

令和5年 8月

幼児予定献立表

西町星の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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	
1 火	バリバリ春巻き丼 豆腐とツゲのソープ フルーツミルクかん	七分米/緑豆はるさめ/ごま油/砂糖/ワタンの皮/サラダ油/小麦粉/食塩不使用バター	豚ひき肉/木綿豆腐/牛乳/スキムミルク/牛乳	白ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/えのきたけ/にんにく/チンゲンサイ/にんじん/みかん缶詰	牛乳 ココアスコーン
2 水	麦ご飯 鶏肉のチーズ焼き キャベツのコーンスロー じゃが芋のポタージュ	七分米/押麦/マヨネーズ/サラダ油/じゃがいも/有塩バター/食パン/砂糖/小麦粉/グラニュー糖	鶏むね(皮付、生)/仔ナポリ(エダム)/ツナ缶/スキムミルク/調製豆乳/牛乳	玉葱/キャベツ/にんじん/スイートコーン缶	牛乳 メロンパントースト
3 木	麦ご飯 塩麹の和風ミートロフ 磯和え 味噌汁(厚揚げ・なめこ)	七分米/押麦/パン粉/砂糖/ごま/ごま油	豚ひき肉/木綿豆腐/干ひじき/スキムミルク/焼きのり/生揚げ/味噌/牛乳/きな粉	玉葱/にんじん/スイートコーン缶/グリーンピース/キャベツ/きゅうり/なめこ(生)/バナナ	牛乳 安倍川バナナ
4 金	麦ご飯 変わりがんどき カムカムサラダ 味噌汁(なす) グレープフルーツ	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま油	木綿豆腐/鶏ひき肉(生)/干ひじき/スキムミルク/するめ/油揚げ/味噌/花麩/まこんぶ/牛乳/粉寒天	白ねぎ/にんじん/切干大根/もやし/ホトケ/レーフ/フルク/白肉種ササゲ/ぶどう(濃縮還元ジュース)	牛乳 ぶどうゼリー
5 土	ピラフ 野菜スープ りんご	七分米/サラダ油	ウィンナー/鶏むね(皮付、生)/牛乳	玉葱/にんじん/ブロッコリー/スイートコーン缶/りんご	牛乳 お菓子
7 月	シンガポールチキンライス しらす入りなます もずくのスープ	七分米/押麦/砂糖/ごま油/さつまいも/水あめ/ごま/サラダ油	鶏むね(皮付、生)/しらす干し/もずく/木綿豆腐/牛乳	しょうが/にんにく/もやし/きゅうり/大根/にんじん/レモン汁	牛乳 大学芋
8 火	ジャージャーうどん 大根の甘酢漬 中華スープ すいか	うどん(ゆで)/砂糖/片栗粉/ごま/ごま油/七分米	豚ひき肉/味噌/木綿豆腐/乾燥わかめ/花麩/プロセスチーズ	しょうが/にんにく/白ねぎ/なす/きゅうり/大根/すいか(生)	麦茶 おほかたチーズの おにぎり
9 水	枝豆ご飯 鶏の味噌マサゴ焼 じゃこサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉葱・わかめ)	七分米/マヨネーズ/砂糖/ごま/じゃがいも	さわら(生)/味噌/あおのり(素干し)/しらす干し/乾燥わかめ/牛乳/寒天/乳酸菌飲料(乳製品)	えだまめ(生)/玉葱/大根/にんじん/キャベツ	牛乳 カルピスゼリー
10 木	麦ご飯 豚肉の梅風味蒸し さつま芋と昆布の煮物 ごま汁(豆腐・ツゲナシ)	七分米/押麦/砂糖/サラダ油/ごま油/さつまいも/ごま(ねり)/ホットケーキミックス/有塩バター	豚大型もも(脂身付、生)/味噌/刻み昆布/油揚げ/木綿豆腐/スキムミルク/牛乳/牛乳	玉葱/ピーマン/赤ピーマン/ぶなしめじ/しょうが/梅干し(調味漬)/チンゲンサイ/バナナ	牛乳 バナナケーキ
12 土	豚丼 田舎汁 オレンジ	七分米/サラダ油/しらす干し/砂糖/じゃがいも	豚大型もも(脂身付、生)/鶏むね(皮付、生)/絹ごし豆腐/味噌/牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/にんじん/パプリカ/レモン汁	牛乳 お菓子
14 月	キーマカレー チーズサラダ オレンジ	七分米/サラダ油/砂糖/ホットケーキミックス	鶏ひき肉(生)/大豆/プロセスチーズ/牛乳/スキムミルク	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/トマト缶ホール/キャベツ/きゅうり/パプリカ	牛乳 ミルクチーズ蒸しパン
15 火	麦ご飯 星の子きんぴら きゅうりの甘酢漬 味噌汁(じゃが芋・厚揚げ)	七分米/押麦/しらす干し/サラダ油/砂糖/ごま/切麩/有塩バター/グラニュー糖	豚大型もも(脂身付、生)/焼き竹輪/生揚げ/味噌/牛乳	にんじん/ごぼう/いんげん/きゅうり/レモン汁/キャベツ	牛乳 ココアお麩ラスク
16 水	麦ご飯 肉味噌納豆 竹輪の磯辺揚げ けんちん汁 ブルー	七分米/押麦/サラダ油/小麦粉/さつまいも	挽きわり納豆/豚ひき肉/味噌/焼き竹輪/スキムミルク/あおのり(素干し)/鶏むね(皮付、生)/絹ごし豆腐/牛乳/プロセスチーズ	にんじん/白ねぎ/大根/ブルー	牛乳 ふかしもち チーズ

