

# 8月 献 立 表（前半）

認定こども園末光幼稚園

| 日<br>／<br>曜       | 献 立 名                                       | 材料名（昼食・3時おやつ）                  |                           |                                                                   | 10時おやつ<br>3時おやつ                  | 栄 養 価                                                        |  |
|-------------------|---------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------|--|
|                   |                                             | 熱と力になるもの                       | 血や肉や骨になるもの                | 体の調子を整えるもの                                                        |                                  |                                                              |  |
| 01<br>（<br>金<br>） | ごはん<br>鶏の塩麹焼き<br>じゃがいもと野菜のソテー<br>わかめスープ     | 米、じゃがいも、食パン、油、砂糖、なたね油          | 牛乳、鶏もも肉、きな粉               | ピーマン、たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、ねぎ、わかめ                                      | 牛乳 サブレ<br>牛乳<br>きな粉パン            | エネルギー 493 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂 質 16.3 g<br>カルシウム 163 mg |  |
| 02<br>（<br>土<br>） | なすとトマトのスパゲッティ<br>キャベツのツナ和え<br>オレンジ          | スパゲティ、砂糖                       | ヨーグルト、豚ひき肉、ツナ、ゼラチン        | オレンジ、キャベツ、なす、たまねぎ、トマト、にんじん、しめじ                                    | ビスコ<br>ヨーグルト<br>ババロア             | エネルギー 384 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂 質 10.0 g<br>カルシウム 170 mg |  |
| 04<br>（<br>月<br>） | 夏野菜カレー<br>グリーンサラダ<br>フルーツゼリー                | 米、フライドポテト、油、砂糖、マヨネーズ、フルーツゼリー   | 牛乳、豚肉、しらす干し               | たまねぎ、かぼちゃ、なす、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、ピーマン、オクラ、赤ピーマン、コーン                  | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>フライドポテト        | エネルギー 603 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂 質 23.5 g<br>カルシウム 215 mg |  |
| 05<br>（<br>火<br>） | ごはん<br>鮭の利休揚げ<br>マセドアンサラダ<br>青菜スープ          | 米、食パン、マヨネーズ、油、片栗粉              | 牛乳、鮭、ハム、大豆                | かぼちゃ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン、ごま、つな、ごま                                  | 牛乳 クラッカー<br>牛乳<br>コーンマヨ<br>トースト  | エネルギー 653 kcal<br>たんぱく質 24.8 g<br>脂 質 29.7 g<br>カルシウム 267 mg |  |
| 06<br>（<br>水<br>） | ごはん<br>肉じゃが<br>しゃきしゃきサラダ<br>えのきのみそ汁         | 米、じゃがいも、砂糖、油、ホットケーキ粉、バター、マヨネーズ | 牛乳、豚肉、米みそ、豆乳、卵            | たまねぎ、にんじん、れんこん、こんにゃく、しらたき、しめじ、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、ごま                  | 牛乳 ブリッツ<br>牛乳<br>人参ケーキ           | エネルギー 585 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂 質 20.7 g<br>カルシウム 237 mg |  |
