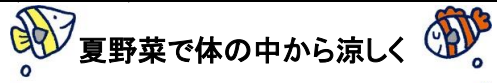


2024年

8月の予定献立表

一之宮愛児園

にち曜日	乳児組 午前 おやつ	献立名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価幼児(乳児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行 事 および 連絡事項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1	牛乳	ご飯 茹で豚のごまだれ	豚肉	米 ごま	きゅうり 人参 きゃべつ 生姜 長葱	♪さつま芋の塩キヤラメル牛乳	609(570) 20.4(19.5) 24.9(22.9) 1.7(1.7)	1日 幼児組 身体測定
木	菓子	ポテトサラダ みそ汁☆	ハム	ごま油 じゃが芋	大根 コーン缶 えのきだけ わかめ			
2	牛乳	ご飯 酢鶏	鶏肉	米	筍水煮 人参 玉葱 刻み昆布 干しいたけ	♪ハバロア寒天 せんべい牛乳	587(571) 19.8(19.5) 18.8(19.2) 4.4(1.3)	2日 2才 身体測定
金	菓子	切り昆布の炒め煮 オレンジ	油揚げ	油	さやいんげん つきこんにゃく オレンジ			
3	牛乳	焼きビーフン	豚肉	油	きゃべつ 人参 もやし	あましょくパン せんべい牛乳	453(451) 17.2(17.0) 12.6(13.9) 1.9(1.7)	5日 0～1才 身体測定
土	菓子	豆腐のみそ汁	豆腐	ビーフン	茄子 玉葱			
5	牛乳	ご飯 かれいの煮つけ	かれい 油揚げ	米 ごま油	にんにく 人参 きゃべつ きゅうり	♪ゆかりと青菜おにぎり牛乳	517(566) 2.9(20.0) 117(9.7) 2.2(2.6)	
月	菓子	スタミナサラダ みそ汁☆	豚ひき肉	オリーブ油 ごま	もやし わかめ			
6	豆乳	麦ご飯 ハワイアンポークチャップ	豚肉	米 麦	パイン缶 ひじき しらたき 人参	♪いちごゼリー ウエハース牛乳	554(530) 18.8(17.9) 17.5(17.1) 1.2(1.0)	7日 3～4才 リトミック
火	果物	ひじきの炒り煮 オレンジ	油揚げ	油 はちみつ	グリーンピース オレンジ			
7	牛乳	ご飯 鶏団子の照りに	鶏挽肉 豚挽肉 しらす 豆腐 厚揚げ	米	長葱 人参 れんこん かぼちゃ	♪ジャム&マーガリンサンド牛乳	618(582) 27.3(25.0) 20.8(20.5) 1.9(1.7)	
水	菓子	きゃべつのさっぱり和え みそ汁☆		油	きゃべつ きゅうり 玉葱			
8	牛乳	ご飯 夏野菜の卵焼き	卵 豚肉 かにかまぼこ	米 油	玉葱 スズッキーニ 枝豆(冷凍) 玉葱 トマト	せんべい クッキー牛乳	528(505) 20.5(19.6) 17.0(16.6) 1.2(1.2)	
木	菓子	ブロッコリーのおかかあえ パナナ	チーズ 脱脂粉乳	ごま油	ブロッコリー コーン缶 パナナ			
9	牛乳	ホットパン チリコンカン	茹で大豆	ホットパン 油	玉葱 にんにく 人参 ピーマン カレー粉缶	♪サラダおにぎり牛乳	544(522) 22.0(20.7) 18.6(18.6) 1.9(1.6)	
金	菓子	春雨サラダ オレンジ	豚挽肉	じゃが芋 春雨	トマト缶 きゅうり きゃべつ オレンジ			
10	牛乳	スパゲティミートソース	豚挽肉	スパゲティ	人参 玉葱 ピーマン	♪バターブレッド せんべい牛乳	437(468) 17.6(18.8) 12.8(16.2) 1.7(1.7)	
土	菓子	わかめスープ	豆腐	油	わかめ えのきだけ			
13	牛乳	五目うどん	豚肉	油	こんにゃく 人参 大根 長葱	せんべい クッキー チーズ牛乳	444(448) 18.6(18.7) 14.7(15.5) 3.5(3.1)	
火	菓子	かぼちゃの素揚げ パナナ	油揚げ	干うどん	干しいたけ かぼちゃ パナナ			
14	牛乳	ご飯 麻婆豆腐	豆腐	米 ごま油	茄子 人参 玉葱 モロヘイヤ 干しいたけ	♪バームクーヘン せんべい牛乳	495(484) 15.3(15.4) 8.2(10.4) 1.5(1.4)	
水	菓子	とうもろこし 杏仁ゼリー	豚挽肉	油	生姜 とうもろこし 杏仁ゼリー	♪野菜生活ジュース		
15	豆乳	スパゲティナポリタン	豚挽肉	油	人参 玉葱 しめじ グリンピース(冷凍)	♪青菜と鮭のおにぎり牛乳	482(485) 17.0(17.1) 10.2(11.3) 1.1(1.3)	
木	菓子	さつま芋の甘煮 みかん缶	あさり水煮	スパゲティ	みかん缶			
16	牛乳	ハヤシライス	豚肉	米 油	玉葱 人参 グリンピース(冷凍)	♪マドレーヌ せんべい牛乳	625(581) 19.2(18.4) 17.4(16.6) 2.9(2.5)	
金	菓子	切干大根の胡麻和え パイン缶	脱脂粉乳	じゃが芋 ごま	切干大根 パイン缶			
17	牛乳	サラダうどん	ツナ缶	干うどん	干しいたけ きゅうり にんじん	せんべい クッキー牛乳	456(447) 16.6(16.6) 11.5(12.2) 3.4(2.9)	
土	菓子	かぼちゃの甘煮	なると		かぼちゃ			