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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	
17 木	ツナトマトスパゲティ かぼちゃのサラダ 鶏肉と野菜のスープ	スパゲティ(乾)/有塩バター/サラダ油/マヨネーズ/七分米	鶏むね(皮付、生)/牛乳/ウィンナー	にんにく/玉葱/ぶなしめじ/にんじん/トマト缶ホール/かぼちゃ/レーズン/ブロッコリー/キャベツ/スイートコーン缶	牛乳 ミルクリゾット
18 金	豚味噌丼 野菜のボン酢和え すまし汁(豆腐・わかめ) オレンジ	七分米/サラダ油/砂糖/ごま/コーンフレーク	豚大型もも(脂身付、生)/味噌/木綿豆腐/乾燥わかめ/牛乳/きな粉	玉葱/白ねぎ/にんじん/ピーマン/もやし/キャベツ/にら/レモン汁/パプリカ/レモン/レーズン	牛乳 きな粉コーンフレーク
19 土	こぎつねご飯 豚汁 バナナ	七分米/砂糖	鶏むね(皮付、生)/油揚げ/豚大型もも(脂身付、生)/絹ごし豆腐/味噌/牛乳	にんじん/大根/玉葱/バナナ	牛乳 お菓子
21 月	麦ご飯 高野豆腐の印籠煮 ごま和え すまし汁(小松菜・油揚げ)	七分米/押麦/片栗粉/砂糖/ごま(ねり)/切麩/ホットケーキミックス/サラダ油	高野豆腐/豚ひき肉/木綿豆腐/油揚げ/牛乳/絹ごし豆腐/豆乳/スキムミルク	しょうが/キャベツ/にんじん/もやし/小松菜	牛乳 ココアドーナツ
22 火	麦ご飯 鯖のカレー醤油焼き 五目豆 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) オレンジ	七分米/押麦/砂糖/サラダ油/じゃがいも/食パン/マヨネーズ/ごま(乾)	まさば(生)/大豆/まこんぶ/味噌/牛乳/しらす干し/あおのり(素干し)	にんじん/いんげん/かぼちゃ/玉葱/パプリカ	牛乳 カルシウムラスク
23 水	麦ご飯 レバーのかりん揚げ 切干大根の甘酢和え 中華クリームスープ	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま/小麦粉/有塩バター	豚レバー(生)/牛乳/調製豆乳	しょうが/にんにく/切干大根/にんじん/もやし/きゅうり/玉葱/小松菜/レモン(全果、生)/レーズン	牛乳 レモン甘食
24 木	麦ご飯 松かさ焼き 鉄骨サラダ すまし汁(麩・小松菜)	七分米/押麦/ごま/マヨネーズ/ごま油/じゃがいも/小麦粉/サラダ油/砂糖/切麩	鶏ひき肉(生)/木綿豆腐/味噌/あおのり(素干し)/干ひじき/大豆/牛乳/スキムミルク	にんじん/えのきたけ/白ねぎ/しょうが/きゅうり/スイートコーン缶/小松菜	牛乳 みそポテト
25 金	とうもろこしご飯 ハンバーグ マカロニサラダ 野菜のスープ	七分米/もち米/トウモロコシ(玄穀・黄色種)/食塩不使用バター/サラダ油/パン粉/マカロニ(乾)/マヨネーズ/ホットケーキミックス/砂糖	豚ひき肉/鶏ひき肉(生)/スキムミルク/ツナ缶/牛乳/牛乳/調製豆乳/刻みパーム(植物性脂肪)/プレーンヨーグルト	玉葱/きゅうり/にんじん/レモン汁/キャベツ/スイートコーン缶/バナナ	牛乳 誕生日ケーキ