| 07<br>（<br>木<br>） | 菜飯<br>高野豆腐の卵とじ<br>なすのみそ汁                    | 米、砂糖、油                         | 牛乳、卵、米みそ、高野豆腐、油揚げ         | かぼちゃ、なす、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、ひろしな、黒ごま                    | 牛乳 あられ<br>牛乳<br>大学かぼちゃ           | エネルギー 511 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂 質 18.6 g<br>カルシウム 272 mg |  |
| 08<br>（<br>金<br>） | ロールパン<br>ボークビーンズ<br>ポパイサラダ                  | ロールパン、砂糖、油、じゃがいも               | ヨーグルト、豚肉、大豆、ハム            | ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、りんご缶、黄桃缶、みかん缶、パイン缶、コーン、にんにく              | 牛乳 サブレ<br>フルーツ<br>ヨーグルト          | エネルギー 420 kcal<br>たんぱく質 15.7 g<br>脂 質 15.9 g<br>カルシウム 161 mg |  |
| 09<br>（<br>土<br>） | スタミナピラフ<br>バンサンスー<br>チンゲン菜の中華スープ<br>キウイフルーツ | 米、はるさめ、ごま油、砂糖、パイ皮              | 牛肉、ハム、粉チーズ                | キウイフルーツ、チンゲンサイ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、コーン、ごま、しょうが               | ビスコ<br>チーズパイ                     | エネルギー 379 kcal<br>たんぱく質 9.5 g<br>脂 質 10.4 g<br>カルシウム 72 mg   |  |
| 12<br>（<br>火<br>） | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>じゃがいもソテー<br>豆乳みそ汁         | 米、じゃがいも、バター、焼ふ、グラニュー糖          | 牛乳、調製豆乳、豚肉、米みそ、油揚げ        | たまねぎ、ねぎ、あおのり                                                      | 牛乳 クラッカー<br>牛乳<br>キャラメル<br>ふうちゃん | エネルギー 543 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂 質 22.0 g<br>カルシウム 188 mg |  |
| 13<br>（<br>水<br>） | コーンごはん<br>厚揚げとなすのそぼろ煮<br>おくらの梅風味スープ         | 米、片栗粉、砂糖、油                     | 牛乳、厚揚げ、豚ひき肉               | りんご濃縮果汁、たまねぎ、なす、黄桃缶、みかん缶、パイン缶、キャベツ、にんじん、しめじ、オクラ、えのきたけ、コーン、うめ、えだまめ | 牛乳 ブリッツ<br>牛乳<br>フルーツボンチ         | エネルギー 483 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂 質 14.4 g<br>カルシウム 292 mg |  |
| 14<br>（<br>木<br>） | ぶりの照り焼丼<br>彩り温野菜<br>白菜とねぎのみそ汁               | 米、さつまいも、小麦粉、油、バター、砂糖           | 牛乳、ぶり、卵、米みそ、油揚げ           | たまねぎ、かぼちゃ、コーン、ブロッコリー、にんじん、はくさい、ねぎ                                 | 牛乳 あられ<br>牛乳<br>さつま芋クッキー         | エネルギー 549 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂 質 21.8 g<br>カルシウム 197 mg |  |
| 15<br>（<br>金<br>） | ごはん<br>スクランブルエッグ<br>オニオンスープ                 | 米、ホットケーキ粉                      | 牛乳、卵、ヨーグルト、大豆、鶏ひき肉、ベーコン   | たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん                                              | 牛乳 サブレ<br>牛乳<br>ふわふわ白パン          | エネルギー 495 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>脂 質 15.4 g<br>カルシウム 220 mg |  |
| 16<br>（<br>土<br>） | ひじきごはん<br>ごまかぼちゃ<br>豆腐のみそ汁                  | 米、油、砂糖                         | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、油揚げ、米みそ | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、ねぎ、黒ごま、ひじき                              | ビスコ<br>フルーチェ                     | エネルギー 471 kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂 質 14.4 g<br>カルシウム 227 mg |  |

