

8月 献立表 (前半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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	3時おやつ	
2 月	ごはん 鶏つくね 野菜とひじきのあえもの おくらスープ	米、米粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、おから、きな粉	もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、オクラ、コーン、すりごま、ひじき、わかめ、しょうが	牛乳 ビスケット 牛乳 かぼちゃもち	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.9 g カルシウム 251 mg
3 火	ごはん 肉豆腐 きゅうりと人参の昆布あえ もやしのみそ汁	米、食パン、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉、米みそ、油揚げ	きゅうり、もやし、たまねぎ、コーン、ねぎ、えのきたけ、にんじん、塩こんぶ、わかめ	牛乳 ビスコ 牛乳 コーンマヨトースト	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.4 g カルシウム 275 mg
4 水	ミートスパゲティ ブロッコリーのごまあえ わかめスープ バナナ	スパゲティ、小麦粉、バター、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、コーン、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、ごま、すりごま、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 セサミクッキー	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 22.3 g カルシウム 250 mg
5 木	枝豆とじゃこの御飯 鮭の塩焼き キャベツのごま酢あえ かき玉汁	米、米粉、黒砂糖、油、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、卵、豆乳、しらす干し	キャベツ、にんじん、えだまめ、ねぎ、すりごま	牛乳 プリッツ 牛乳 蒸しパン	エネルギー 515 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 13.4 g カルシウム 259 mg
6 金	ロールパン ミートボールのカレーシチュー 豆腐サラダ オレンジ	ロールパン、米、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、さけ、しらす干し、かつお節	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、グリーンピース、焼きのり	牛乳 あられ 牛乳 鮭むすび	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 22.6 g カルシウム 251 mg
7 土	焼きそば ベイクドじゃが チンゲン菜の中華スープ	焼きそばめん、じゃがいも、食パン、油、砂糖、なたね油、ごま油	豚肉、きな粉	もやし、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、あおのり	サブレ きな粉パン	エネルギー 437 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 15.4 g カルシウム 77 mg
10 火	ごはん 肉じゃが 小松菜とツナのごま和え 豆腐のみそ汁	米、じゃがいも、食パン、砂糖、油、バター	牛乳、木綿豆腐、豚肉、米みそ、ツナ、油揚げ	ごまつな、にんじん、たまねぎ、しらたき、ねぎ、さやえんどう、すりごま、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 カリッ糖パン	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.9 g カルシウム 302 mg
11 水	そぼろ牛丼 おくらのおかか和え かぼちゃのみそ汁 バナナ	マカロニ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、焼き豆腐、牛ひき肉、米みそ、きな粉、油揚げ、かつお節	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、オクラ、ねぎ、にんじん	牛乳 ビスコ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.3 g カルシウム 254 mg
12 木	ごはん さばのみそ煮 きゅうりの酢の物 麩のすまし汁	米、ホットケーキ粉、砂糖、バター、焼ふ	牛乳、さば、卵、しらす干し、米みそ	きゅうり、たまねぎ、コーン、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ごま、わかめ、しょうが	牛乳 クラッカー 牛乳 とうもろこしの ガレット	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.0 g カルシウム 248 mg
17 火	ツナとひじきのチャーハン かぼちゃのサラダ 豆乳スープ すいか	米、フランスパン、無塩バター、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、ハム、ツナ	はくさい、かぼちゃ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、コーン缶、ピーマン、しいたけ、レモン果汁、ひじき	牛乳 プリッツ 牛乳 レモンラスク	エネルギー 552 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.8 g カルシウム 201 mg
18 水	お弁当の日 (誕生会) ぐるぐるパイ	米粉、油、砂糖、パイ皮	牛乳、調製豆乳	ブルーベリージャム、いちごジャム	牛乳 あられ 牛乳 いちごジャムケーキ	エネルギー 272 kcal たんぱく質 6.5 g 脂 質 13.9 g カルシウム 162 mg



8月 献立表 (後半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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	3時おやつ	
19 木	五目御飯 キャベツとちくわの和え物 豆腐すまし汁 キウイフルーツ	米、小麦粉、無塩バター、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ちくわ、粉チーズ	キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、ねぎ、	牛乳 サブレ 牛乳 チーズクッキー	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.0 g カルシウム 288 mg
20 金	ロールパン 鶏肉の焼焼き ひじきとキャベツのサラダ じゃが芋のスープ	ロールパン、米、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、ひじき	牛乳 ビスケット 牛乳 ごましおむすび	エネルギー 587 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 22.8 g カルシウム 212 mg
21 土	親子丼 きゅうりのゆかりあえ 五目みそ汁	米、さつまいも、砂糖	卵、鶏もも肉、米みそ、油揚げ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、ごぼう、レモン果汁、干ししいたけ	ビスコ さつまいもの レモン煮	エネルギー 421 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 8.2 g カルシウム 85 mg
23 月	ごはん 揚げ豆腐 ほうれん草のナムル みそ汁	米、食パン、さつまいも、バター、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、ちくわ、米みそ、粉チーズ	ほうれん草、もやし、にんじん、ねぎ、ごま、さやえんどう、ひじき、干ししいたけ、あおのり	牛乳 クラッカー 牛乳 カルシウムトースト	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.3 g カルシウム 300 mg
24 火	麻婆どんぶり 切干し大根のサラダ 中華スープ オレンジ	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、かにかまぼこ	ねぎ、しょうが、にんじん、ごま、切干大根、きゅうり、きくらげ、たまねぎ、えのき、オレンジ、かぼちゃ、粉かんでん	牛乳 ブリッツ 牛乳 かぼちゃの 水ようかん	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.7 g カルシウム 289 mg
25 水	ごはん ユーリンチー ブロッコリーとツナのサラダ わかめスープ	米、米粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ、豆乳	りんご、ブロッコリー、コーン、ねぎ、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 りんご蒸しパン	エネルギー 625 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 25.3 g カルシウム 196 mg
26 木	ごはん 鮭のごまパン粉焼き もやしとわかめのナムル じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、パン粉、なたね油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、さけ、米みそ	もやし、もも缶、みかん缶、バナナ、にんじん、ねぎ、ごま、わかめ	牛乳 サブレ 牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 495 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 12.4 g カルシウム 266 mg
27 金	ロールパン 豚肉のカレー焼き マカロニサラダ エノキのスープ	ロールパン、米、マカロニ、片栗粉、なたね油	牛乳、豚肉、ハム	きゅうり、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、こんぶ佃煮、パセリ、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 こんぶむすび	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 21.8 g カルシウム 193 mg
28 土	スパゲティナポリタン ブロッコリーのごまあえ じゃがいものスープ	スパゲティ、食パン、じゃがいも	豚肉、ウインナー	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、トマトピューレ、いちごジャム、マッシュルーム、すりごま	牛乳 ビスコ ジャムトースト	エネルギー 357 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 6.5 g カルシウム 61 mg
30 月	ごはん 厚揚げの炒め物 小松菜のしらすサラダ かぼちゃのみそ汁	米、焼ふ、バター、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ、しらす干し、油揚げ	かぼちゃ、ごまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にら、しめじ	牛乳 クラッカー 牛乳 おふラスク	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 21.4 g カルシウム 369 mg
31 火	三色そばろ丼 キャベツの胡麻マヨネーズあえ 麩のすまし汁 フルーツゼリー	米、焼ふ、片栗粉、砂糖、ごま油、食パン、バター、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ちくわ、凍り豆腐	キャベツ、ほうれん草、にんじん、えのき、ねぎ、ごま、しょうが	牛乳 ブリッツ 牛乳 ココアトースト	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.3 g カルシウム 240 mg