




8月予定献立表

2024/08 西野山保育園

	26 (月)	27 (火)	28 (水)	1 29(木)	2 16 30(金)	3 17 31(土)	
献立	ごはん さばのケチャップ煮 さば 40 酒 2 たまねぎ 10 トマト缶 10 にんにく 3 三温糖 0.8 しょうゆ 1.2 ケチャップ 10 ひじきの煮物 ひじき 1.3 大豆水煮 10 油揚げ 5 にんじん 7 糸こんにゃく 5 ☆ビーマン 5 三温糖 1 しょうゆ 2.5 だし かぼちゃのスープ ☆かぼちゃ 30 たまねぎ 10 しめじ 6 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	ごはん トマトとおくらの豚しゃぶ 豚肉 60 ☆トマト 40 ☆オクラ 10 柴たまねぎ 12 ☆大葉 0.8 レモン果汁 オリーブ油 0.8 三温糖 1.2 しょうゆ 1.5 春雨スープ はるさめ 2 にんじん 5 みずな 8 しめじ 5 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 	夏野菜のカレー 米 牛肉 35 じゃがいも 35 にんじん 25 たまねぎ 35 ☆かぼちゃ 20 ☆なす 20 ☆ビーマン 7 カレー粉 0.5 塩 1.3 しょうゆ 0.5 小麦粉 7 バター 7 三温糖 1 油 1 (乳児:夏野菜の ハヤシライス) ケチャップ 13 小松菜のコン和え こまつな 30 にんじん 6 コーン缶5 ちりめんじゃこ 2 ごま 1 しょうゆ 1	ごはん ◎鶏の梅みそ焼き 鶏肉 60 みそ 2 うめ干し 2 みりん 4 油 1 うの花炒め おから 13 鶏肉 10 油揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 1 ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2 だし じゃがいものみそ汁 じゃがいも 20 たまねぎ 20 みそ 3 だし 150 カットわかめ 0.3	ごはん さばの香味焼き さば 40 しょうが 1 ねぎ 0.7 ごま 1 しょうゆ 1 酒 3 切干大根のごま酢和え 切り干しだいこん 3 きゅうり 10 にんじん 5 油揚げ 4 酢 2 三温糖 0.6 しょうゆ 1.2 ごま 2 三温糖 0.3 しょうゆ 0.6 冬瓜のスープ ☆とうもろこし 25 ☆オクラ 2 湯葉 2 くず粉 2 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 	冷やしとうもろこし 干しとうもろこし 40 ☆トマト 20 ☆きゅうり 10 鶏ひき肉 40 甜麺醤 8 みそ 2 三温糖 2 しょうゆ 2 ごま 1 だし 150 みりん 15 しょうゆ 15 ゆでとうもろこし ☆とうもろこし 60	
	おやつ	みかん蒸しパン 米粉 BP 三温糖 みかん果汁 油	かぼちゃの天ぷら ☆かぼちゃ 小麦粉 卵 油 塩	ヨーグルトケーキ ヨーグルト 三温糖 生クリーム いちごジャム レモン果汁 ゼラチン	せんべい ブルー	◎とうもろこしごはんの おにぎり ☆とうもろこし 米 塩	冷やし焼き芋 さつまいも
	延長	牛乳 150cc かつおおにぎり	牛乳 150cc パン	牛乳 150cc フライドポテト	牛乳 150cc ふかし芋	お茶 クッキー	牛乳 150cc
	延長			みんな大好きカレーです! 夏野菜も食べてくれるかな??		今月もとうもろこしを たくさん使います♪	
	5 19(月)	6 20(火)	7 21(水)	8 22(木)	9 23(金)	10 24(土)	
