



2022年8月

どんぐりこども園予定献立表



日	曜日	献立	材料名			午前おやつ		午後おやつ		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	たんぱく質	脂質	Kcal					
1	月	夏野菜カレーライス カミカミサラダ ゼリー	米・押麦 油・カレーフレーク 砂糖・ノンマヨネーズ・ゼリー 小麦粉・砂糖・油・メープルシロップ	豚肉・ささみ 豆乳 かつお節 牛乳・豆乳	玉ねぎ・かぼちゃ オクラ・パプリカ・なす ごぼう・人参・きゅうり	麦茶 お菓子 牛乳 メープルクッキー	509 626	33.7 44.1	14.1 16.3	186 245	1.1 1.4			
2	火	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き カニカマサラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ	米 マーマレード・砂糖 油 うどん・油	鶏肉 カニカマ 豚肉・かつお節	もやし・人参・コーン ほうれん草 玉ねぎ キャベツ・人参	麦茶 お菓子 麦茶 焼きうどん	435 550	18.6 24.4	12.4 16.4	183 237	1.2 1.6			
3	水	ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め 春雨サラダ なすとえのきのスープ	米 油・砂糖・片栗粉 ごま油・春雨 お菓子	厚揚げ・豚肉 味噌 なすと 牛乳	長ねぎ・キャベツ・にら きゅうり・人参 もやし・なす・えのき スイカ	麦茶 お菓子 牛乳 スイカ・お菓子	423 519	15.7 20.2	12.1 14.8	343 387	0.7 0.9			
4	木	麦ご飯 塩鶏肉じゃが 味噌和え 鮎としめじの味噌汁	米・押麦 じゃが芋 油・砂糖・麩 白玉粉・小麦粉・BP・砂糖・油	鶏肉 ちくわ・海苔 味噌 牛乳・豆腐・粉チーズ	玉ねぎ・人参 いんげん・ほうれん草 もやし・しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 ボンデケーキ	467 565	17.2 22.1	13.1 14.6	219 286	1.2 1.5			
5	金	肉うどん ブロッコリーのサラダ りんご	うどん・じゃが芋 ノンマヨネーズ バイシット・グラニュー糖	豚肉 わかめ 牛乳	人参・長ねぎ ブロッコリー・コーン きゅうり・りんご	麦茶 お菓子 牛乳 パルミエ	475 572	19.2 24.7	17.1 19.7	287 376	1.3 1.7			
6	土	そばろ丼 根菜汁 ゼリー	米 砂糖 ゼリー 米・わかめおにぎりの素	鶏肉 大豆ミート	生姜・絹さや ごぼう・大根・人参 玉ねぎ・長ねぎ	麦茶 お菓子 お菓子 わかめおにぎり	443 551	28.2 36.8	7.6 8.5	40 37	0.8 1.0			
8	月	ご飯 つくね焼き 切干大根のサラダ キャベツの味噌汁	米 パン粉・油・砂糖 片栗粉・ごま 麩・豆乳マーガリン	鶏肉 大豆ミート 味噌 牛乳・青のり	玉ねぎ・生姜・コーン 切干大根・人参 きゅうり・キャベツ	麦茶 お菓子 お菓子 のりスナッヂ	469 581	17.8 23.1	14.9 17.7	182 238	2.0 2.6			
9	火	麦ご飯 白身魚のフライ ひじき煮 小松菜と油揚げのすまし汁	米・押麦 小麦粉・パン粉・ソース 油・砂糖 小麦粉・BP・砂糖・油	ホキ ひじき・竹輪 高野豆腐・油揚げ 牛乳・豆乳	いんげん・人参 小松菜 人参	麦茶 お菓子 お菓子 キャロットケーキ	470 578	16.1 21.0	12.8 16.9	251 273	1.2 1.4			
10	水	ご飯 豚肉のブルコギ風 ほうれん草のソテー 高野豆腐のスープ	米 春雨・砂糖 片栗粉 マカロニ・ケチャップ	豚肉 味噌 高野豆腐 牛乳・ウィンナー	生姜・玉ねぎ 人参・ほうれん草 コーン・ねぎ 人参・玉ねぎ・ピーマン	麦茶 お菓子 牛乳 マカロニポリタン	424 533	15.1 19.8	9.6 12.6	196 220	0.8 1.0			
12	金	ご飯 肉団子の豚豚風 ピーンサラダ わかめのすまし汁	米 砂糖・ケチャップ ピーン 小麦粉・BP・砂糖・油	肉団子 わかめ 牛乳・きな粉・豆乳	人参・ピーマン・たけのこ 玉ねぎ・きゅうり きくらげ・長ねぎ	麦茶 お菓子 お菓子 豆乳きな粉蒸しパン	469 597	14.5 19.1	11.3 13.8	213 280	1.0 1.2			
13	土	ツナのスバグティ ポトフ風スープ ゼリー	スバグティ 豆乳マーガリン じゃが芋・ゼリー 小麦粉・油・砂糖・BP	ツナ 豆乳	キャベツ・人参 玉ねぎ ブロッコリー	麦茶 お菓子 お菓子 スコーン	1150 402	39.7 18.7	92.5 18.4	1466 480	6.7 3.3			
15	月	ハヤシライス カミカミサラダ チーズ	米・押麦 油・ハヤシルウ ノンマヨネーズ 小麦粉・油・砂糖・ココア	豚肉・ささみ かつお節 チーズ 牛乳	玉ねぎ しめじ・ごぼう 人参・きゅうり	麦茶 お菓子 お菓子 ココアクッキー	445 554	22.3 30.1	14.3 16.6	150 200	1.2 1.4			
16	火	大豆ミートの麻婆丼 もやしの中華サラダ なすとほうれん草のスープ	米 油・砂糖・片栗粉 ごま油・ごま 片栗粉・砂糖	豚肉・大豆ミート 豆腐・味噌 牛乳・きな粉	長ねぎ・にら もやし・きゅうり・人参 キャベツ・なす・ほうれん草	麦茶 お菓子 牛乳 くずもち	465 589	17.5 22.9	13.3 17.6	219 284	0.6 0.8			

* 献立の「ご飯」に使用しているお米は、園内産米となっています。
 * 栄養価は上段が0〜2才児（午前おやつ有）、下段が3〜5才児（午前おやつ無）となっております。
 * 食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
 * 保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。
 * 食パン提供時のジャムは幼児食のみになります。

給与栄養量平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	470	18.2	14.8	217	1.2
3歳以上児	584	23.6	18.3	261	1.5

