

8月献立表



清原保育園

日	曜	10時おやつ (乳児)	昼食	3時おやつ	未満児	幼児	赤	黄	緑
					エネルギー量 たんぱく質	エネルギー量 たんぱく質	からだをつくる	ちからがでる	からだの調子をととのえる
1	金	ビスケット 麦茶	ごはん 鶏つくね 和風ポテトサラダ パナナ 青菜のみそ汁	ココアトースト 牛乳	489kcal 17.8g	585kcal 21.8g	鶏ひき肉 豆腐 ちくわ 青のり 牛乳	アンパンマン幼児用ビスケット 米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ おろししょうが とうもろこし にんじん パナナ
2	土		おまかせメニュー						
4	月	せんべい 麦茶	茄子入りミートスパゲティ コーンサラダ チキンナゲット コンソメスープ	天かすおにぎり 麦茶	443kcal 14.4g	524kcal 17.9g	豚ひき肉 チキンナゲット 青のり	せんべい スパゲティ 和風ドレッシングしょうゆ 米 天かす	玉ねぎ にんじん なす トマト缶 とうもろこし ブロッコリー
5	火	ムース 麦茶	ごはん 生姜焼き かぼちゃの甘煮 オレンジ みそ汁	ジャムサンド 牛乳	493kcal 16.8g	563kcal 19.7g	牛乳 豚小間 わかめ 豆腐	デザート&ムース(ピーチ味) 米 サラダ油 砂糖 クラッカー	玉ねぎ ビーマン おろししょうが かぼちゃ オレンジ ねぎ
6	水	ビスケット 麦茶	ごはん 麻婆豆腐 春巻き シルバーサラダ 中華スープ	クラッカー パナナ 牛乳	551kcal 18.0g	690kcal 23.2g	豚ひき肉 豆腐 ハム 牛乳	ミニアスバラガスビスケット 米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	玉ねぎ しんじけ おろししょうが きゅうり にんじん
7	木	せんべい 麦茶	ごはん 魚のごまみそ焼き 大根きんぴら 塩昆布和え 具だくさん汁	ホットケーキ 牛乳	481kcal 20.0g	543kcal 23.9g	さば 塩昆布 牛乳	せんべい 米 砂糖 ごま ごま油 心・小町 餅 ホットケーキミックス	おろししょうが 大根 にんじん きぬぎや キャベツ もやし
8	金	ビスケット 麦茶	チキンカレー ブロッコリーサラダ コロッケ コンソメスープ	みかん入りゼリー 牛乳	535kcal 25.2g	597kcal 30.6g	鶏もも肉 牛乳	サブレ 米 じゃがいも サラダ油 カレーパウダー 玉ねぎ	玉ねぎ にんじん とうもろこし カリフラワー ブロッコリー
9	土		おまかせメニュー						
11	月		山の日						
12	火	ビスケット 麦茶	たぬきうどん かき揚げ 五目きんぴら 磯和え	しらす入りおにぎり 麦茶	343kcal 10.1g	402kcal 12.3g	かまぼこ ちくわ のり しらす干し	アンパンマン幼児用ビスケット うどん 天かす 天ぷら粉	ねぎ ほうれんそう 玉ねぎ にんじん ごぼう 香腸 れんこん
13	水	せんべい 麦茶	ごはん ポークチャップ ほうれん草ソテー パナナ コンソメスープ	いちごババロア 牛乳	477kcal 17.2g	536kcal 20.3g	豚小間 ツナ缶 牛乳	せんべい 米 砂糖 サラダ油 じゃがいも ハバロアの素	玉ねぎ しめじ ほうれんそう とうもろこし パナナ にんじん
14	木	ヨーグルト 麦茶	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ ハッシュドポテト みそ汁	コーンフレーク 牛乳	496kcal 19.2g	627kcal 23.3g	プレーンヨーグルト 豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳 ハム 豆腐	砂糖 米 パン粉 マカロニ マヨネーズ ハッシュドポテト	玉ねぎ にんじん きゅうり なめこ ねぎ
15	金	せんべい 麦茶	ごはん 照り焼きチキン さつまいもサラダ オレンジ みそ汁	ゼリー ビスコ 牛乳	506kcal 17.5g	583kcal 21.0g	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	せんべい 米 砂糖 さつまいも マヨネーズ カップゼリーの素	きゅうり にんじん オレンジ 小松菜 玉ねぎ
