



2024年8月 どんぐりこども園予定献立表



日	曜	屋食	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	g	g	mg	g	
						麦茶	お菓子						
1	木	ご飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 小松菜の味噌汁	米	鶏肉	切干大根・人参	麦茶		586	21.5	17.1	313	1.5	
			砂糖	味噌	いんげん・小ねぎ	お菓子							
			小麦粉・砂糖・油	さつま揚げ	小松菜	牛乳		667	25.6	19.2	378	1.7	
			あんこ・BP	牛乳・豆乳	抹茶	抹茶あんこスコーン							
2	金	麻婆なす豆腐丼 ほうれん草のソテー かまぼこの中華スープ	米	豚肉・ウィンナー	長ねぎ・にら・生姜・ほうれん草	麦茶		532	18.4	13.8	152	1.2	
			油・砂糖	豆腐・大豆ミート	にんにく・なす・キャベツ	お菓子							
			片栗粉・ごま油	味噌・かまぼこ	玉ねぎ・コーン	麦茶		609	21.9	15.7	122	1.4	
			米・ごま・せんべい	鮭フレーク・海苔		冷やしお茶漬け							
3	土	チキンライス 具沢山汁 りんご	米	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶		371	9.3	9.0	46	0.5	
			油・クチャップ		長ねぎ	お菓子							
			じゃが芋・ソース		りんご	麦茶		399	10.7	8.8	24	0.5	
						お菓子							
5	月	ヒビンバ丼 鮎とえのきのすまし汁 ゼリー	米・押麦	豚肉	長ねぎ・にら・生姜	麦茶		468	18.1	15.0	195	0.9	
			ごま・ごま油・砂糖	大豆ミート	にんにく・もやし・人参	お菓子							
			鮎・ゼリー		ほうれん草・えのき	牛乳		523	21.5	16.6	235	1.0	
			餃子の皮・ノンマヨネーズ	牛乳・しらす・海苔	コーン	ひとくちしらすピザ							
6	火	食パン カレーグラタン もずくスープ りんご	食パン・フルベリージャム	ウィンナー	マッシュルーム	麦茶		591	16.7	15.0	262	1.8	
			マカロニ・小麦粉・マヨネーズ	牛乳・チーズ	小ねぎ・玉ねぎ	お菓子							
			カレーパウダー・パン粉	もずく	りんご	牛乳		681	19.7	17.1	256	2.1	
			米・砂糖	牛乳・鶏肉・ひじき	人参	ひじきおにぎり							
7	水	ご飯 豚肉の生姜焼き なると 油揚げ 冬瓜のすまし汁	米	豚肉	玉ねぎ・ピーマン・生姜	麦茶		582	28.6	13.3	200	3.2	
			油・砂糖・ごま油・ごま	なると	人参・ほうれん草・コーン	お菓子							
			小麦粉・砂糖・油	油揚げ	もやし・冬瓜	牛乳		675	34.1	15.0	241	3.9	
			上新粉・BP・ココア	牛乳・豆乳		ココア無しパン							
