

献立表



気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲低下や水分不足により、熱中症になる危険性があります。夏を元気に過ごせるように、夏野菜を使ったバランスのよい食事で栄養をしっかりと提供していきたいです。



2024年08月

※献立レシピはいつでも差し上げられますのでお声掛けください。太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
01 木	御飯 マーボー豆腐 かにかまサラダ わかめスープ	596.5(487.2) 23.5(19.5) 17.6(14.8)	米、片栗粉、三温糖 油、ごま油 ホットケーキ粉	牛乳、木綿豆腐、卵 米みそ かにかまぼこ 豚ひき肉	レタス、たまねぎ きゅうり、ねぎ、にら しいたけ、にんじん コーン、わかめ にんにく、しょうが、だいこん	しょうゆ、酢、食塩 白こしょう	茹大根	コーンホットケーキ 牛乳	防犯訓練
02 金	御飯(雑穀入り) タンドリーチキン スパゲッティサラダ 野菜味噌スープ(コーン・キャベツ)	400.3(315.9) 16.2(13.2) 11.8(9.6)	米、砂糖、油、三温糖 雑穀 スパゲッティ	鶏もも肉、ヨーグルト 米みそ、鶏がらスープ ゼラチン、ハム	レタス、キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ りしりこんぶ、しょうが きゅうり	ケチャップ、食塩 しょうゆ、カレー粉	きゅうり漬け	ひまわりゼリー 麦茶	
03 土	冷やし中華 バナナ 麦茶	337.5(288.8) 11.6(9.6) 5.5(4.5)	油 中華麺	卵 ハム	バナナ、きゅうり				
05 月	御飯 白身魚のマリネ ひじき煮 野菜スープ(チンゲン菜・じゃが芋)	476.2(419.8) 17.1(17.3) 16.7(15.3)	米、油、じゃがいも 三温糖、片栗粉 そうめん	あじ、油揚げ かつお節、豆乳	チンゲンサイ、きゅうり たまねぎ、にんじん ピーマン、しらたき しいたけ、ひじき、きゅうり	めんつゆ酢、しょうゆ コンソメ、みりん、食塩 白こしょう、こしょう	豆乳	そうめん 麦茶	
06 火	御飯 塩じゃが ナムル風サラダ 味噌汁(なめこ・あおさ)	523.7(406.1) 17.1(15.3) 25.0(18.8)	じゃがいも、米 三温糖、ごま、ごま油、油	チーズ、米みそ かつお節 カニカマ 豚肉、フランクフルト	もやし、たまねぎ にんじん、きゅうり、なめこ あおさ、にんにく	ケチャップ、食塩 しょうゆ、酢、黒こしょう	ベビーチーズ	フランクフルト 麦茶	
07 水	御飯 和風チキン にんじんしりしり 卵スープ	520.4(451.5) 21.8(18.1) 19.7(16.1)	米、砂糖、油 ホットケーキ粉	鶏もも肉卵、ツナ 牛乳、卵、バター	にんじん、レタス、パセリ ブルーーン	しょうゆ、食塩 和風だしの素、白こしょう	ブルーーン	マドレーヌ 麦茶	希望保育
08 木	御飯 ブルコギ 青菜のサラダ 味噌汁(豆腐・油揚げ)	561.1(475.9) 20.9(17.9) 27.6(22.4)	米マヨネーズ、油 すりごま、油、砂糖 ごま油、じゃがいも 小麦粉	木綿豆腐、卵、米みそ とろけるチーズ、油揚げ かつお節 豚肉、ベーコン	たまねぎ、ごまつな にんじん、キャベツ、にら きゅうり、コーン、にんにく あおりのり	中濃ソース、しょうゆ 酢、みりん、食塩	蒸しじゃがいも	洋風お好み焼き 麦茶	希望保育