献立	ごはん ◎鮭のバターしょうゆ焼き 鮭 40 しょうゆ 2 小麦粉 4.5 バター 3 和風ラタトゥユ ☆なす 15 にんじん 10 たまねぎ 13 ☆かぼちゃ 15 ☆トマト 18 いんげん 3 ベーコン 5 油 1 塩 0.1 みそ 2 みりん 4 小松菜のみそ汁 こまつな 20 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150	肉どんぶり 米 40 豚肉 60 たまねぎ 30 ☆ビーマン 10 油 1 しょうゆ 3.5 三温糖 0.8 たまねぎ 4 にんにく 0.2 ごま油 1 白ワイン 1 みりん 2 きゅうりの酢の物 ☆きゅうり 20 カットわかめ 5 ちりめんじゃこ 2 しょうが 1 三温糖 0.8 しょうゆ 0.6 酢 2.5 きのこのみそ汁 しいたけ 6 しめじ 6 えのきたけ 7 油揚げ 3 ねぎ 4 みそ 3 だし 150	ごはん ◎マーボー豆腐 豚ひき肉 25 木綿豆腐 75 干しいたけ 1 にんじん 7 ごぼう 7 ねぎ 7 にんにく 1 しょうが 2 みそ 2 しょうゆ 2 三温糖 0.5 塩 0.1 みりん 1.5 油 2 オイスターソース 1.5 片栗粉 1.5 ゆでとうもろこし ☆とうもろこし 60 チンゲン菜のスープ チンゲンサイ 10 しいたけ 6 にんじん 7 しょうゆ 0.7 塩 0.3 だし 150 ごま油	ごはん 冬瓜と手羽元の煮物 ☆とうもろこし 90 鶏手羽元 30 塩 0.2 しょうゆ 5 みりん 3 酒 1 片栗粉 2 油 2 しょうが 1 だし 揚げ野菜のごまあえ ☆かぼちゃ 20 いんげん 5 にんじん 10 ☆なす 10 しょうゆ 1 ごま 1 油 1 	ごはん あじのみそ田楽 あじ 40 ☆大葉 0.3 みりん 3 三温糖 1 みそ 3 かぼちゃのサラダ ☆かぼちゃ 30 ☆きゅうり 13 コーン缶 7 たまねぎ 3 ベーコン 6 みそ 0.5 しょうゆ 0.5 三温糖 0.8 酢 1 ごま 1 豆腐のみそ汁 豆腐 20 しめじ 5 油揚げ 5 ねぎ 5 みそ 3 だし 150	チャーハン 米 40 豚肉 20 たけのこ 10 にんじん 10 干しいたけ 1 ねぎ 5 いんげん 3 塩 0.6 こしょう しょうゆ 2 油 2 きゅうりのカリカリ ☆きゅうり 25 しょうゆ 0.3 酢 0.5 わかめスープ カットわかめ 0.5 ねぎ 3 ごま 1 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 ごま油	
	おやつ	レモンパン 米粉 BP 三温糖 油 豆乳 粉糖 レモン果汁	◎ぶどうゼリー ぶどう果汁 ゼラチン 三温糖	ポテトのカレー風味 じゃがいも 塩 カレー粉 パセリ (乳児:フライドポテト)	塩おにぎり 米 塩 黒ごま ビーマンのから揚げ ☆ビーマン 片栗粉 塩	◎冷やしぜんざい 白玉粉 三温糖 小豆 塩 (乳児:さつまいもぜんざい)	せんべい
	延長	牛乳 150cc さつまいももち	牛乳 150cc のりまき	牛乳 150cc ジャムサンド	お茶 パームクーヘン	牛乳 150cc 梅おにぎり	牛乳 150cc
	延長		暑いけど肉どんぶり でスタミナつけてね♪		意外と人気のある ビーマンのから揚げ! たくさん食べてね(〇)		

本格的に夏の暑さになりましたね。水分補給をこまめにするように意識していきましょう!
今月もたくさん夏野菜を使います♪人気のカレーやとうもろこし、ビーマンのからあげなどもお楽しみに♡

今月はおべんとう日はありません!

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg
乳児	目標 416	17.2	11.6	191	2
乳児	予定献立栄養量 453	17.5	14.5	181	1.8
幼児	目標 574	23.7	15.9	259	2.5
幼児	予定献立栄養量 532	20.6	17.1	207	2.1

