

令和6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	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				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 木	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	豚ひき肉/木綿豆腐/牛乳/スキムミルク/普通牛乳	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/ブルーベリージャム	牛乳 ブルーベリースコーン	17 土	ハヤシライス バナナ	七分米/サラダ油	豚大型もも(脂身付、生)/スキムミルク/普通牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース/バナナ	牛乳 お菓子
2 金	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)/仔ナシ(エダム)/ツナ缶/スキムミルク/調製豆乳/普通牛乳	玉葱/キャベツ/にんじん/スイートコーン缶/パセリ	牛乳 ココアメロンパントースト	19 月	豚味噌丼 大根の塩昆布和え すまし汁(豆腐・わかめ) オレンジ	七分米/サラダ油/砂糖/ごま油	豚大型もも(脂身付、生)/味噌/塩昆布/木綿豆腐/乾燥わかめ/普通牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)/スキムミルク	玉葱/白ねぎ/にんじん/ピーマン/大根/パセリ	牛乳 ココアプリン(S)
3 土	ポークカレー バナナヨーグルト	七分米/サラダ油/じゃがいも/砂糖	豚大型もも(脂身付、生)/ブレンヨーグルト/普通牛乳	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/バナナ	牛乳 お菓子	20 火	麦ご飯 レバーのかりん揚げ 切干大根の甘酢和え 中華風カレーライス	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)/普通牛乳/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/クリームコーン缶/玉葱/小松菜/レモン(全果、生)/レーズン	牛乳 レモン甘食
5 月	麦ご飯 とりつくね焼き 鉄骨サラダ すまし汁(ワケ・小松菜)	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/マヨネーズ/ごま油/さつまいも/水あめ/ごま	木綿豆腐/鶏ひき肉(生)/スキムミルク/干ひじき/大豆/普通牛乳	玉葱/にんじん/きゅうり/スイートコーン缶/えのきたけ/小松菜	牛乳 大学芋	21 水	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/普通牛乳/しらす干し/あおりの(素干し)	にんじん/いんげん/かぼちゃ/玉葱/パセリ	牛乳 カルシウムラスク
6 火	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)	七分米/押麦/砂糖/サラダ油/ごま油/さつまいも/ごま(わり)	豚大型もも(脂身付、生)/味噌/刻み昆布/揚げ/木綿豆腐/スキムミルク/普通牛乳/粉寒天	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/りんご(濃縮還元ジュース)	牛乳 りんごゼリー	22 木	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/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/普通牛乳/牛乳/調製豆乳/植物油/ブレンヨーグルト	スイートコーン(生)/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
7 水	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/強力粉(1等)/食塩不使用バター	鶏むね(皮付、生)/しらす干し/もずく/木綿豆腐/普通牛乳	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/スイートコーン(生)	牛乳 コーンパン	23 金	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/片栗粉	豚大型もも(脂身付、生)/スキムミルク/ブレンヨーグルト/普通牛乳/牛乳/調製豆乳/きな粉	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	牛乳 ココアくずもち
8 木	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/花膠/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 おかかのおにぎり チーズ	24 土	マーボー豆腐丼 わかめスープ ブルー	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/ごま	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/乾燥わかめ/普通牛乳	しょうが/にんにく/白ねぎ/にら/小松菜/ブレン(乾)	牛乳 お菓子