26 土	ひじき飯 けんちん汁 りんご	七分米/押麦/ごま油	鶏肉もも(皮付、生)/干ひじき/油揚げ/鶏むね(皮付、生)/木綿豆腐/油揚げ/牛乳	にんじん/いんげん/大根/りんご	牛乳 お菓子
28 月	具沢山マーボー豆腐丼 中華きゅうり 冬瓜と春雨スープ	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/緑豆はるさめ	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)/スキムミルク	しょうが/にんにく/白ねぎ/にんじん/えのきたけ/にら/きゅうり/とうもろこし(果実、生)/エリンギ(生)	牛乳 ココアプリン
29 火	麦ご飯 鮭の塩麹焼き ポテトサラダ 味噌汁(厚揚げ・小松菜)	七分米/押麦/サラダ油/じゃがいも/マヨネーズ/片栗粉/砂糖	銀鮭/生揚げ/味噌/牛乳/スキムミルク/調製豆乳/きな粉	きゅうり/にんじん/スイートコーン缶/小松菜	牛乳 豆乳もち
30 水	星の子ハエリア ツナフレンチサラダ 豆乳コーンスープ	七分米/オリーブ油/砂糖/強力粉(1等)/食塩不使用バター	鶏むね(皮付、生)/ツナ缶/スキムミルク/調製豆乳/牛乳	にんにく/玉葱/ピーマン/赤ピーマン/トマト缶ホール/キャベツ/もやし/きゅうり/にんじん/小松菜/クリームコーン缶/スイートコーン缶	牛乳 コーンパン
31 木	ハヤシライス 小松菜とコーンのサラダ バナナヨーグルト	七分米/サラダ油/砂糖/小麦粉/大豆油	豚大型もも(脂身付、生)/スキムミルク/プレーンヨーグルト/豚ひき肉	玉葱/にんじん/トマト缶ホール/グリーンピース/小松菜/スイートコーン(冷凍)/バナナ/レモン汁/キャベツ	麦茶 おこのみやき

- ・補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おほかたのローテーションになります。)
- ・乳児は午前のおやつに牛乳がです。
- ・材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。
- ・土曜の午後おやつは、せんべい、ビスケット、クラッカーのいずれかを提供します。

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
乳児 (1.2歳)	462	20.8	14.2	319	1.5
幼児 (3.4.5歳)	517	21.5	15.6	238	1.6

《人気メニューのレシピのご紹介♪》

元氣ふりかけ

(材料4人分)

- ・しらす……………5g
- ・ごま油……………少量
- ・ひじき……………3g
- ・ごま……………5g
- ・醤油……………少量
- ・塩……………少量

(作り方)

- ①ひじきはたっぷりのお湯で戻し、水気を絞っておく。
- ②フライパンにしらすとごま油を入れて弱火にかけ、しらすがパチパチしてきたら①のひじきを加えて中火で炒める。
- ③ごま・醤油・塩を加え、ひじきに火が通ったら味を見て出来上がり☆

しらすの塩気やひじきの旨味がたっぷり感じられるので、醤油・塩は少なめでも素材の味を楽しめます♪