8	木	ご飯 鮎の南蛮漬け オクラの納豆和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	米	鮎	玉ねぎ・人参	麦茶		498	19.4	18.7	286	0.9	
			片栗粉・油	納豆	オクラ・もやし	お菓子							
			砂糖・砂糖	味噌	キャベツ・かぼちゃ	麦茶		560	23.2	21.1	345	1.0	
			コーンフレーク・砂糖	ヨーグルト	みかん	みかんヨーグルト							
9	金	わかめのしょうゆラーメン さつま芋の甘煮 オレンジ	中華麺・さつま芋	豚肉	コーン・もやし	麦茶		599	22.3	11.4	359	1.4	
			ごま油・砂糖・ごま油	かまぼこ	にんにく・生姜	お菓子							
			強力粉・ドライイースト・砂糖・食紅	わかめ	人参・オレンジ	牛乳		691	26.5	12.8	375	1.7	
			片栗粉・豆乳マヨネーズ・いちごジャム	牛乳		手作りパン							
10	土	カレーピラフ ポトフ風スープ ゼリー	米・じゃが芋	鶏肉	玉ねぎ	麦茶		384	9.3	9.4	48	0.7	
			油・ソース・クチャップ		人参	お菓子							
			カレー粉・ゼリー			麦茶		415	10.6	9.3	26	0.8	
			お菓子			お菓子							
13	火	ミートボールハヤシライス スパゲティサラダ チーズ	米・押麦	肉団子	玉ねぎ・人参	麦茶		576	13.8	18.6	415	1.5	
			油・ハヤシルウ・砂糖	牛乳	マッシュルーム	お菓子							
			スパゲティ・ノンマヨネーズ	チーズ	コーン	牛乳		662	16.2	21.5	443	1.7	
			片栗粉・小麦粉・砂糖・油・砂糖	牛乳		スノーボール							
14	水	厚揚げのそぼろ丼 切干大根のサラダ わかめの味噌汁	米	鶏肉・大豆ミート	いんげん・玉ねぎ	麦茶		540	22.9	22.0	298	1.7	
			油	厚揚げ・味噌	切干大根・キャベツ	お菓子							
			砂糖	さつま揚げ・わかめ	長ねぎ	牛乳		623	27.1	25.5	360	2.0	
			パイシート・クチャップ	牛乳・ウィンナー		ウィンナーパイ							
15	木	キーマカレーライス ピーマンサラダ ABCスープ	米・ピーマン・砂糖	豚肉	玉ねぎ	麦茶		554	16.6	14.9	190	1.3	
			ごま油・油・カレー粉	大豆ミート・豆乳	人参	お菓子							
			マカロニ・砂糖	なると	コーン	牛乳		628	19.7	16.5	229	1.5	
			ゼリーの素・お菓子	牛乳		青りんごゼリー・お菓子							
16	金	冷やし担々うどん ひじき煮 ゼリー	うどん	豚肉・大豆ミート	もやし・長ねぎ	麦茶		670	28.5	13.5	590	1.7	
			ごま油・ごま	味噌・豆乳	人参・いんげん	お菓子							
			油・砂糖・ゼリー	油揚げ	小松菜	牛乳		776	34.1	15.3	655	2.0	
			米・わかめおにぎりの素	牛乳		わかめおにぎり							