09 金	御飯 豚肉の味噌焼き ポテトサラダ 中華スープ(きくらげ)	536.8(433.9) 21.4(17.2) 20.4(16.6)	米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 小麦粉	米みそ、チーズ 卵、牛乳 ハム、豚肉	にんじん、えのきたけ レタス、きゅうり、しょうが 黒きくらげ、にんじん	中華スープ、みりん 食塩、しょうゆ、白こしょう	茹人参	チーズ蒸しパン 麦茶	希望保育
10 土	そうめん 天ぷら(玉葱、人参、いんげん) 麦茶	246.0(180.1) 7.6(5.5) 4.0(3.2)	油、ごま 小麦粉、そうめん	かつお節	たまねぎ、いんげん にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん			
13 火	三色丼 味噌汁(人参・たまねぎ)	460.5(421.4) 16.8(16.7) 11.4(12.9)	じゃがいも、米 三温糖、砂糖、油	牛乳、卵、米みそ 豚ひき肉	たまねぎ、ほうれんそう にんじん	しょうゆ、食塩	牛乳	蒸しじゃがいも 麦茶	希望保育
14 水	ナポリタン 野菜スープ ブルーーン	483.9(397.7) 13.0(10.6) 9.3(7.5)	米、じゃがいも オリーブ油 スパゲッティ	粉チーズ ベーコン	たまねぎ、ブルーーン キャベツ、ピーマン にんじん、焼きのり だいこん	ケチャップ、食塩 白こしょう	茹大根	おにぎり 麦茶	希望保育
15 木	御飯 ハヤシ 生野菜サラダ ベビーチーズ	647.4(554.2) 20.0(17.1) 22.1(18.7)	米、砂糖、三温糖 片栗粉、ごま油、油 小麦粉	チーズ、卵 豚肉	たまねぎ、レタス、きゅうり マッシュルーム、ブルーーン トマトピューレ	ハヤシルウ、しょうゆ、酢 ケチャップ、中濃ソース 食塩	ブルーーン	パンケーキ 麦茶	希望保育
16 金	チャーハン 野菜スープ ブルーーン	506.7(407.4) 13.1(10.4) 7.9(6.1)	米、油、ごま油	卵、なると 豚肉	ブルーーン、ねぎ、にんじんたまね ぎ、コーン しいたけ、焼きのり にんじん	しょうゆ、食塩、白こしょう	茹人参	おにぎり 麦茶	希望保育
17 土	焼きそば オレンジ 麦茶	283.3(221.1) 10.3(8.1) 7.7(6.0)	じゃがいも、油 焼きそば麺	豚肉	オレンジ、キャベツ 大豆もやし、あおりのり				
19 月	御飯 鮭のレモン焼き 切干大根の煮物 味噌汁(茄子・油揚げ)	631.5(544.6) 29.3(26.6) 20.9(18.9)	米、砂糖、三温糖 油、黒ごま ホットケーキ粉	牛乳、べにさけ 木綿豆腐、油揚げ きな粉、米みそ、さつまい 揚げ、かつお節、豆乳	レタス、にんじん、しょうが しいたけ、だいこん、ねぎ レモン果汁 なす	しょうゆ、みりん	豆乳	きな粉ボール 牛乳	
20 火	冷やし中華 カレーポテト ブルーーン	545.7(491.9) 16.9(14.6) 10.1(8.2)	米、じゃがいも、油、砂糖	卵、鶏ひき肉 ハム	きゅうり、ねぎ、しょうが ブルーーン、かぼちゃ	本みりん、しょうゆ 食塩、カレー粉	南瓜	とりそばろおにぎり 麦茶	
21 水	御飯 ちくわ天 五目納豆 味噌汁(わかめ・ねぎ)	365.3(278.4) 17.6(12.9) 6.3(4.8)	米、油 パン粉、小麦粉	ちくわ、納豆、米みそ しらす干し	とうもろこし、にんじん オクラ、ねぎ、きゅうり モロヘイヤ、乾燥わかめ にんじん、いんげん	食塩、しょうゆ	茹人参	とうもろこし 麦茶	
22 木	ロールパン 照り焼きハンバーグ トマトとチーズサラダ 野菜スープ	551.5(433.7) 22.8(18.2) 27.2(21.9)	じゃがいも、マヨネーズ 砂糖、三温糖 パン粉、小麦粉 ロールパン	牛乳、卵、バター 豚ひき肉	レタス、キャベツ たまねぎ、きゅうり にんじん、しめじ、トマト レモン果汁、にんにく しょうが、だいこん、りんごジュース	しょうゆ、食塩、みりん 和風だしの素、白こしょう	茹大根	スイートクッキー 牛乳	避難訓練
