



いちご保育園献立表 2022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	
01月	御飯、みそ汁（こまつな・あげ）、さわらの蒸しみそ焼き、きんぴらごぼう（いんげん・ごま）、みかん缶	米、○砂糖、米粉、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、○豆乳、さわら、米みそ（甘みそ）、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、○牛乳	みかん缶、○かぼちゃ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、ごぼう、いんげん、○かんでん（粉）、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○かぼちゃかん
02火	御飯、豆腐スープ（わかめ）、豚肉とキャベツのみそ炒め、きゅうりのゆかりあえ、オレンジ	七分つき米、○食パン、○マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、豚肉（肩ロース）、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、○しらす干し、○粉チーズ、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、にんじん、カットわかめ、○あおのり、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○じゃこトースト
03水	ロールパン、ミニロールパン、コーンスープ（玉ねぎ）、チキンソテー、チキンソテー、野菜のトマト煮、バナナ	ロールパン、○七分つき米、じゃがいも、油、片栗粉、○油	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、かぼちゃ、コーン缶、○コーン缶、にんじん、なす、赤ピーマン、マッシュルーム、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○焼きもちこしおにぎり
04木	ドライカレー、オニオンスープ（コンソメ）、キャベツとトマトのサラダ、ヨーグルト	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、ヨーグルト（加糖）、豚ひき肉、牛ひき肉、◎牛乳	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、○干しぶどう、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○蒸しパン・ぶどう
05金	御飯、豆腐みそ汁（あげ）、鮭の塩焼き、（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、○フランスパン、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	ブロッコリー、○いちごジャム、ねぎ、レモン果汁、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック
06土	鶏肉と小松菜のクリームライス、豆腐とトマトのスープ、ベビーチーズ、バナナ	七分つき米、○コッペパン、米粉、油、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト（加糖）、絹ごし豆腐、鶏もも肉、豆乳、チーズ、◎牛乳	バナナ、トマト、こまつな、たまねぎ、クリームコーン缶、○いちごジャム、にんじん、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ジャムサンド
08月	御飯、みそ汁（かぼちゃ・なす）、肉団子ととうがんのとろみ煮、キャベツのバインサラダ（	七分つき米、○七分つき米、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	とうがん、キャベツ、かぼちゃ、パイン缶、なす、にんじん、ねぎ、いんげん、○こんぶ佃煮、○焼きのり、カットわかめ、しょうが	◎牛乳、◎麦茶、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おにぎり（昆布）
09火	御飯、みそ汁（キャベツ・あげ）、あじのマリネ、焼きかぼちゃ、りんご	七分つき米、○コッペパン、油、○油、片栗粉、○グラニュー糖、砂糖、○砂糖	○牛乳、あじ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、○きな粉、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、黄ピーマン	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○メロンパン
10水	ジャージャー麺、豆腐スープ、ゆでとうもろこし、オレンジ	ゆで中華めん、○米、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、○チーズ、○かつお節、◎牛乳	オレンジ、とうもろこし、もやし、きゅうり、トマト、ねぎ、にんじん、にら、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○チーズおかかおにぎり
12金	御飯、わかめスープ（コーン）、マーボー豆腐（たまねぎ）、キャベツの香り漬け	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、○油、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	○牛乳、木綿豆腐、○ヨーグルト（加糖）、豚ひき肉、しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	キャベツ、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、レモン果汁、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット
13土	栄養いっぱい焼きそば、わかめスープ、ゆでブロッコリー、オレンジ	焼きそばめん、○七分つき米、ごま油、○ごま	○牛乳、○ヨーグルト（加糖）、豚肉（ばら）、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おにぎり（ごま）、○ヨーグルト
15月	御飯、みそ汁（こまつな・あげ）、さわらの蒸しみそ焼き、きんぴらごぼう、みかん缶	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、米粉、ごま油	○牛乳、さわら、米みそ（甘みそ）、○きな粉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	みかん缶、もやし、にんじん、ごぼう、たまねぎ、こまつな、いんげん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○マカロニきな粉
16火	御飯、豆腐スープ（わかめ）、豚肉とキャベツのみそ炒め、きゅうりのゆかりあえ、オレンジ	七分つき米、○七分つき米、油、砂糖	○牛乳、豚肉（肩ロース）、木綿豆腐、○しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、○かつお節、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、にんじん、○焼きのり、カットわかめ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳130、○おにぎり（じゃこおかか）
17水	ドライカレー、オニオンスープ（コンソメ）、キャベツとトマトのサラダ、ヨーグルト	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、ヨーグルト（加糖）、豚ひき肉、牛ひき肉、◎牛乳	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、○干しぶどう、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○蒸しパン・ぶどう