# 8月 献 立 表（後半）

認定こども園末光幼稚園

| 日<br>／<br>曜       | 献 立 名                                      | 材料名（昼食・3時おやつ）                        |                          |                                                          | 10時おやつ<br>3時おやつ                    | 栄 養 価                                                            |  |
|-------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|
|                   |                                            | 熱と力になるもの                             | 血や肉や骨になるもの               | 体の調子を整えるもの                                               |                                    |                                                                  |  |
| 18<br>－<br>月<br>－ | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>マカロニサラダ<br>トマトスープ    | 米、マカロニ、砂糖                            | 牛乳、鶏もも肉、高野豆腐、ハム、きな粉      | たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、コーン、みずな、マーマレード、                       | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>高野豆腐の<br>ココロコきな粉 | エ ネ ル ギ ー 474 kcal<br>たんばく質 23.9 g<br>脂 質 15.3 g<br>カルシウム 221 mg |  |
| 19<br>－<br>火<br>－ | ごはん<br>さわらのゆかり焼き<br>ほうれんそうの和え物<br>豆腐のみそ汁   | 米、米粉、砂糖、油                            | 牛乳、さわら、木綿豆腐、豆乳、米みそ、油揚げ   | ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、ねぎ、ゆかり                         | 牛乳 クラッカー<br>牛乳<br>かぼちゃ蒸しパン         | エ ネ ル ギ ー 484 kcal<br>たんばく質 22.5 g<br>脂 質 15.3 g<br>カルシウム 242 mg |  |
| 20<br>－<br>水<br>－ | ごはん<br>千草焼き<br>温野菜<br>わかめのみそ汁              | 米、砂糖、油                               | 牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ            | ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、わかめ、粉かんでん  | 牛乳 ブリッツ<br>牛乳<br>グレープゼリー           | エ ネ ル ギ ー 415 kcal<br>たんばく質 17.5 g<br>脂 質 12.4 g<br>カルシウム 200 mg |  |
| 21<br>－<br>木<br>－ | わかめ御飯<br>厚揚げと夏野菜のみぞれ煮<br>冬瓜のスープ            | 米、砂糖                                 | 牛乳、生揚げ、ベーコン              | とうもろこし、なす、ねぎ、とうがん、たまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、 | 牛乳 あられ<br>牛乳<br>ゆでとうもろこし           | エ ネ ル ギ ー 420 kcal<br>たんばく質 16.0 g<br>脂 質 13.2 g<br>カルシウム 272 mg |  |
| 22<br>－<br>金<br>－ | 牛丼<br>オクラときゅうりのおかか和え<br>切干し大根のみそ汁          | 米、小麦粉、バター、砂糖、粉糖                      | 牛乳、牛肉、きな粉、米みそ、かつお節、しらす干し | たまねぎ、オクラ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、しめじ、しらたき、わかめ、切干し大根、しょうが      | サブレ<br>牛乳<br>きな粉クッキー               | エ ネ ル ギ ー 673 kcal<br>たんばく質 19.1 g<br>脂 質 34.3 g<br>カルシウム 231 mg |  |
| 23<br>－<br>土<br>－ | 中華風卵チャーハン<br>もやしとニラのスープ<br>オレンジ            | 米、食パン、ごま油                            | 卵、鶏ひき肉                   | オレンジ、たまねぎ、もやし、いちごジャム、にんじん、にら、たけのこ、しいたけ、ピーマン              | ビスコ<br>ジャムサンド                      | エ ネ ル ギ ー 401 kcal<br>たんばく質 13.7 g<br>脂 質 7.9 g<br>カルシウム 50 mg   |  |
| 25<br>－<br>月<br>－ | ごはん<br>鶏肉の竜田揚げ<br>いんげんのごま和え<br>玉ねぎのみそ汁     | 米、油、砂糖、片栗粉                           | 牛乳、鶏もも肉、米みそ、油揚げ          | いんげん、白桃缶、にんじん、たまねぎ、すりごま、わかめ、粉かんでん、しょうが                   | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>ピーチゼリー           | エ ネ ル ギ ー 468 kcal<br>たんばく質 18.7 g<br>脂 質 16.0 g<br>カルシウム 215 mg |  |
| 26<br>－<br>火<br>－ | ごはん<br>マーボー豆腐<br>チンゲン菜の中華スープ<br>フルーツゼリー    | 米、小麦粉、バター、砂糖、コーンフレーク、ごま油、片栗粉、フルーツゼリー | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、卵       | たまねぎ、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、しいたけ、にら、にんにく                    | 牛乳 クラッカー<br>牛乳<br>ロックケーキ           | エ ネ ル ギ ー 569 kcal<br>たんばく質 20.0 g<br>脂 質 20.4 g<br>カルシウム 265 mg |  |
| 27<br>－<br>水<br>－ | お弁当の日<br>（誕生会）<br>アップルパイ                   | 砂糖、小麦粉、パイ皮                           | 卵、牛乳、カルピス                | みかん缶、りんごジャム、粉かんでん                                        | 牛乳 ブリッツ<br>牛乳<br>カルピスゼリー           | エ ネ ル ギ ー 404 kcal<br>たんばく質 6.6 g<br>脂 質 7.6 g<br>カルシウム 209 mg   |  |
| 28<br>－<br>木<br>－ | パブリカピラフ<br>クリームシチュー<br>きゅうりとえびのサラダ         | 米、さといも、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖                | 牛乳、鶏もも肉、えび               | にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、きゅうり、赤ピーマン、コーン                      | 牛乳 あられ<br>牛乳<br>里芋フライ              | エ ネ ル ギ ー 495 kcal<br>たんばく質 20.6 g<br>脂 質 13.0 g<br>カルシウム 200 mg |  |
| 29<br>－<br>金<br>－ | ロールパン<br>鮭のタルタル焼き<br>ブロッコリーソテー<br>ジュリアンスープ | ロールパン、米、油、マヨネーズ、砂糖                   | 牛乳、鮭、卵、ベーコン、しらす干し        | ブロッコリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン、えのきたけ、ごま                       | 牛乳 サブレ<br>牛乳<br>びよんびよん<br>おむすび     | エ ネ ル ギ ー 586 kcal<br>たんばく質 26.7 g<br>脂 質 26.2 g<br>カルシウム 228 mg |  |
| 30<br>－<br>土<br>－ | 焼き鳥丼<br>カレー風味スープ<br>キウイフルーツ                | 米、じゃがいも、砂糖、油                         | 調製豆乳、鶏もも肉、ベーコン、ゼラチン      | たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、キャベツ、みかん缶、ピーマン、粉かんでん                   | ビスコ<br>杏仁豆腐                        | エ ネ ル ギ ー 373 kcal<br>たんばく質 15.8 g<br>脂 質 7.2 g<br>カルシウム 51 mg   |  |