



2023年8月

どんぐりこども園予定献立表



日	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		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	午後おやつ	Kcal					
1	火	ご飯 鶏肉のマーレレード焼き ひじきサラダ 鮎と大根のすまし汁	米	鶏肉	人参・きゅうり	麦茶	人参	457	16.6	15.1	272	1.0
			マーレレードジャム・砂糖	ひじき	キャベツ	お菓子	油・砂糖	人参・きゅうり	Kcal	g	g	mg
2	水	ご飯 松風焼き ★オニオンスティックのチーズ焼き なるとの中華スープ	パン粉・砂糖	ベーコン・味噌	玉ねぎ・にら	麦茶	玉ねぎ・にら	453	16.1	13.8	91	0.7
			オニオンスティック	チーズ・なると	キャベツ	お菓子	砂糖・ゼリー	玉ねぎ・にら	Kcal	g	g	mg
3	木	ご飯 豚肉の塩こうじ炒め オクラの納豆和え わかめと豆腐の味噌汁	米	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参	麦茶	玉ねぎ・キャベツ・人参	583	23.7	16.9	260	1.2
			塩こうじ・油	納豆・豆腐	にんにく・生姜	お菓子	油・砂糖	玉ねぎ・キャベツ・人参	Kcal	g	g	mg
4	金	ご飯 ★オニオミル風ハンバーグ 春雨サラダ チンゲン菜とコーンのスープ	米・ケチャップ	鶏肉	玉ねぎ・ピーマン・パセリ	麦茶	玉ねぎ・ピーマン・パセリ	535	15.6	16.3	184	1.2
			オニオミル風ハンバーグ	なると	キャベツ	お菓子	砂糖	玉ねぎ・ピーマン・パセリ	Kcal	g	g	mg
5	土	チキンライス 具沢山味噌汁 オレンジ	米	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	玉ねぎ・人参	444	10.6	5.7	39	0.6
			油・ケチャップ・ソース	味噌	長ねぎ	お菓子	バター・砂糖	玉ねぎ・人参	Kcal	g	g	mg
7	月	じゃじゃ麺風 玉ねぎとしめじのすまし汁 ゼリー	うどん	鶏肉	人参・玉ねぎ	麦茶	人参・玉ねぎ	500	17.5	15.2	247	1.4
			砂糖・ごま油	大豆ミート	きゅうり・生姜	お菓子	油・ごま油	人参・玉ねぎ	Kcal	g	g	mg
8	火	ご飯 鯉の南蛮漬け 竹輪ともやしナムル なすとえのきのスープ	米	鯉	玉ねぎ・人参	麦茶	玉ねぎ・人参	569	17.3	24.8	223	1.0
			片栗粉・油・ごま油	竹輪	キャベツ・もやし	お菓子	油・ごま油	玉ねぎ・人参	Kcal	g	g	mg
9	水	食パン じゃが芋のミートグラタン コンソメスープ オレンジ	食パン	豚肉	玉ねぎ・コーン	麦茶	玉ねぎ・コーン	321	10.9	10.9	138	1.3
			じゃが芋・マギー・小豆粉	牛乳	キャベツ・人参	お菓子	油・ごま油	玉ねぎ・コーン	Kcal	g	g	mg
10	木	ご飯 つくね焼き 茎わかめサラダ 油揚げと長ねぎの味噌汁	米・砂糖・ごま油	鶏肉・大豆ミート	玉ねぎ・生姜	麦茶	玉ねぎ・生姜	503	19.1	16.7	262	1.3
			パン粉・片栗粉	茎わかめ・なると	キャベツ・きゅうり	お菓子	油・ごま油	玉ねぎ・生姜	Kcal	g	g	mg
12	土	五目チャーハン ポトフ風スープ ゼリー	米	鶏肉	長ねぎ・しめじ	麦茶	長ねぎ・しめじ	397	9.7	9.7	78	1.2
			油・ごま油	油揚げ	人参	お菓子	油・ごま油	長ねぎ・しめじ	Kcal	g	g	mg
14	月	ご飯 豚肉のブルコギ風 ひじき煮 大根のすまし汁	米	豚肉	生姜・玉ねぎ	麦茶	生姜・玉ねぎ	514	15.7	16.4	237	1.1
			春雨・砂糖・片栗粉	味噌・油揚げ	人参・いんげん	お菓子	油・ごま油	生姜・玉ねぎ	Kcal	g	g	mg
15	火	トマトハヤシライス ごぼうサラダ チーズ	米・押麦	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	玉ねぎ・人参	577	21.8	10.2	137	1.6
			ハヤシルー・ノンマヨネーズ	竹輪	マッシュルーム・トマト缶	お菓子	油・ごま油	玉ねぎ・人参	Kcal	g	g	mg
16	水	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ピーマンサラダ わかめの味噌汁	米・ピーマン	鶏肉・大豆ミート	人参・いんげん	麦茶	人参・いんげん	563	22.2	16.0	269	1.4
			ごま油・油・砂糖	厚揚げ・味噌	玉ねぎ・きゅうり	お菓子	油・ごま油	人参・いんげん	Kcal	g	g	mg

