



# いちご保育園献立表 2021年8月



日付	献立名	材料名			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	
02月	焼きもちし飯、すまし汁(だいこん・にんじん)、シュウマイ、チンゲン菜のしらすサラダすいか	〇さつまいも、七分つき米、しゅうまいの皮、片栗粉、〇砂糖、〇油、油、〇ごま、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、しらす干し	すいか、たまねぎ、チンゲンサイ、だいこん、キャベツ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、しょうが	〇牛乳 〇大学芋
03火	御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、さわらとごぼうの煮つけ、おぐらの梅和え、りんご	七分つき米、〇食パン、〇マヨネーズ、砂糖、油	〇牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、〇しらす干し、〇粉チーズ、かつお節	かぼちゃ、りんご、きゅうり、ごぼう、オクラ、ねぎ、うめ干し、しょうが、〇あおのり	〇牛乳 〇じゃこトースト
04水	ドライカレー、オニオンスープ、キャベツとトマトのサラダ、ヨーグルト	七分つき米、〇米粉、油、〇黒砂糖、〇油、小麦粉、砂糖	〇牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、〇豆乳	たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、コーン缶、マッシュルーム、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	〇牛乳 〇米粉蒸しパン・黒糖
05木	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、鮭と切干大根のあんかけ、さつま芋のレモン煮、ゆでブロッコリー	七分つき米、さつまいも、〇砂糖、片栗粉、砂糖、油	〇牛乳、さけ、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	〇もも果汁30%飲料、ブロッコリー、ねぎ、切り干しだいこん、レモン果汁、〇かんでん(粉)、カットわかめ	〇牛乳、〇ももゼリー、〇せんべい
06金	ロールパン、コーンスープ、チキンソテー野菜のトマト煮なし	幼児卵入りロールパン、乳児卵なしロールパン、〇七分つき米、じゃがいも、油、片栗粉	〇牛乳、鶏もも肉、牛乳、〇しらす干し、〇かつお節	なし、たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、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、マッシュルーム缶、〇焼きのり、にんにく	〇牛乳 〇おにぎり(じゃこおかか)
10火	納豆ご飯、五目みそ汁(かぼちゃ・大根)かじきのさっぱり甘酢ソース、いんげんのごま和え	七分つき米、〇フランスパン、油、片栗粉、ごま、砂糖	〇牛乳、かじき、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、いんげん、にんじん、〇いちごジャム、ねぎ、ごぼう、あおのり	〇牛乳 〇いちごスティック
11水	にんじんごはん、豆腐すまし汁(だいこん・おぐら)、豚肉とキャベツのみそ炒め、粉ふき芋、パン缶	七分つき米、じゃがいも、〇マカロニ、〇砂糖、油、砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、〇きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	パン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、コーン缶、オクラ、刻みごぼう、にんにく、しょうが、あおのり	〇牛乳 〇マカロニきな粉
12木	御飯、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、さけの塩焼き、ポテトサラダ、りんご	七分つき米、じゃがいも、〇小麦粉、マヨネーズ、〇砂糖	〇牛乳、さけ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、きゅうり、もやし、たまねぎ、〇干しぶどう、ねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	〇牛乳 〇蒸しパン・ぶどう
13金	彩そうめん、鶏の唐揚げ、ゆでとうもろこし、トマト	干しそうめん、〇米、油、片栗粉	〇牛乳、鶏もも肉、〇ツナ油漬缶	とうもろこし、トマト、にんじん、オクラ、〇こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	〇牛乳 〇昆布おにぎり
16月	御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、さわらとごぼうの煮つけ、おぐらの梅和え、りんご	〇さつまいも、七分つき米、〇砂糖、〇油、砂糖、〇ごま、油	〇牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、りんご、きゅうり、ごぼう、オクラ、ねぎ、うめ干し、しょうが	〇牛乳 〇大学芋
17火	焼きもちし飯、すまし汁(大根・人参)、シュウマイ、チンゲン菜のしらすサラダすいか	七分つき米、〇食パン、しゅうまいの皮、片栗粉、〇マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、しらす干し、〇しらす干し、〇粉チーズ	すいか、たまねぎ、チンゲンサイ、だいこん、キャベツ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、しょうが、〇あおのり	〇牛乳 〇じゃこトースト
18水	ドライカレー、オニオンスープ、キャベツとトマトのサラダ、ヨーグルト	七分つき米、〇米粉、油、〇黒砂糖、〇油、小麦粉、砂糖	〇牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、〇豆乳	たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、コーン缶、マッシュルーム、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	〇牛乳 〇米粉蒸しパン・黒糖
19木	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、鮭と切干大根のあんかけ、(ス)さつま芋のレモン煮、ゆで野菜(ブロッコリー)	七分つき米、さつまいも、〇砂糖、片栗粉、砂糖、油	〇牛乳、さけ、木綿豆腐、〇カルピス、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 〇ゼラチン	ブロッコリー、ねぎ、切り干しだいこん、レモン果汁、カットわかめ	〇牛乳、〇カルピスゼリー、〇せんべい

