



いちご保育園献立表 2020年8月



日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		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	
01 土	ミートスパゲティ、コンソメスープ、ベビーチーズ、バナナ	マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、チーズ、ベーコン、粉チーズ、◎牛乳	バナナ、ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○せんべい
03 月	幼児：くるみパン 乳児：ロールパン(卵なし) ポークビーンズ、ベーコンベジスープ、ベビーチーズ、ゆでブロッコリー、ミニトマト オレンジ	くるみパン(卵入り) ロールパン(卵なし) ○七分つき米、じゃがいも、砂糖、○油、油	○牛乳、幼児：たまご豚肉(肩ロース)、だいず(ゆで)、チーズ、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、ミニトマト、ホールトマト缶詰、にんじん、しめじ、○コーン缶、セロリー、パセリ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○焼きもちろし おにぎり
04 火	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、さわらの野菜レモン蒸し、野菜豆、ブロッコリー、りんご	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、さわら、木綿豆腐、蒸し大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ごぼう、○干しぶどう、ねぎ、コーン缶、レモン果汁、刻みこんぶ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○蒸しパン・ぶどう
05 水	そうめん、ハニースパイシーチキン、ゆでとうもろこし、ミニトマト	干しそうめん、○米、○もち米、○三温糖、はちみつ、○油、○ごま	○牛乳、鶏もも肉、ハム、○赤みそ、◎牛乳	とうもろこし、にんじん、ミニトマト、オクラ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○五平餅
06 木	御飯、みそ汁(厚揚げ・大根)、かじきのカレー風味、おくらとキャベツの和え物、もも	七分つき米、油、○砂糖、○油、片栗粉、砂糖、○ごま	○牛乳、かじき、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	○かぼちゃ、もも、キャベツ、たまねぎ、だいこん、オクラ、ねぎ、赤ピーマン、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○大学かぼちゃ(ごま)
07 金	御飯、すまし汁(じゃが芋・わかめ) 豚肉となすのなべしぎ、ミニトマト きゅうりのゆかりあえ ヨーグルト	七分つき米、○食パン(卵なし)、じゃがいも、油、○マヨネーズ、砂糖	ヨーグルト(加糖)、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○しらす干し、○粉チーズ、◎牛乳	なす、きゅうり、ミニトマト、にんじん、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○じゃこトースト
08 土	ケチャップチキンライス、野菜スープ、ウインナー、ポイルブロッコリーミニトマト、バナナ	米	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、ウインナー、鶏もも肉、ベーコン、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん、ミックスベジタブル(冷凍)	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット
11 火	御飯、納豆、おかず汁、さわらと人参の煮物、きゅうりの酢の物(みかん)	七分つき米、○七分つき米、砂糖、ごま油、○ごま油	○牛乳、さわら、挽きわり納豆、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、○かつお節、◎牛乳	きゅうり、にんじん、なす、みかん缶、たまねぎ、えのきたけ、○ねぎ、さやえんどう、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○おにぎり(しらす・ねぎ)
12 水	焼きもちろし飯、みそ汁(豆腐・なす)、肉団子の酢豚風、おくらのおかか和え、パイン缶	七分つき米、○米粉、片栗粉、○黒砂糖、○油、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、にんじん、なす、コーン缶、オクラ、しいたけ、ピーマン	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○米粉蒸しパン・黒糖
13 木	御飯、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、さけの塩焼きポテトサラダ 2345歳児：キウイ 1歳児：バナナ	七分つき米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、マヨネーズ	○牛乳、さけ、ハム、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	みかん～：キウイ(黄)、バナナ：バナナ・きゅうり、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○マカロニきな粉
14 金	ドライカレー、オニオンスープ(コンソメ)、マカロニサラダ、チーズ	七分つき米、マカロニ、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、ハム、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット
15 土	焼うどん、豆腐みそ汁(わかめ)、ポイルブロッコリー、ミニトマトベビーチーズ、バナナ	ゆでうどん、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚肉(もも)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	バナナ、キャベツ、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○せんべい

1か月の平均栄養所要量	3-5歳児：エネルギー572kcal タンパク質23.1g 脂質17.2g カルシウム262mg 塩分2.0g 鉄分2.2 食物繊維：4.9
	1-2歳児：エネルギー478kcal タンパク質18.8g 脂質13.8g カルシウム232mg 塩分1.7g 鉄分：1.7 食物繊維：3.6