いちご保育園献立表 2022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	
18 木	御飯、豆腐みそ汁（あげ）、 鮭の塩焼き、（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、○フランスパン、砂 糖	○牛乳、さけ、木綿豆 腐、米みそ（淡色辛み そ）、油揚げ、◎牛乳	ブロッコリー、○いちご ジャム、ねぎ、レモン果 汁、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○いちごスティッ ク
19 金	ロールパン、ミニロールパ ン、コーンスープ（玉ね ぎ）、チキンソテー、チキン ソテー、野菜のトマト煮 幼児室：キウイフルーツ 乳児室：りんご	ロールパン、○七分つき 米、じゃがいも、油、片 栗粉、○油	○牛乳、鶏もも肉、牛 乳、◎牛乳	たまねぎ、キウイフルーツ、 クリームコーン缶、ホールト マト缶詰、ブロッコリー、か ぼちゃ、コーン缶、○コーン 缶、にんじん、なす、赤ビー マン、マッシュルーム、にん にく、りんご	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○焼きもちこしお にぎり
20 土	チャーハン（豚肉）、豆腐 スープ、ゆで野菜（ブロッ コリー）、バナナ	七分つき米、○コッペパ ン、油	○牛乳、○ヨーグルト（加 糖）、木綿豆腐、豚ひき 肉、◎牛乳	バナナ、ミックスベジタ ブル（冷凍）、ブロッ コリー、○いちごジャム、た まねぎ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○ヨーグルト、○ ジャムサンド
22 月	御飯、みそ汁（かぼちゃ・な す）、肉団子乳児、肉団子幼 児、肉団子ととうがんのとろ み煮、キャベツのパンサラ ダ	七分つき米、○ホット ケーキ粉、片栗粉、○砂 糖	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひ き肉、米みそ（淡色辛み そ）、○生クリーム、◎ 牛乳	とうがん、キャベツ、かぼ ちゃ、パイン缶、なす、に んじん、ねぎ、いんげん、 カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○お楽しみカップ ケーキ
23 火	御飯、みそ汁（キャベツ・あ げ）、（ス）あじのマリネ、 焼きかぼちゃ、りんご	七分つき米、○コッペパ ン、油、○油、片栗粉、 ○グラニュー糖、砂糖、 ○砂糖	○牛乳、あじ、米みそ （淡色辛みそ）、油揚 げ、○きな粉、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、キャベ ツ、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、黄ピーマン	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○ツイストドー ナツツ（きな粉）
24 水	ジャージャー麺、豆腐スープ （にら）、ゆでとうもろこ し、オレンジ	ゆで中華めん、○七分つ き米、砂糖、片栗粉、 油、○ごま油	○牛乳、豚ひき肉、木綿 豆腐、米みそ（淡色辛み そ）、○しらす干し、◎ 牛乳	オレンジ、とうもろこし、 もやし、きゅうり、トマ ト、ねぎ、○にんじん、に んじん、にら、○ピーマ ン、○しいたけ、○ひじ き、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○おやつ・チャー ハン（しらす・ひじ き）
25 木	御飯、みそ汁（豆腐・あ げ）、（ス）ピーマンの細切 り炒め、（ス）ピーマンの細 切り炒め、きゅうりのごま和 え、バナナ	○じゃがいも、七分つき 米、○上新粉、はるさ め、片栗粉、油、○油、 ごま	○牛乳、豚肉（もも）、木綿 豆腐、米みそ（淡色辛み そ）、油揚げ、◎牛乳	バナナ、きゅうり、ピーマ ン、にんじん、たまねぎ、 黄ピーマン、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○芋もち
26 金	納豆ご飯、五目みそ汁（かぼ ちゃ・だいこん）、かじきの さっぱり甘酢ソース、いんげ んのごま和え（キャベツ）	七分つき米、油、○砂 糖、片栗粉、ごま、○ コーンスターチ、砂糖	○ヨーグルト（無糖）、かじ き、挽きわり納豆、米み そ（淡色辛みそ）、油揚 げ、◎牛乳	○みかん缶、○パイン缶、 かぼちゃ、○オレンジ濃縮 果汁、たまねぎ、だいこ ん、キャベツ、いんげん、 にんじん、ねぎ、ごぼう、 あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○フ ルーチェ、○せんべい
27 土	ケチャップチキンライス、 コーンスープ（豆乳）、ボー ルブロッコリー、バナナ	米、○米、○ごま	○牛乳、○ヨーグルト（加 糖）、豆乳、鶏もも肉、◎ 牛乳	バナナ、クリームコーン 缶、ブロッコリー、ミッ クスベジタブル（冷凍）、 コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○おにぎり（ご ま）○ヨーグルト
29 月	ブランロール、オニオンス ープ（コンソメ）、ポークビー ンズ、ゆで野菜（ブロッ コリー）、パイン缶	ロールパン、じゃがい も、○七分つき米、油、 砂糖	○牛乳、豚肉（肩ロース）、 蒸し大豆、○しらす干 し、○かつお節、◎牛乳	たまねぎ、パイン缶、ブ ロッコリー、ホールマト 缶詰、にんじん、マッシュ ルーム、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○じゃこおかに ぎり
30 火	御飯、とうがんのスープ（豆 腐・ねぎ）、鮭の塩焼き、 （ス）かぼちゃの甘煮	七分つき米、○フランス パン、○ピーナツパ ター、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆 腐、○ホイップクリー ム、◎牛乳	かぼちゃ、とうがん、ね ぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、幼児室：ピーナツ バターサンド、乳児 室：ミルククリームサ ンド
31 水	御飯、わかめスープ（コー ン）、マーボー豆腐（たまね ぎ）、キャベツの香り漬け	七分つき米、○フランス パン、片栗粉、ごま油、 砂糖、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、しらす干し、米み そ（淡色辛みそ）、◎牛 乳	キャベツ、ねぎ、たまね ぎ、きゅうり、コーン缶、 ○いちごジャム、レモン果 汁、カットわかめ、しょう が	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○いちごスティッ ク

1日の平均栄養所要量

3～5歳児：エネルギー553kcal タンパク質22.18g 脂質15.8g カルシウム259mg
鉄分2.4 ビタミンC43 食物繊維5.2 塩分1.9g
1～2歳児：エネルギー457kcal タンパク質18.5g 脂質12.5g カルシウム200mg
鉄分1.8 ビタミンC28 食物繊維4.3 塩分1.5g