



令和6年8月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土																																																							
※8月の魚は「メルルーサ、赤魚、あじ、さば、鮭、ヨシキリザメ、ホキ、さわら」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除いています。また、揚げ物は焼き物に変更します。 ※ ★は新メニューです。				凡例 給食献立 赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類 緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類 黄色の食品 カや体温となる穀・油脂・砂糖・いも類		1 ごはん 味噌カツ キャベツとしらすの甘酢和え 豆腐としいたけのすまし汁		2 ごはん 欲張り麻婆 茹でキャベツのゆかり和え 具沢山汁		3 ハヤシライス オレンジ																																																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>栄養素</th> <th>エネルギー</th> <th>蛋白質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩</th> <th>エネルギー</th> <th>蛋白質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>栄養素</td> <td>エネルギー</td> <td>蛋白質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>食塩</td> <td>エネルギー</td> <td>蛋白質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>食塩</td> </tr> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>412 kcal</td> <td>16.8 g</td> <td>13.9 g</td> <td>59.2 g</td> <td>1.3 g</td> <td>512 kcal</td> <td>20.7 g</td> <td>16.1 g</td> <td>75.2 g</td> <td>1.6 g</td> </tr> <tr> <td>目標栄養価</td> <td>434 kcal</td> <td>15.5 g</td> <td>16 g</td> <td>53.7 g</td> <td>1.3 g</td> <td>510 kcal</td> <td>17.0 g</td> <td>16g</td> <td>79.0 g</td> <td>1.4 g</td> </tr> </tbody> </table>				栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	平均栄養価	412 kcal	16.8 g	13.9 g	59.2 g	1.3 g	512 kcal	20.7 g	16.1 g	75.2 g	1.6 g	目標栄養価	434 kcal	15.5 g	16 g	53.7 g	1.3 g	510 kcal	17.0 g	16g	79.0 g	1.4 g	午前 おやつ (乳児)		午後 おやつ		4 ごはん 味噌カツ キャベツとしらすの甘酢和え 豆腐としいたけのすまし汁		5 ごはん 豚の生姜焼き キャベツともやしのきな粉和え 大根ときのこの味噌汁		6 食パン メルルーサのトマトソースがけ 海藻サラダ 野菜スープ		7 ごはん 鰯フライ 春雨の酢の物 じゃが芋とわかめの味噌汁		8 枝豆ごはん ホキの野菜あんかけ たたききゅうり 豆乳味噌汁		9 ごはん 鱈の幽庵焼き 昆布の佃煮 金時豆の甘煮 きのこの味噌汁		10 豚丼 パナナ	
栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩																																																							
栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩																																																							
平均栄養価	412 kcal	16.8 g	13.9 g	59.2 g	1.3 g	512 kcal	20.7 g	16.1 g	75.2 g	1.6 g																																																							
目標栄養価	434 kcal	15.5 g	16 g	53.7 g	1.3 g	510 kcal	17.0 g	16g	79.0 g	1.4 g																																																							
5 牛乳 人参スティック				6 牛乳 ウエハース				7 牛乳 オレンジ				8 牛乳 トマト				9 牛乳 かぼちゃ スティック				10 お茶																																													
牛乳 豚肉、味噌、きな粉、(牛乳) 玉ねぎ、人参、生姜、さやいんげん、トマト サニーレタス、キャベツ、緑豆もやし、大根、しめじ えのき、青ねぎ 米、サラダ油、三温糖、(さつま芋)				牛乳 メルルーサ、鶏肉、(牛乳、チーズ) 玉ねぎ、トマト、人参、しめじ、グリーンピース、トマト缶 海藻ミックス、レタス、きゅうり、緑豆もやし、キャベツ 白ねぎ 食パン、三温糖、青じそドレッシング、(せんべい)				牛乳 鰯、味噌、(牛乳) キャベツ、人参、きゅうり、しいたけ、わかめ、青ねぎ (りんご) 米、小麦粉、パン粉、サラダ油、緑豆春雨、じゃが芋、 (餃子の皮)				牛乳 油揚げ、ホキ、(牛乳、きな粉) 枝豆、キャベツ、玉ねぎ、人参、緑豆もやし、しいたけ さやいんげん、しめじ、青ねぎ 米、三温糖、片栗粉、ごま油、(マカロニ、黒糖、サラダ 油)				牛乳 鱈、金時豆、味噌、(牛乳、チーズ、ヨーグルト) 昆布、人参、えのき、しいたけ、しめじ、青ねぎ、(コー ン) 米、白ごま、三温糖、糸こんにゃく、(小麦粉)				豚肉 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト缶、オレンジ 米、サラダ油、ハヤシルウ																																													
