

8月 予定献立表

令和2年8月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1(土)	おかし 牛乳	鶏肉丼 春雨サラダ 竹の子スープ バナナ	おかし 牛乳	人参、玉ねぎ、鶏もも、椎茸、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、三温糖、醤油、塩、油 ささ身、きゅうり、黄パプリカ、春雨、酢、ごま油、竹の子、えのき、キャベツ、小松菜	幼 588 乳 551	23.1 20.9
3(月)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ バナナ	黒糖トースト 牛乳	豚ひき、木綿、玉ねぎ、人参、ニラ、生姜、にんにく、ごま油、醤油、味噌、三温糖、片栗粉、黒糖、マーガリン キャベツ、ブロッコリー、コーン、鶏ささみ、ごま、酢、ねぎ、椎茸、なす、おくら、わかめ、だしかつお、だし昆布	幼 559 乳 527	23.3 21.8
4(火)	オレンジ 牛乳	冷やしうどん かぼちゃのいとこ煮 大根サラダ すいか	ケチャップライス 牛乳	玉ねぎ、豚肉、生姜、人参、キャベツ、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、塩、油、ごま油 かぼちゃ、小豆、大根、いんげん、黄パプリカ、もやし、すりごま、酢、ピーマン、鶏肉	幼 532 乳 496	23.3 21.6
5(水)	おかし 牛乳	わかめご飯 カレイの煮つけ 小松菜のお浸し 田舎風味噌汁 バナナ	ジャージャー麺 牛乳	カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、椎茸、葉ねぎ、だしにぼし、だし昆布、味噌 小松菜、人参、もやし、えのき、きゅうり、しらす、油揚げ、だしかつお、だし昆布、豚ひき	幼 535 乳 508	27.2 24.9
6(木)	バナナ 牛乳	バターロール ハンバーグ ツナサラダ 大根スープ メロン	いなりおにぎり 牛乳	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、ゼラチン、パン粉、豆乳、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、三温糖 ツナ、きゅうり、キャベツ、コーン、マヨネーズ、鶏ひき、大根、ねぎ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油、	幼 578 乳 547	25.7 23.6
7(金)	おかし 牛乳	ご飯 豚と冬瓜の煮物 オレンジ ブロッコリーのしらす和え 豆腐のすまし	野菜ケーキ 牛乳	豚肩、人参、冬瓜、玉ねぎ、生姜、小松菜、だしかつお、だし昆布、三温糖、醤油、酒、だし昆布、ほうれん草、小麦粉、豆 ブロッコリー、きゅうり、しらす、黄パプリカ、塩、ごま油、豆腐、玉ねぎ、椎茸、えのき、葉ねぎ、おくら、だしかつお、砂糖	幼 547 乳 515	23.2 21.7
8(土)	おかし 牛乳	中華丼 もやしのナムル 椎茸のスープ バナナ	おかし 牛乳	豚肉、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、にんにく、生姜、青梗菜、醤油、塩、片栗粉、ごま油 もやし、きゅうり、豚ひき、大根、椎茸、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 570 乳 537	21.0 20.0
10(月)		山の日				
11(火)	バナナ 牛乳	ミートソーススパゲティ メロン 大根の甘酢和え キャベツのスープ	ピラフ 牛乳	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、カットトマト、トマトピューレ、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース 大根、黄パプリカ、きゅうり、酢、醤油、豚肉、キャベツ、しめじ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、ピーマン、	幼 597 乳 563	25.2 23.3