19	牛乳	麦ご飯 かじきの角煮	かじき しらす	麦 米	オクラ ひじき 人参 大根 茄子	♪アメリカンドック風ケーキ牛乳	621(590) 28.7(26.7) 25.0(24.3) 2.6(2.2)	
月	菓子	オクラ納豆 夏豚汁☆	納豆 豚肉 豆腐	さつま芋	玉葱			
20	牛乳	ご飯 鶏肉と冬瓜のさっぱり煮	鶏肉	米	生姜 にんにく 冬瓜 にんじん	♪豆乳わらび餅牛乳	483(469) 21.5(20.4) 13.4(13.7) 0.9(1.0)	
火	菓子	きゅうりと人参サラダ オレンジ	ツナ缶	すりごま	干しいたけ きゅうり オレンジ			
21	牛乳	食パン 茄子のミートソース煮	豚挽肉 ヨーグルト 卵	食パン	茄子 玉葱 人参 トマト缶	♪豚肉生姜おにぎり牛乳	473(472) 21.4(20.4) 14.2(15.2) 1.6(1.6)	21日 5才 リトミック
水	菓子	ブロッコリー 卵わかめスープ	生クリーム チーズ	マカロニ	ブロッコリー わかめ えのきだけ	♪コップ牛乳		
22	豆乳	麦ご飯 高野豆腐と豚肉の炒め煮	高野豆腐	米 麦	人参 大根 玉葱 ごぼう 干しいたけ	♪パンフキンホットケーキ牛乳	510(488) 22.9(21.1) 12.7(12.9) 1.3(1.2)	
木	果物	トマトきゅうりサラダ すまし汁☆	豚肉	油 ぶ	さやいんげん トマト きゅうり わかめ			
23	牛乳	ハンバーガー フライドポテト	ハンバーグ	パンズパン 油	きゃべつ 青のり 玉葱 コーン缶	♪クレープ せんべい牛乳	625(595) 20.1(19.4) 29.7(27.8) 2.2(1.2)	23日 誕生日会
金	菓子	コンソメスープ すいか	ハム	フライドポテト	すいか	♪ジュース		
24	牛乳	焼うどん	豚肉	油	きゃべつ 人参 もやし	♪カステラ せんべい牛乳	420(420) 16.5(16.4) 11.3(12.0) 2.2(2.0)	
土	菓子	じゃが芋のみそ汁	油揚げ	うどん	玉葱 わかめ			
26	牛乳	ご飯 鮭の煮つけ	鮭	米	生姜 大根 人参 きゅうり	♪マカロニきなこ ミニフィッシュ牛乳	504(491) 25.2(23.8) 17.4(12.8) 2.9(1.9)	
月	菓子	大根と油揚げの酢の物 みそ汁☆	油揚げ		えのきだけ もやし わかめ			
27	牛乳	ご飯 鶏のから揚げ	鶏肉	米 油	人参 小松菜 きゃべつ 干しいたけ	♪ごへいもち牛乳	592(556) 22.0(20.8) 19.9(18.8) 1.4(1.3)	
火	菓子	人参シリシリ 春雨スープ	ツナ缶 卵	春雨				
28	豆乳	ご飯 ミートボールの甘酢あんかけ	豚挽肉 卵	米	人参 玉葱 オクラ モロヘイヤ もやし	♪フルーツゼリー牛乳	601(565) 20.5(19.6) 19.8(18.6) 1.2(1.2)	28日 3～4才 リトミック
水	菓子	ネバネバあえ パナナ	ツナ缶	油	コーン缶 パナナ	♪コップ牛乳		
29	牛乳	ちゃんぽんめん	えび 豚肉	油	人参 きゃべつ もやし チンゲンサイ	♪ジャコトースト牛乳	483(479) 23.7(22.6) 20.0(19.0) 2.8(2.4)	
木	菓子	わかめときゅうりの酢の物 ヨーグルト	なると ヨーグルト	中華麺	わかめ きゅうり	♪コップ牛乳		
30	牛乳	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物	豚肉	米 ごま油	生姜 ピーマン パプリカ 人参 玉葱	♪コーンフレーク牛乳	555(532) 18.8(18.3) 2.6(17.1) 1.5(1.4)	
金	菓子	マカロニサラダ オレンジ	ハム	マカロニ	たけのこ水煮 きゃべつ きゅうり			
31	牛乳	やきそば	豚肉	中華麺	人参 きゃべつ もやし 玉葱	♪スティックパン せんべい牛乳	451(462) 17.3(17.2) 17.3(14.1) 1.2(2.3)	
土	菓子	玉葱のみそ汁		油 じゃが芋	茄子			



夏野菜で体の中から涼しく

夏野菜は水分をたっぷり含んでいるものが多く強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミン、ミネラルなどの栄養素が豊富に含まれています。

夏野菜を食べて元気に夏を乗り切りましょう。



規則正しい生活を

夏野菜を使ってクッキン

うま味が詰まった塩昆布5g程度と夏野菜をあえて一品食卓にプラスしてみてはどうですか。

- ☆ 2～3mm幅の斜めきりきゅうりと塩昆布
- ☆ オクラを茹でて1cm幅の斜め切にしてあえる
- ☆ 一口大のざく切トマトとt的
- ☆ ピーマンの種をとり細切に電子レンジで600W2分加熱、塩昆布とあえる



8月の3才以上児平均提供栄養量 ()は未満児：エネルギー526(511)・蛋白質20.5(19.8)・脂質16.2(16.5)・食塩1.8(1.8)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日は手作りおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。