いちご保育園献立表 2021年8月

日付	献立名	材料名			おやつ ◎バナナ組、○午後全員おやつ
		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	
20 金	ロールパン、コーンスープ チキンソテー野菜のトマト煮 なし	幼児卵入りロールパン 乳児卵なしロールパン ○七分つき米、じゃがい も、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、牛 乳、○しらす干し、○か つお節	なし、たまねぎ、クリームコー ン缶、フロッコリー、ホートマト 缶詰、かぼちゃ、コーン缶、にん じん、なす、赤ピーマン、マッ シユールーム缶、○焼きのり、にん にく	○牛乳、○おにぎり (じゃこおかか)
23 月	御飯、肉団子ととうが んのとろみ煮、キャベツの パインサラダ(わか め)、甘煮豆(いんげん 豆)	七分つき米、○七分つ き米、片栗粉、砂糖、 ○ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏 ひき肉、○しらす干 し、いんげんまめ (乾)	とうがん、キャベツ、パ イン缶、にんじん、○に んじん、ねぎ、○ピーマ ン、○しいたけ、いんげ ん、○ひじき、カットわ かめ、しょうが	○牛乳 ○チャーハン (しらす・ひじき)
24 火	納豆ご飯 五目みそ汁(かぼちゃ・大 根)かじきのさっぱり甘酢 ソース いんげんのごま和え	七分つき米、○フランス パン、油、片栗粉、ご ま、砂糖	○牛乳、かじき、挽きわ り納豆、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、だい ごん、キャベツ、いんげ ん、にんじん、○いちご ジャム、ねぎ、ごぼう、あ おのり	○牛乳 ○いちごスティック
25 水	にんじんごはん、豆腐すまし 汁(だいごん・おくら) 豚肉とキャベツのみそ炒め 粉ふき芋、パイン缶	七分つき米、じゃがい も、○マカロニ、○砂 糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 木綿豆腐、○きな粉、米 みそ(淡色辛みそ)	パイン缶、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、だいごん、赤 ピーマン、ピーマン、ねぎ、 コーン缶、オクラ、刻みご んぶ、にんにく、しょうが、あ おのり	○牛乳 ○マカロニきな粉
26 木	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) さけの塩焼き ポテトサラダ キウイフルーツ	七分つき米、じゃがい も、○小麦粉、マヨネー ズ、○砂糖	○牛乳、さけ、ハム、米 みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、きゅう り、 もやし、たまねぎ、○干し ぶどう、ねぎ、にんじん、 コーン缶、カットわかめ	○牛乳 ○蒸しパン・ぶどう
27 金	ジャージャー麺 豆腐スープ ゆでとうもろこし トマト	ゆで中華めん、○ホッ トケーキ粉、砂糖、片 栗粉、油	○牛乳、豚ひき肉、木 綿豆腐、米みそ(淡色 辛みそ)、○生クリー ム	トマト、とうもろこ し、もやし、きゅう り、ねぎ、にんじん、 にら、しょうが	○牛乳 ○お楽しみケーキ
30 月	御飯、豆腐みそ汁 メロン以上：ししゃもの ごま焼き バナナムカ ン：さわらのごま焼き、 ほうれん草の納豆あえ、 なし	七分つき米、○白玉 粉、ごま、○三温糖、 ○片栗粉、油	○牛乳、木綿豆腐、○ 木綿豆腐、ししゃも、 挽きわり納豆、米みそ (淡色辛みそ)、油揚 げ、さわら	りんご、ほうれんそう、 ねぎ、カットわかめ	○牛乳 ○みたらし豆腐団子
31 火	御飯、豆腐のすまし汁 肉じゃが 小松菜のしらすサラダ オレンジ	七分つき米、じゃがい も、しらたき、○ピー ナッツバター、油、砂 糖、○コッペパン(たま ごなし)	○牛乳、木綿豆腐、豚 肉(肩ロース)、しらす 干し	オレンジ、こまつな、た まねぎ、キャベツ、にん じん、ねぎ、えのきた け、いんげん、カットわ かめ、○りんごジャム	○牛乳 幼児室：ピーナツバ ターサンド 乳児室○りんごジャム パン

1日の平均栄養所要量	3-5歳児：エネルギー538kcal タンパク質22.8g 脂質16.3g カルシウム241mg 鉄分2.4g ビタミンC37g 食物繊維5.7g 塩分1.9g
	1-2歳児：エネルギー450kcal タンパク質18.7g 脂質14.0g カルシウム238mg 鉄分1.8g ビタミンC26g 食物繊維4.2g 塩分1.5g

夏を元気に過ごすポイント！

- ★朝ご飯をしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしましょう！
- ★水分補給は水や麦茶で補うようにしましょう！  
(大人のスポーツ飲料は子どもの体には合わないので常飲は避けましょう)
- ★アイスやジュースなど美味しい季節ではありますが・・・冷たいものはお腹をこわしたり、糖分を摂りすぎたり、食欲が落ちてしまうこともあるので大人がコントロールしてあげましょう！
- ★疲れた体の調子を整えてくれるビタミン、ミネラルたっぷりの夏野菜を食べましょう！
- ★インスタント食品や単品食べは控えて、なるべく多くの食品を食べるように心がけましょう！
  - ◆食べたことがない食材がある場合は事前に食べておきましょう。
  - ◆行事や食材の都合により内容を変更する場合があります。その際は、掲示板でご案内させていただきます。