* 献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米です。

* 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）です。

* 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。

日	曜	屋食	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	g	g	mg	g
						麦茶	お菓子					
17	土	チキンピラフ 野菜のスープ オレンジ	米	鶏肉	人参・玉ねぎ	麦茶		363	9.1	10.0	44	0.5
			じゃが芋		長ねぎ	お菓子						
			油	油	オレンジ		389	10.3	10.1	21	0.5	
19	月	ご飯 味噌ダレのつくね焼き かぼちゃの甘煮 ほうれん草としめじのすまし汁	米	鶏肉・大豆ミート	生姜・玉ねぎ	麦茶		430	15.4	10.8	282	0.7
			片栗粉・ごま・パン粉	おから	かぼちゃ・人参	お菓子						
			ごま油・砂糖	味噌	ほうれん草・しめじ	牛乳		477	18.2	11.5	341	0.8
			お菓子	牛乳	ずいか	ずいか・お菓子						
20	火	ご飯 塩肉じゃが ひじきサラダ 油揚げと小ねぎの味噌汁	米	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶		497	16.4	16.5	261	1.1
			油・砂糖・じゃが芋	ひじき	ひじき・竹輪	お菓子						
			ノンマヨネーズ	油揚げ・味噌	コーン	牛乳		566	19.4	19.1	255	1.3
			小麦粉・砂糖・油	牛乳		ちんすこう						
21	水	食パン 鶏肉のマーマレード焼き ラタトゥイユ オクラのスープ	食パン・いちごジャム	鶏肉	玉ねぎ・トマト缶・にんにく	麦茶		537	22.8	21.3	177	1.9
			砂糖・油	ウィンナー	なす・人参・ズッキーニ	お菓子						
			マーマレードジャム		長ねぎ・オクラ	麦茶		620	27.0	24.7	213	2.2
			米・砂糖	ツナ・海苔	人参・きゅうり	和風ツナ海苔巻き						
22	木	ハンバーグカレー キャベツの納豆和え ゼリー	米・押麦	豚肉・鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶		567	21.5	18.2	232	1.3
			じゃが芋・カレー粉	キャベツ	キャベツ	お菓子						
			パン粉・油・ゼリー	納豆	もやし	牛乳		644	25.7	20.5	280	1.5
			砂糖・いちごジャム	みかん缶		★おたのしみ★						
23	金	ご飯 豚大根 春雨サラダ 豆腐の味噌汁	米	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶		486	18.2	15.7	243	1.2
			油・砂糖・春雨	かまぼこ	もやし・きゅうり	お菓子						
			ごま油・ごま	豆腐・味噌	いんげん・白菜	牛乳		553	21.5	18.0	233	1.4
			鮎・豆乳マヨネーズ	牛乳・青海苔		青海苔スナック						
24	土	高野豆腐のあんかけ丼 切干大根のすまし汁 オレンジ	米	豚肉	人参・玉ねぎ	麦茶		379	12.0	9.4	93	0.7
			油・砂糖	高野豆腐	切干大根・キャベツ	お菓子						
			片栗粉		オレンジ	麦茶		408	13.9	9.3	81	0.8
			お菓子			お菓子						
26	月	タコライス マカロニサラダ わかめスープ	米・押麦・油・クチャップ	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・にんにく	麦茶		452	18.7	13.1	154	0.9
			ソース・カレー粉・砂糖	大豆ミート	トマト缶・コーン・人参	お菓子						
			マカロニ・ノンマヨネーズ	わかめ	きゅうり・長ねぎ	麦茶		504	22.2	14.3	185	1.0
			コーンフレーク・砂糖	ヨーグルト	りんご	りんごヨーグルト						
27	火	ご飯 鯖の南部焼き 鶏肉入りきんぴら チンゲン菜と玉ねぎのすまし汁	米・白滝・砂糖	鯖	ごぼう・人参	麦茶		531	18.9	19.6	250	1.4
			油・ごま・ごま油	鶏肉	チンゲン菜	お菓子						
			ホットケーキミックス・油	竹輪	玉ねぎ	牛乳		608	22.4	22.8	242	1.7
			砂糖・グラニュー糖	牛乳		メロンパンマフィン						
28	水	ご飯 すき焼き風煮 おかか和え なめこの味噌汁	米	豚肉	人参・白菜・もやし	麦茶		467	16.8	11.0	245	1.2
			白滝・油	豆腐・味噌	キャベツ・小松菜・しめじ	お菓子						
			砂糖	なめこ・小ねぎ	なめこ・小ねぎ	牛乳		534	19.7	12.1	295	1.3
			お菓子・アガー・砂糖	牛乳	ぶどうジュース	ぶどうゼリー・お菓子						
29	木	ミートスパゲティ コーンスープ オレンジ	スパゲティ	豚肉	玉ねぎ・人参・トマト缶	麦茶		637	23.9	16.4	230	0.8
			ケチャップ・ソース	大豆ミート	にんにく・長ねぎ・コーン	お菓子						
			砂糖・油		コーンクリーム缶・オレンジ	牛乳		729	28.6	18.3	277	0.9
			米・ごま・砂糖	牛乳・油揚げ		いなりおにぎり						
30	金	スタミナ納豆丼 すき昆布煮 なすと油揚げの味噌汁	米	鶏肉・大豆ミート・納豆	人参・にら・にんにく	麦茶		634	27.2	22.3	335	1.7
			砂糖	高野豆腐・油揚げ・味噌	もやし・生姜	お菓子						
			ごま油	さつま揚げ・刻み昆布	なす・玉ねぎ	牛乳		733	32.5	26.0	345	2.0
			食パン・マヨネーズ・砂糖	牛乳		シュガートースト						
31	土	ねぎ塩豚丼 さつま芋のすまし汁 ゼリー	米	豚肉	長ねぎ・もやし	麦茶		353	8.1	7.1	47	0.7
			さつま芋・ごま油	人参・にんにく		お菓子						
			ゼリー		玉ねぎ	麦茶		377	9.2	6.5	25	0.8
			お菓子			お菓子						

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	511	18.2	14.7	229	1.2
3歳以上児	579	21.6	16.4	249	1.4



©2024 どんぐりこども園