23 金	ニラ豚チャーハン じゃがサラダ 中華スープ	485.0(420.9) 10.8(8.9) 19.3(15.5)	じゃがいも、白玉粉 油、ごま油、ドレッシング	絹ごし豆腐 豚ひき肉	にんじん、ねぎ、にら あさつき、みかん缶 コーン、キャベツ、しょうが 黒きくらげ、ブルーーン もも	中華スープ、しょうゆ、食塩	ブルーーン	フルーツ白玉 麦茶	
24 土	カレー すいか 麦茶	204.6(163.9) 5.0(4.0) 10.3(8.3)	じゃがいも、油	豚肉	たまねぎ にんじん、にんにく すいか	カレールウ			
26 月	冷やしきつねうどん 天ぷら ブルーーン	495.0(470.4) 11.4(12.8) 10.4(12.5)	米、油、三温糖 ゆでうどん、小麦粉	牛乳、油揚げ	ブルーーン、いんげん たまねぎ、きゅうり にんじん、かぼちゃ	めんつゆ、しょうゆ、食塩 みりん	牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	
27 火	御飯 鶏肉のオニオントマト煮 マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	461.8(404.3) 17.2(15.1) 17.0(13.8)	米、マヨネーズ、油 三温糖、オリーブ油、砂糖、じゃ がいも マカロニ	鶏もも肉 ゼラチン、ハム	たまねぎ、トマトピューレきゅうり、 みかん、コーン チンゲンサイ、にんじん もも、りんごジュース	ケチャップ、カレー粉 ウスターソース、食塩 白こしょう 中濃ソース	蒸しじゃがいも	フルーツゼリー 麦茶	
28 水	御飯 つるるんチャイナ トマトサラダ カレースープ	407.6(342.1) 13.7(11.7) 10.4(9.1)	米、はるさめ、砂糖 三温糖、油、ごま 油、じゃがいも 小麦粉、クレープミックス粉	牛乳、卵 ウインナー、豚肉	レタス、たまねぎ、もやし トマト、にんじん、きゅうり にら、しいたけ、しょうが にんじん、いちごジャム	しょうゆ、酢、食塩 カレー粉 カレールウ	茹人参	クレープ 牛乳	
29 木	御飯(雑穀入り) 花しゅうまい かみかみナムル すいか 味噌汁(人参・モロヘイヤ)	482.2(386.4) 17.5(14.1) 12.5(9.7)	米、氷糖みつ、片栗粉 ごま、ごま油、雑穀 しゅうまいの皮	アイスクリーム、米みそ いか 豚ひき肉	もやし、にんじん、きゅうり たまねぎ、モロヘイヤ しそ、しょうが、りしりこんぶ すいか	しょうゆ、食塩	きゅうり漬け	スペシャルかき氷 麦茶	誕生会
30 金	麦御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ 味噌汁(豆腐・あさつき)	707.3(577.6) 27.5(23.1) 22.0(18.6)	米、砂糖、押麦 マヨネーズ、三温糖、油 強力粉	牛乳、木綿豆腐 米みそ、バター 豚肉、ハム	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、きゅうり あさつき、しょうが、だいこん	しょうゆ、みりん、食塩 ドライイースト	茹大根	手作りパン 牛乳	プール納め
31 土	スパゲッティ・ミートソース 野菜スープ(チンゲン菜・じゃが芋) 麦茶	286.5(222.0) 11.7(9.2) 6.4(4.8)	じゃがいも スパゲッティ	粉チーズ、バター 豚ひき肉	たまねぎ、チンゲンサイ にんじん、パセリ	ケチャップ、コンソメ、塩 こしょう			

※献立は都合により変更する場合があります。