12(水)	おかし 牛乳	ゆかりご飯 鰯の蒲焼風 オレンジ 切干大根のサラダ お麴のすまし汁	きな粉蒸しパン 牛乳	鰯、生姜、酒、片栗粉、油、醤油、三温糖、みりん、きな粉、小豆、小麦粉、豆乳、砂糖、BP 切干大根、人参、きゅうり、コーン、酢、ごま油、麴、鶏肉、人参、玉ねぎ、舞茸、もやし、葉ねぎ、だしかつお、	幼 539 乳 509	24.5 22.7
13(木)	オレンジ 牛乳	ごま塩ご飯 鶏の香味焼き すいか 野菜の胡麻味噌和え コーンスープ	ツナおにぎり 牛乳	鶏もも、ねぎ、生姜、三温糖、醤油、みりん、鶏ひき、キャベツ、コーン、しめじ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布 じゃが芋、人参、ブロッコリー、黄パプリカ、なす、すりごま、いりごま油、味噌、三温糖、ツナ	幼 597 乳 548	24.5 22.6
14(金)	おかし 牛乳	パンブキンパン 豚と夏野菜の洋風煮 かぼちゃサラダ オクラのスープ バナナ	カレーマカロニ 牛乳	豚肩、なす、ズッキーニ、黄パプリカ、キャベツ、にんにく、小松菜、三温糖、醤油、塩、カットトマト、オリーブオイル、酒 かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ、大豆マヨネーズ、人参、椎茸、わかめ、おくら、だしかつお、だし昆布、豚ひき、ピー	幼 574 乳 540	23.1 21.6
15(土)	おかし 牛乳	チャーハン 塩キャベツサラダ 青梗菜のスープ バナナ	おかし 牛乳	豚ひき、人参、玉ねぎ、黄パプリカ、小松菜、醤油、塩、ごま油 ささ身、キャベツ、きゅうり、大根、ねぎ、コーン、干し椎茸、青梗菜、だしかつお、だし昆布、油	幼 598 乳 559	23.9 22.2
17(月)	おかし 牛乳	ご飯 厚揚げの味噌煮 ひじきのサラダ なすのすまし汁 オレン	シナモン シュガートース 牛乳	厚揚げ、豚ひき、人参、玉ねぎ、じゃが芋、葉ねぎ、にんにく、生姜、味噌、醤油、三温糖、油、砂糖、マーガリン、シナモン ひじき、人参、きゅうり、黄パプリカ、キャベツ、酢、なす、大根、もやし、舞茸、えのき、小松菜、だしかつお、だ	幼 565 乳 530	21.1 20.0
18(火)	オレンジ 牛乳	冷やし中華 肉じゃが キャベツのナムル バナナ	昆布おにぎり 牛乳	人参、きゅうり、もやし、わかめ、鶏ささみ、だしかつお、だし昆布、醤油、みりん、三温糖、ごま油、酢 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、しらたき、いんげん、塩、キャベツ、コーン、椎茸、ほうれん草、ごま昆布	幼 573 乳 532	22.6 21.1
19(水)	おかし 牛乳	じゃこご飯 鶏の甘酢ねぎ焼き 野菜海苔和え 冬瓜のすまし汁 すいか	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	鶏もも、ねぎ、酢、三温糖、醤油、塩、豚肉、冬瓜、玉ねぎ、えのき、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布 きゅうり、もやし、黄パプリカ、キャベツ、もみり、三温糖、ごま油、かぼちゃ、豆乳、砂糖、小麦粉、BP	幼 515 乳 489	24.7 22.9
20(木)	バナナ 牛乳	チーズパン 鮭のレモンバジル焼き マカロニサラダ レタスのスープ ぶどう	とうもろこし おかし	鮭、にんにく、バジル、レモン汁、塩、酒、だしかつお、だし昆布、醤油、とうもろこし 人参、きゅうり、キャベツ、マカロニ、ツナ、マヨネーズ、豚ひき、レタス、しめじ、トマト、玉ねぎ、なす、小松菜	幼 557 乳 526	27.0 24.6
21(金)	おかし 牛乳	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ ポテトスープ メロン	そうめん 牛乳	豚肉、牛脂、玉ねぎ、人参、トマトジュース、トマトピューレ、にんにく、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖、鶏肉、小松菜 ささ身、ブロッコリー、黄パプリカ、きゅうり、酢、オリーブオイル、鶏ひき、じゃがいも、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だしかつお、	幼 547 乳 516	25.5 23.6