16	土		おまかせメニュー						
18	月	ビスケット 麦茶	豚丼 厚揚げ煮 浅漬け みそ汁	お麩ラスク 牛乳	449kcal 17.1g	518kcal 20.7g	豚小間 厚揚げ わかめ 牛乳	ミニアスバラガスビスケット 米 砂糖 サラダ油 心・小町 餅	玉ねぎ おろししょうが きぬぎや にんじん キャベツ
19	火	ムース 麦茶	ごはん 魚のカレームニエル 三色ポテトソテー トマトサラダ 具だくさんスープ	プリン ぱりんこ 牛乳	460kcal 24.7g	524kcal 29.6g	牛乳 ホキ たら	デザート&ムース(ピーチ味) 米 小麦粉 じゃがいも 和風ドレ	パプリカ ビーマン トマト ブロッコリー カリフラワー
20	水	せんべい 麦茶	焼きそば 餃子 ナムル 中華風コンソメスープ	菜飯おにぎり 麦茶	444kcal 16.1g	516kcal 19.5g	豚小間 鶏卵 牛乳	せんべい 焼きそば (蒸し種) サラダ油 ごま油 米 ごま	キャベツ にんじん ビーマン 餃子 もやし ほうれんそう
21	木	ビスケット 麦茶	ごはん 鶏肉のカレー醤油焼き 納豆 ツナポテトサラダ みそ汁	バナナケーキ 牛乳	456kcal 18.1g	499kcal 21.7g	鶏もも肉 納豆 ツナ缶 牛乳	サブレ 米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ パナナ
22	金	せんべい 麦茶	ごはん 魚のみそマヨ焼き ひじき煮 ゆかり和え けんちん汁	塩やきそば 牛乳	550kcal 26.2g	649kcal 32.1g	助宗タラ(骨なし) 50g ひじき 油揚げ かまぼこ 豆腐 豚小間	せんべい 米 マヨネーズ 砂糖 さといも 焼きそば(蒸し種)	にんじん しんじけ いんげん もやし きゅうり 大根
23	土		おまかせメニュー						
25	月	ビスケット 麦茶	ごはん 豚肉とナスのみそ炒め がんも煮 ごま和え すまし汁	ゼリー 味しらべ 牛乳	474kcal 17.8g	557kcal 21.8g	豚小間 がんもどき ちくわ わかめ 牛乳	アンパンマン幼児用ビスケット 米 砂糖 すりごま 心・小町 餅	なす ビーマン いんげん ほうれんそう にんじん えのき
26	火	ヨーグルト 麦茶	冷やしうどん ちくわ天 おかか和え さつまいもの甘煮	おかかおにぎり 麦茶	336kcal 11.8g	398kcal 13.7g	プレーンヨーグルト わかめ かまぼこ 錦糸卵 ちくわ かつお節	砂糖 うどん 小麦粉 サラダ油 さつまいも 米	ブロッコリー キャベツ にんじん
27	水	せんべい 麦茶	ごはん さばの照り焼き 切り干し大根煮 厚焼き玉子 豚汁	シュガートースト 牛乳	569kcal 24.4g	672kcal 29.8g	さば 油揚げ 厚焼き玉子 豚小間 豆腐 牛乳	せんべい 米 砂糖 さといも 食パン マーガリン	おろししょうが 切り干し大根 にんじん いんげん 大根 ねぎ
28	木	ビスケット 麦茶	ごはん スタミナ焼肉 青のり粉ふきいも 花野菜サラダ みそ汁	たこ焼き 牛乳	437kcal 16.9g	533kcal 21.5g	豚小間 青のり 牛乳	ミニアスバラガスビスケット 米 サラダ油 じゃがいも ごまドレ	玉ねぎ ビーマン パプリカ キャベツ もやし ブロッコリー
29	金	せんべい 麦茶	パン 鶏肉のチーズ焼き キャベツソテー パナナ コンソメスープ	ポップコーン 牛乳	361kcal 16.5g	413kcal 19.9g	鶏もも肉 ミックスチーズ ハム 牛乳	せんべい ロールパン ポップコーン サラダ油	キャベツ にんじん ビーマン パナナ ほうれんそう 玉ねぎ
30	土		おまかせメニュー						

※材料入手の関係で一部献立変更になる場合がございます。ご了承ください。

令和7年度 イートランド備

	エネルギー量	たんぱく質
3歳未満児目標栄養量	460kcal	18g
3歳未満児5月平均	463kcal	18.1g
3歳以上児目標栄養量	580kcal	22g
3歳以上児5月平均	541kcal	22g