いちご保育園献立表 2020年8月



日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		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	
17月	345歳：ロールパン 12歳：ミニロールパン ポークビーンズ、ベーコン ベジスープ、ベビーチーズ、ブロッコリー、ミニトマト、オレンジ	ロールパン(卵入り) ミニロールパン(卵なし) ○七分つき米、じゃがいも、砂糖、○油、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、だいず(ゆで)、チーズ、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、ミニトマト、ホールトマト缶詰、にんじん、しめじ、○コーン缶、セロリー、パセリ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○焼きもちろしおにぎり
18火	御飯、みそ汁(もやし)、さわらの野菜レモン蒸し、野菜豆、ブロッコリー、りんご	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、さわか、蒸し大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	りんご、もやし、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ごぼう、○干しぶどう、コーン缶、レモン果汁、刻みこんぶ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○蒸しパン・ぶどう
19水	そうめん、ハニースパイシーチキン、ゆでとうもろこし、ミニトマト	干しそうめん、○米、○もち米、○三温糖、はちみつ、○油、○ごま	○牛乳、鶏もも肉、ハム、○赤みそ、◎牛乳	とうもろこし、にんじん、ミニトマト、オクラ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○五平餅
20木	御飯、すまし汁(じゃが芋・わかめ)、豚肉となすのなべしき ミニトマト、きゅうりのゆかりあえ、ヨーグルト	七分つき米、○フランスパン(卵なし)、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、◎牛乳	なす、きゅうり、ミニトマト、にんじん、ピーマン、えのきたけ、○いちごジャム、ねぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○いちごスティック
21金	御飯、みそ汁(厚揚げ・大根)、かじきのカレー風味、おくらとキャベツの和え物、もも	七分つき米、油、○砂糖、○油、片栗粉、砂糖、○ごま	○牛乳、かじき、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	○かぼちゃ、もも、キャベツ、たまねぎ、だいこん、オクラ、ねぎ、赤ピーマン、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○大学かぼちゃ(ごま)
22土	チャーハン(豚肉)、豆腐スープ、ウインナー ゆでブロッコリー ミニトマト、バナナ	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナー、◎牛乳	バナナ、ブロッコリー、ミニトマト、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット
24月	御飯、おかず汁、さわらと人参の煮物、きゅうりの酢の物(みかん)	七分つき米、○七分つき米、砂糖、ごま油、○ごま油	○牛乳、さわか、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、○かつお節、◎牛乳	きゅうり、にんじん、なす、みかん缶、たまねぎ、えのきたけ、○ねぎ、さやえんどう、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○おにぎり(しらす・ねぎ)
25火	焼きもちろし飯、みそ汁(豆腐・なす)、肉団子の酢豚風、おくらのおかか和え、パイン缶	七分つき米、○米粉、片栗粉、○黒砂糖、○油、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、にんじん、なす、コーン缶、オクラ、しいたけ、ピーマン	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○米粉蒸しパン・黒糖
26水	御飯、五目汁 2345歳児：ししゃものごま衣焼き、1歳児：かじきのごま焼き、納豆あえ(モロヘイヤ)りんご	七分つき米、さといも、○マカロニ、○砂糖、米粉、油、ごま	○牛乳、ししゃも、納豆、○きな粉、鶏もも肉、油揚げ、◎牛乳、かじき	りんご、モロヘイヤ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○マカロニきな粉
27木	ドライカレー、オニオンスープ(コンソメ)、マカロニサラダ、チーズ	七分つき米、○食パン(卵なし)、マカロニ、○マヨネーズ、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、ハム、○しらす干し、○粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○じゃこトースト
28金	御飯、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、さけの塩焼き ポテトサラダ、バナナ	七分つき米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ	○牛乳、さけ、ハム、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	バナナ、きゅうり、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○お楽しみケーキ
29土	栄養いっぱい焼きそば、わかめスープ、チーズ、ウインナー(たこ)、ミニトマト、バナナ	焼きそばめん、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、チーズ、ウインナー、◎牛乳	バナナ、キャベツ、ミニトマト、コーン缶、もやし、ピーマン、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○せんべい
31月	345歳：ロールパン 12歳：ミニロールパン コーンスープ、チキンソテー、野菜のトマト煮、塩ゆで枝豆、オレンジ	ロールパン(卵入り) ミニロールパン(卵なし) ○米、じゃがいも、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、○ツナ油漬缶、バター、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、クリームコーン缶、えだまめ、ホールトマト缶詰、かぼちゃ、コーン缶、にんじん、なす、赤ピーマン、○こんぶ佃煮、マッシュルーム缶、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○昆布おにぎり

※食材の都合などで献立内容を変更させていただく場合がありますのでご了承ください。