12 				13 ハヤシライス マセドアンサラダ チーズ				14 三色丼 けんちん汁 パナナ				15 ごはん 野菜たっぷり豚肉 無限きゅうり 豆腐とわかめの味噌汁				16 チキンライス マカロニサラダ きのこのスープ				17 カレーライス りんご																																													
牛乳 マンナ ビスケット				牛乳 マンナ ビスケット				牛乳 じゃが芋 スティック				牛乳 パナナ				牛乳 パナナ チップス				お茶																																													
牛乳 おさつチップス 米、サラダ油、三温糖、(さつま芋)				牛乳 せんべい チーズ				牛乳 鶏ミンチ、鮭、木綿豆腐、(牛乳、チーズ) さやいんげん、人参、大根、ごぼう、生しいたけ、青ねぎ パナナ 米、三温糖、糸こんにゃく				牛乳 豚肉、木綿豆腐、味噌、(牛乳、チーズ) 玉ねぎ、白ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参、生しいたけ きゅうり、塩昆布、わかめ、青ねぎ 米、三温糖、糸こんにゃく、(せんべい)				牛乳 鶏肉、(牛乳) 玉ねぎ、人参、グリーンピース、トマト缶、きゅうり、エリン ギ しめじ、生しいたけ、パセリ、(オレンジ) 米、マカロニ、三温糖、マヨネーズ、ケチャップ、(クッキー)				豚肉 玉ねぎ、人参 米、サラダ油、じゃが芋、カレールウ																																													
19 ごはん 肉じゃが オクラとわかめの酢の物 ほうれん草ともやしの味噌汁				20 ごはん メルルーサの香草パン粉焼き きゅうりのごぼう味噌和え コールスローサラダ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁				21 ミートスパゲティ 豆腐サラダ オレンジ				22 ごはん 赤魚の煮付け 茄子とトマトとツナの梅酢和え エリンギと人参の味噌汁				23 ごはん ホキのタンドリー焼き こふきいも キャベツときのこの胡麻和え 玉ねぎと厚揚げの味噌汁				24 焼き鳥井 オレンジ																																													
牛乳 ウエハース				牛乳 パナナ				牛乳 チーズ				牛乳 さつま芋 スティック				牛乳 オレンジ				お茶																																													
牛乳 ポップコーン 人参、玉ねぎ、さやいんげん、オクラ、わかめ、きゅうり ほうれん草、もやし 米、じゃが芋、しらたき、三温糖、サラダ油、白ごま 麩、(ポップコーン)				牛乳 じゃこトースト サニーレタス、きゅうり、ごぼう、キャベツ、人参、コーン 玉ねぎ、しめじ、かぼちゃ、青ねぎ 米、小麦粉、パン粉、米麹、三温糖、マヨネーズ (食パン)				牛乳 水ようかん スパゲティ、オリーブ油、三温糖、サラダ油 ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、ハヤシルウ (こしあん、粉寒天)				牛乳 豆乳もち★ 赤魚、ツナ缶、味噌、(牛乳、豆乳) 生姜、白ねぎ、しめじ、人参、茄子、トマト、ズッキーニ エリンギ、玉ねぎ、わかめ、青ねぎ 米、三温糖、(わらび粉)				牛乳 チヂミ ホキ、ヨーグルト、厚揚げ、味噌、(牛乳、豚肉) にんにく、サニーレタス、キャベツ、しめじ、エリンギ ましたけ、玉ねぎ、人参、青ねぎ、(にら) 米、じゃが芋、ごま、三温糖、カレー粉、ケチャップ (小麦粉、片栗粉)				鶏肉 白ねぎ、人参、しいたけ、キャベツ、オレンジ 米																																													
26 ごはん 冬瓜としめじの甘辛炒め煮 ひじきの白和え 水菜ともやしのすまし汁				27 ごはん 鱈の梅しそパン粉焼き とろろ焼きなすの甘酢がらめ 豚汁				28 モロヘイヤカレー トマトサラダ パナナ				29 ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツと人参のゆかり和え ポテトサラダ 大根とごぼうの味噌汁				30 ごはん ビーチシャークのカレー唐揚げ もやしのごぼう味噌和え チンゲン菜とえのきの和風マヨ和え お麩と白菜の味噌汁				31 ポークカレー パナナ																																													
牛乳 マンナ ビスケット				牛乳 人参 スティック				牛乳 パナナチップス				牛乳 コーンフレーク				牛乳 パナナ				お茶																																													
牛乳 クッキー ヨーグルト 豚ミンチ、味噌、木綿豆腐、油揚げ、(牛乳、ヨーグルト) 冬瓜、しめじ、白ねぎ、ひじき、ほうれん草、人参、水菜 緑豆もやし 米、三温糖、糸こんにゃく、ごま、練りごま、(クッキー)				牛乳 フライドポテト 鱈、厚揚げ、豚肉、油揚げ、味噌、(牛乳) サニーレタス、トマト、なす、人参、大根、ごぼう しいたけ、青ねぎ、いんげん豆、ゆかり 米、小麦粉、パン粉、サラダ油、白ごま、三温糖 糸こんにゃく、(じゃが芋)				牛乳 コーンフレーク のおこし 鶏肉、(牛乳) 玉ねぎ、人参、モロヘイヤ、トマト、きゅうり、パナナ 木、じゃが芋、サラダ油、カレールウ、青じそドレッシング (コーンフレーク、水あめ、三温糖)				牛乳 おあげきなこ 鶏肉、味噌、(牛乳、油揚げ、きな粉) サニーレタス、人参、キャベツ、緑豆もやし、きゅうり レタス、大根、ごぼう、しめじ、青ねぎ、ゆかり 米、三温糖、じゃが芋、マヨネーズ、(黒糖)				牛乳 焼きそば ヨシキリザメ、味噌、(牛乳) にんにく、サニーレタス、緑豆もやし、ゴボウ チンゲン菜、えのき、しめじ、人参、しいたけ、白菜 青ねぎ、(にら、玉ねぎ) 米、片栗粉、サラダ油、米麹、三温糖、ごま油、麩、マヨ ネーズ、(中華麺、焼きそばソース)				豚肉 玉ねぎ、人参、パナナ 米、じゃが芋、サラダ油																																													