9 金	枝豆ご飯 鯖の味噌焼き じゃが芋とキャベツの フレンチサラダ すまし汁(厚揚げ・小松菜)	七分米/マヨネーズ/じゃがいも/砂糖/サラダ油/マカロニ(乾)	さわか(生)/味噌/あおりの(素干し)/豚ベーコン/生揚げ/普通牛乳/きな粉	えだまめ(生)/玉葱/キャベツ/スイートコーン缶/小松菜	牛乳 マカロニきな粉	26 月	麦ご飯 高野豆腐の印籠煮 ごま和え すまし汁(小松菜・麩)	七分米/押麦/片栗粉/砂糖/ごま(わり)/切麩/さつまいも	高野豆腐/豚ひき肉/木綿豆腐/油揚げ/普通牛乳/プロセスチーズ	しょうが/キャベツ/にんじん/もやし/小松菜	牛乳 ふかしいも チーズ
10 土	豚丼 味噌汁(切麩・わかめ) オレンジ	七分米/サラダ油/しらす干し/砂糖/切麩	豚大型もも(脂身付、生)/乾燥わかめ/味噌/普通牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/パセリ	牛乳 お菓子	27 火	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/ホットケーキミックス/砂糖	挽きわり納豆/豚ひき肉/味噌/焼き竹輪/スキムミルク/あおりの(素干し)/鶏むね(皮付、生)/生揚げ/普通牛乳/絹ごし豆腐/豆乳	にんじん/白ねぎ/大根/ブレン(乾)	牛乳 ココアドーナツ
13 火	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/さつま芋	鶏ひき肉(生)/大豆/プロセスチーズ/普通牛乳/スキムミルク/味噌	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/パセリ	牛乳 さつま芋味噌蒸しパン	28 水	麦ご飯 鯖の塩麹焼き ポテトサラダ 味噌汁(小松菜・厚揚げ)	七分米/押麦/サラダ油/じゃがいも/マヨネーズ/強力粉(1等)/食塩不使用バター/砂糖	銀鮭/生揚げ/味噌/普通牛乳	きゅうり/にんじん/スイートコーン缶/小松菜/レーズン	牛乳 レーズンパン
14 水	麦ご飯 星の子きんぴら きゅうりの甘酢漬 味噌汁(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/普通牛乳	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	29 木	星の子バリエア 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/じゃがいも/小麦粉/サラダ油	鶏むね(皮付、生)/ツナ缶/スキムミルク/調製豆乳/普通牛乳/味噌	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	牛乳 みそポテト
15 木	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/コーンフレーク	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/普通牛乳/きな粉	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/とうがん(果実、生)/エリンギ(生)/レーズン	牛乳 きな粉コーンフレーク	30 金	麦ご飯 塩麩の和風ミートロフ 磯和え 味噌汁(さつま芋・玉葱)	七分米/押麦/パン粉/砂糖/ごま/ごま油/さつまいも	豚ひき肉/木綿豆腐/干ひじき/スキムミルク/焼きのり/味噌/普通牛乳/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/バナナ	牛乳 安倍川バナナ
16 金	ツナマトスバゲティ かぼちゃのサラダ 鶏肉と野菜のスープ	スバゲティ(乾)/有塩バター/サラダ油/マヨネーズ/七分米	鶏肉/缶詰/水産/ワケ/和肉/スキムミルク/パルメザンチーズ/鶏むね(皮付、生)/普通牛乳/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/パセリ	牛乳 ミルクリゾット	31 土	鶏そぼろ丼 味噌汁(豆腐・油揚げ) グレープフルーツ	七分米/砂糖/サラダ油/ごま油/ごま	鶏ひき肉(生)/木綿豆腐/油揚げ/味噌/普通牛乳	しょうが/小松菜/グレープフルーツ/白肉種物/ゆめ	牛乳 お菓子

- ・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、おかか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)	472	20.4	14.8	313	1.4
幼児 (3.4.5歳)	527	21.2	15.9	239	1.5

♪人気メニューのレシピのご紹介♪

<ココアメロンパントースト 4人分>
食パン 4枚 ①柔らかくしたバター、砂糖、小麦粉、ココア、ベーキングパウダー
 ベーキングパウダー 小匙1/4杯 をよく混ぜ、食パンに均一にぬり格子状の線をつけ
 バター 24g(大匙2杯) 上からグラニュー糖をふりかける
 砂糖 24g(大匙2.5杯) ②オーブントースターで表面がふわっとするまで焼く。
 ココア 6g(大匙1杯) ③一口大に切って盛り付ける。