22(土)	おかし 牛乳	カレーピラフ 鶏のうま煮 小松菜スープ バナナ	おかし 牛乳	鶏ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、塩、ケチャップ、ウスターソース、三温糖、カレー粉 鶏もも、人参、大根、キャベツ、いんげん、椎茸、だしかつお、だし昆布、もやし、しめじ、わかめ、小松菜、醤油、	幼 562 乳 530	25.2 23.3
24(月)	おかし 牛乳	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ささ身のサラダ 油揚げの味噌汁	豆腐ドーナツ 牛乳	カレイ、人参、なす、玉ねぎ、いんげん、生姜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ごま油、片栗粉、小麦粉、砂糖、豆腐 ささ身、きゅうり、キャベツ、マヨネーズ、油揚げ、人参、じゃが芋、ねぎ、おくら、だし煮干し、だし昆布、味噌、	幼 566 乳 533	24.4 22.7
25(火)	オレンジ 牛乳	あんかけ焼きそば グリーンサラダ 豆腐入り華風スープ	鮭おにぎり 牛乳	豚肉、かまぼこ、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、にんにく、生姜、醤油、塩、ごま油、片栗粉 きゅうり、いんげん、ブロッコリー、コーン、酢、三温糖、油、豆腐、鶏ひき、ねぎ、えのき、舞茸、葉ねぎ、だしかつお、だ	幼 561 乳 515	24.7 22.7
26(水)	おかし 牛乳	ビビンバ丼 しょうゆフレンチ トマトと大根のスープ	ジャムサンド 牛乳	豚ひき、玉ねぎ、にんにく、生姜、人参、もやし、小松菜、コーン、ごま、三温糖、醤油、塩、味噌、ごま油、マーガリン、イチゴジャム ささ身、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、醤油、酢、油、豚肉、大根、ねぎ、人参、しめじ、トマト、ほうれん草、だしかつお、	幼 633 乳 584	26.4 24.2
27(木)	バナナ 牛乳	丸パン ささ身フライ トマトのサラダ かぼちゃスープ すいか	煮込みうどん 牛乳	鶏ささみ、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、ねぎ、小松菜、鶏肉 トマト、人参、ブロッコリー、きゅうり、コーン、醤油、酢、ごま油、かぼちゃ、ねぎ、舞茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、塩	幼 490 乳 476	27.1 24.7
28(金)	おかし 牛乳	夏野菜カレー 枝豆のサラダ いんげんのスープ オレンジ	フルーツあんみ 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、人参、なす、ズッキーニ、トマト、じゃが芋、おくら、にんにく、生姜、ケチャップ、ソース、カレー粉、小麦粉、油、すいか、パイン、寒 枝豆、赤ピーマン、キャベツ、ツナ、わかめ、醤油、酢、三温糖、豚肉、人参、大根、もやし、コーン、舞茸、いんげん、だしかつお、だし昆	幼 600 乳 558	26.4 24.3
29(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 きゅうりのサラダ えのきスープ バナナ	おかし 牛乳	豚肉、玉ねぎ、にんにく、人参、もやし、青梗菜、醤油、三温糖、塩、ごま油 ささ身、きゅうり、ブロッコリー、コーン、ごま、三温糖、酢、えのき、キャベツ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布	幼 564 乳 531	24.6 22.8
31(月)	おかし 牛乳	ご飯 豚と大根の煮物 梅おかか和え 豆腐の味噌汁 メロン	焼きそば 牛乳	豚肩、大根、人参、じゃが芋、生姜、醤油、三温糖、塩、油、もやし、豚肉 キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、かつお節、梅、豆腐、人参、冬瓜、椎茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、	幼 540 乳 510	25.0 23.1

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

				平均値	幼 563 乳 529	24.5 22.7
基準値	幼児	574	24.4	5	幼 563 乳 529	24.5 22.7
	乳児	472	20.1			