	牛乳	ご飯 鶏肉の香味焼き 3色ナムル わかめとしめじの味噌汁 バナナ 麦茶	牛乳 おたのしみ おやつ	若鶏もも 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 いりごま ごま油 ハードビスケット	長ねぎ にんにく しょうが にんじん りょくとうもやし ほうれんそう たまねぎ ほんしめじ 乾わかめ バナナ	乳児：509 幼児：575
15	月	乳酸菌飲料	ご飯 あじのフライ オクラ納豆 さつまいもとごぼうの味噌汁 オレンジ 麦茶	牛乳 ごまトースト	あじ 鶏卵 納豆 かつお節 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 調合油 さつまいも 食パン 砂糖 有塩バター いりごま	オクラ ごぼう たまねぎ オレンジ	乳児：563 幼児：646
16	火	牛乳	ご飯 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 野菜スープ バナナ 麦茶	麦茶 おかかおにぎり	若鶏もも まぐろ油漬缶詰 かつお節	精白米 調合油 マカロニマヨネーズ	たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム水煮缶 トマト ピューレ きゅうり コーン 缶詰粒 キャベツ にんじん セロリー バナナ	乳児：474 幼児：531
17	水	豆乳バナナ味	ご飯 豚肉のごま照り焼き ほうれん草とささみの梅サラダ なす・えのき・油揚げの味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	牛乳 バナボン	ぶたもも 若鶏ささみ 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳 鶏卵	精白米 三温糖 薄力粉 ごま 調合油 いりごま 砂糖 無塩バター	りょくとうもやし ほうれんそう 梅びしお なす えのきたけ キウイフルーツ バナナ	乳児：505 幼児：587

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

18	木	飲むヨーグルト	ご飯 タンドリーチキン じゃがいもの甘辛煮 豆苗と卵のスープ バナナ 麦茶	麦茶 お好み焼き	若鶏もも プレーンヨーグルト 鶏卵 ぶたひき肉 削り節	精白米 じゃがいも 三温糖 いらごま 薄力粉	たまねぎ にんにく にんじん トウモロコシ 青ねぎ バナナ キャベツ お好み焼きソース	乳児：410 幼児：448
19	金	食パン 麦茶	タンメン やきとり かぼちゃの甘煮 すいか 麦茶	アップルジュース パフェ	ぶたもも 蒸しかまぼこ 若鶏もも ホイップクリーム プレーンヨーグルト	中華めん 調合油 片栗粉 三温糖 有塩バター グラニュー糖 コーンフレーク	たまねぎ キャベツ にんじん りょくとうもやし コーン缶詰粒 長ねぎ かぼちゃ すいか りんごジュース 黄桃缶 パインアップル缶詰	乳児：507 幼児：593
20	土	牛乳	ご飯 大根と鶏肉の煮物 オクラとえのきのおかか和え 小松菜の味噌汁 バナナ 麦茶	牛乳 おたのしみ おやつ	若鶏もも 削り節 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 三温糖 ハードビスケット	だいこん オクラ えのきたけ にんじん こまつな たまねぎ バナナ	乳児：473 幼児：530
22	月	乳酸菌飲料	ご飯 野菜チキンカレー キャベツとかまぼこのソテー 枝豆のスープ オレンジ 麦茶	牛乳 ふかしとうもろこし	若鶏もも 蒸しかまぼこ 普通牛乳	精白米 さつまいも 調合油 ごま油 もろこし	たまねぎ にんじん エリンギ なす キャベツ りょくとうもやし えだまめ えのきたけ パセリ オレンジ	乳児：637 幼児：738
23	火	牛乳	ご飯 タラのみそマヨネーズ焼き 筑前煮 生揚げとキャベツの味噌汁 バナナ 麦茶	麦茶 そぼろおにぎり	たら 淡色辛みそ 若鶏もも 生揚げ ぶたひき肉	精白米 マヨネーズ 糸こんにゃく 調合油 三温糖	にんじん ごぼう れんこん さやえんどう キャベツ 青ねぎ バナナ しょうが	乳児：498 幼児：562
24	水	豆乳バナナ味	ご飯 かに玉 春雨サラダ 中華風わかめスープ キウイフルーツ 麦茶	飲むヨーグルト チーズクッキー	鶏卵 かにかまぼこ 木綿豆腐 ドリンクヨーグルト 普通牛乳 パルメザンチーズ	精白米 三温糖 片栗粉 緑豆 はるさめ ごま油 無塩バター 調合油	ゆでたけのこ 長ねぎ 青ねぎ 乾しいたけ りょくとうもやし きゅうり 乾わかめ キウイフルーツ	乳児：410 幼児：468
25	木	飲むヨーグルト	肉うどん 厚揚げのそぼろ煮 しらすとわかめ竹輪の酢の物 バナナ 麦茶	麦茶 フルーチェ	ぶたロース 油揚げ 生揚げ 鶏ひき肉 焼き竹輪 しらす干し 普通牛乳 ゼラチン	ゆでうどん 調合油 三温糖	長ねぎ えのきたけ 青ねぎ グリンピース 乾わかめ バナナ	乳児：418 幼児：459
26	金	野菜スティック(きゅうり) 麦茶	ご飯 さけのムニエル 粉ふきいも 豚汁 オレンジ 麦茶	牛乳 スティックパン	さけ ぶたもも 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳 鶏卵	精白米 薄力粉 有塩バター じゃがいも 糸こんにゃく ロールパン はちみつ	レモン パセリ にんじん だいこん ごぼう 青ねぎ オレンジ	乳児：464 幼児：576
27	土	牛乳	ご飯 鶏肉の香味焼き 3色ナムル わかめとしめじの味噌汁 バナナ 麦茶	牛乳 おたのしみ おやつ	若鶏もも 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 いらごま ごま油 ハードビスケット	長ねぎ にんにく しょうが にんじん りょくとうもやし ほうれんそう たまねぎ ほんしめじ 乾わかめ バナナ	乳児：509 幼児：575
29	月	乳酸菌飲料	ご飯 ハンバーグ コーンサラダ 鶏ととうがんのスープ オレンジ 麦茶	牛乳 パリパリピザ	ぶたひき肉 普通牛乳 鶏卵 若鶏もも プロセスチーズ まぐろ油漬缶詰	精白米 パン粉 調合油 三温糖 マヨネーズ ぎょうざの皮	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ コーン缶詰粒 にんじん とうがん 青ねぎ オレンジ ピザソース	乳児：558 幼児：640
30	火	牛乳	ご飯 あじのフライ オクラ納豆 さつまいもとごぼうの味噌汁 バナナ 麦茶	麦茶 そばめし	あじ 鶏卵 納豆 かつお節 淡色辛みそ ぶたひき肉 削り節	精白米 薄力粉 パン粉 調合油 さつまいも 中華めん	オクラ ごぼう たまねぎ バナナ にんじん 焼きそばソース	乳児：499 幼児：567
31	水	豆乳バナナ味	ご飯 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 野菜スープ キウイフルーツ 麦茶	牛乳 フライドポテト	若鶏もも まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	精白米 調合油 マカロニマヨネーズ フライドポテト	たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム水煮缶 トマトピューレ きゅうり コーン缶詰粒 キャベツ にんじん セロリー キウイフルーツ	乳児：502 幼児：584

☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	490	20.9	14.9
保育園における食事摂取基準	488	16~24	11~16

☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	568	24.0	16.8
保育園における食事摂取基準	583	19~29	13~19