日	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		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	午後おやつ	Kcal					
17	木	ご飯 豚肉と野菜の生焼き さつま芋の甘煮 タンメンとなめこのスープ	米	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参	麦茶	人参	502	14.7	9.0	191	0.6
			油・砂糖	油・砂糖	生姜・チンゲン菜	お菓子	片栗粉・砂糖	人参	Kcal	g	g	mg
18	金	夕夕種 切干大根のサラダ ゼリー	中華種・ごま油・ごま	豚肉・大豆ミート	もやし・長ねぎ・人参	麦茶	もやし・長ねぎ・人参	492	24.0	15.8	386	1.4
			砂糖・ゼリー	味噌・豆乳	小松菜・切干大根	お菓子	強力粉・ドライイースト	もやし・長ねぎ・人参	Kcal	g	g	mg
19	土	チキンピラフ 具沢山汁 りんご	米	鶏肉	人参・玉ねぎ	麦茶	人参・玉ねぎ	400	11.2	11.2	35	0.9
			油・砂糖	油・砂糖	長ねぎ	お菓子	小麦粉・砂糖・油	人参・玉ねぎ	Kcal	g	g	mg
21	月	スタミナ納豆丼 すき昆布煮 油揚げと玉ねぎの味噌汁	米・押麦	鶏肉・大豆ミート・納豆	人参・にら	麦茶	人参・にら	590	29.6	20.5	291	1.4
			砂糖	味噌・高野豆腐・さつま揚げ	生姜・にんにく	お菓子	ごま油	人参・にら	Kcal	g	g	mg
22	火	ご飯 鮭のバター醤油焼き もやしとコーンのカレーソー ひらひらスープ	米・カレー粉・ソース	鮭	もやし・コーン	麦茶	もやし・コーン	485	16.1	7.3	36	0.6
			バター・砂糖	豚肉	人参・玉ねぎ	お菓子	お菓子・寒天・ゼラチン	もやし・コーン	Kcal	g	g	mg
23	水	麻婆なす豆腐 かぼちゃの甘煮 大根とほうろんのすまし汁	米	豚肉	長ねぎ・にら・なす	麦茶	長ねぎ・にら・なす	458	16.0	16.8	205	0.8
			油・ごま油	豆腐	かぼちゃ・人参	お菓子	片栗粉・砂糖	長ねぎ・にら・なす	Kcal	g	g	mg
24	木	ご飯 豚大根 マカロニサラダ もずくスープ	米	豚肉	大根・人参・いんげん	麦茶	大根・人参・いんげん	503	17.3	16.3	223	1.5
			油・砂糖・マカロニ	もずく	きゅうり・コーン	お菓子	じゃが芋・油	大根・人参・いんげん	Kcal	g	g	mg
25	金	カツカレー キャベツのナムル ゼリー	米・じゃが芋・油・ごま油	豚肉・鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	玉ねぎ・人参	554	21.1	23.3	194	1.5
			ごま・小豆粉・パン粉・砂糖	豆腐	キャベツ	お菓子	カレールー・ゼリーの素	玉ねぎ・人参	Kcal	g	g	mg
26	土	チャーハン 野菜のすまし汁 オレンジ	米	鶏肉	長ねぎ・しめじ	麦茶	長ねぎ・しめじ	576	18.5	9.6	86	41.4
			油・ごま油	油・ごま油	人参・玉ねぎ	お菓子	じゃが芋・砂糖	長ねぎ・しめじ	Kcal	g	g	mg
28	月	食パン 鶏肉のピザ風焼き スパゲティサラダ コーンスープ	食パン・フルベリージャム	鶏肉	ピーマン・玉ねぎ・人参	麦茶	ピーマン・玉ねぎ・人参	529	17.0	13.8	65	1.7
			ケチャップ・砂糖	チーズ	キャベツ・もやし・きゅうり	お菓子	コーン・コーンクリーム缶	ピーマン・玉ねぎ・人参	Kcal	g	g	mg
29	火	あんかけ焼きそば なめこ豆腐の味噌汁 りんご	中華種	豚肉	もやし・玉ねぎ	麦茶	もやし・玉ねぎ	395	17.4	13.8	176	1.1
			砂糖	なると・油揚げ	キャベツ・人参	お菓子	片栗粉	もやし・玉ねぎ	Kcal	g	g	mg
30	水	ご飯 鶏肉とがもの旨煮 人参しりしり 冬瓜のすまし汁	米	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	玉ねぎ・人参	465	18.7	16.5	268	1.2
			砂糖	がんもどき	キャベツ・きゅうり	お菓子	片栗粉	玉ねぎ・人参	Kcal	g	g	mg
31	木	タコライス ABCスープ ゼリー	米・押麦・マカロニ	豚肉	キャベツ・玉ねぎ	麦茶	キャベツ・玉ねぎ	506	19.2	17.5	224	1.3
			油・ケチャップ・ソース	大豆ミート	にんにく・トマト缶	お菓子	カレー粉・砂糖・ゼリー	キャベツ・玉ねぎ	Kcal	g	g	mg

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国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。

*神奈川県（相模原市）の農家さんの地場野菜【★黄色いズッキーニ】です。天候により使用できない場合があります。ご了承ください。

*【★オニオミル風ハンバーグ】【★クッキーのシロップかけ】は、「トルコ・シリア地庫」教員名を渡した際に駐日トルコ共和国大使館で教えて頂いたトルコ料理になります。

給食栄養量平均

	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	502	18.5	15.6	208	1.2
3歳以上児	561	21.6	17.3	242	1.4

