

8月 献立表 幼児食



南陽幼稚園

2024年 8月

日付	献立名		食材名					栄養価
	昼食	おやつ (朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1 木	食パン(8枚切り1枚) ポークビーンズ 小松とまとの梅さしサラダ オレンジ	◎お茶 スティック野菜 ◎牛乳 せんべい	大豆、豚ひき肉、ロースハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールのトマト缶、トマト、こまつな、梅ひしお、パレンシアオレンジ、きゅうり	食パン、じゃがいも、サラダ油、三温糖、スパゲッティ、オリーブ油	おろしにんにく、トマトケチャップ、コンソメ、食塩、昆布茶、こしょう、こいくちしょうゆ、本みりん、鶏がらだし、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 394kcal たんぱく質 17.4g 脂質 12.6g 炭水化物 60.8g 塩分 1.3g	
2 金	ふりかけごはん なすのみそ炒め 甘辛肉団子 コーンかきたまスープ	◎お茶 せんべい ◎ヨーグルト	豚肉、卵、ヨーグルト	なす、たまねぎ、にんじん、こねぎ、コーン缶	うるち米、ごま油、三温糖、かたくり粉、調合油	ふりかけ、合成清酒、米みそ、ミートボール、こいくちしょうゆ、本みりん、鶏がらだし、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 403kcal たんぱく質 19.4g 脂質 15.7g 炭水化物 49.0g 塩分 1.6g	
3 土	三色丼 小魚 わかめスープ	◎お茶 せんべい	鶏ひき肉、卵、絹ごし豆腐	きゅうり、カットわかめ、にんじん	うるち米、三温糖	合成清酒、こいくちしょうゆ、本みりん、ブイヨン、食塩、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 300kcal たんぱく質 15.2g 脂質 9.0g 炭水化物 40.2g 塩分 0.9g	
5 月	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 もやしときゅうりのナムル たまごレタスのスープ	◎お茶 アニマルチーズ ◎牛乳 ビスケット	鶏もも肉、卵、プロセスチーズ、牛乳	オレンジマーマレード、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、レタス、ぶなしめじ	うるち米、かたくり粉、調合油、すりごま、三温糖、ごま油	食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、鶏がらだし、料理酒、水、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 426kcal たんぱく質 19.5g 脂質 11.7g 炭水化物 63.9g 塩分 1.0g	
6 火	ポークカレーライス ちりじゃこサラダ すいか(50g)	◎お茶 カミカミ星布 ◎アイスクリーム 小魚	豚もも肉、しらす干し、アイスクリーム	たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、りんご、すいか	うるち米、じゃがいも、炒め油、調合油、三温糖	水、カレールー、穀物酢、こいくちしょうゆ、麦茶	エネルギー 508kcal たんぱく質 16.3g 脂質 17.0g 炭水化物 78.4g 塩分 2.1g	
7 水	食パン(8枚切り1枚) じゃがいものポタージュ コールスローサラダ ポイルウインナー	◎お茶 オレンジ ◎ヨーグルトあえ	ロースハム、ウインナーソーセージ、牛乳、生クリーム、プレーンヨーグルト	キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ネーブルオレンジ、みかん缶、パイナップル缶、もも缶	食パン、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、コーンフレーク	マヨネーズ、ブイヨン、食塩、麦茶	エネルギー 492kcal たんぱく質 14.9g 脂質 25.4g 炭水化物 59.8g 塩分 1.6g	
8 木	ごはん マカロニボリアン トマトときゅうりのピクルス 肉団子スープ	◎お茶 スティック野菜 ◎ジョア せんべい	ロースハム、粉チーズ、豚ひき肉、木綿豆腐、飲むヨーグルト	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、トマト、りょくとうもやし、ぶなしめじ、こねぎ、こまつな	うるち米、マカロニ、調合油、有塩バター、三温糖、ごま油	トマトケチャップ、食塩、ブイヨン、穀物酢、こいくちしょうゆ、おろししょうゆ、みりん風調味料、鶏がらだし、合成清酒、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 451kcal たんぱく質 17.4g 脂質 9.3g 炭水化物 78.3g 塩分 1.8g	
9 金	わかめごはん ちくわのいそべ揚げ わかめときゅうりの酢の物 そうめん	◎お茶 アニマルチーズ ◎牛乳 せんべい	焼き竹輪、卵、かにかま、鶏ささみ、プロセスチーズ、牛乳	乾燥わかめ、あおのり、りょくとうもやし、きゅうり、トマト、オクラ、干しいたけ	うるち米、薄力粉、米粉、調合油、三温糖、そうめん	穀物酢、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、昆布だし、みりん風調味料、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 548kcal たんぱく質 22.0g 脂質 10.0g 炭水化物 96.4g 塩分 4.2g	
10 土	オムソバ 小魚 アニマルチーズ	◎お茶 ビスケット	卵、豚肉、プロセスチーズ	キャベツ、にんじん、青ピーマン、干しいたけ、りょくとうもやし、あおのり	中華めん、サラダ油	食塩、こしょう、ウスターソース、トマトケチャップ、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 421kcal たんぱく質 20.6g 脂質 13.4g 炭水化物 61.4g 塩分 1.9g	
13 火	手作り弁当	◎お茶 ビスケット ◎お茶 せんべい				麦茶、ハードビスケット、甘辛せんべい	エネルギー 57kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.1g 炭水化物 13.2g 塩分 0.2g	
17 土	コロッコパン 牛乳 小魚	◎お茶 せんべい	牛乳		ロールパン、揚げ油	ポテトコロッコ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 275kcal たんぱく質 8.7g 脂質 13.8g 炭水化物 31.8g 塩分 0.8g	
19 月	ごはん ハヤシライス トマトサラダ なし(50g)	◎お茶 ビスケット ◎ジョア クラッカー	牛かた肉、生クリーム、ロースハム、カットソーゼージ、飲むヨーグルト	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、レタス、きゅうり、なし	うるち米、調合油、米粉	食塩、白こしょう、ハヤシルウ、ブイヨン、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、麦茶、ハードビスケット、クラッカー	エネルギー 522kcal たんぱく質 14.9g 脂質 18.8g 炭水化物 78.6g 塩分 1.9g	
20 火	ごはん マーボー豆腐 揚げようぎ パンサンズー	◎牛乳 ポーロ ◎冷凍みかん(50g) 小魚	木綿豆腐、豚ひき肉、ロースハム、卵、牛乳	長ねぎ、しょうが、青ピーマン、にんじん、きゅうり、みかん	うるち米、三温糖、調合油、かたくり粉、サラダ油、はるさめ、ごま油	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、ぎょうざ、穀物酢、たまごポーロ	エネルギー 526kcal たんぱく質 22.3g 脂質 23.2g 炭水化物 61.6g 塩分 1.3g	
21 水	ごはん 鶏肉の磯辺揚げ 切干だいごのゴマネーズ和え 味噌汁(じゃがいも)	◎牛乳 オレンジ ◎牛乳 パームクーヘン	鶏むね肉、卵、ツナ缶、牛乳	あおのり、切干しいたご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、薄力粉、米粉、調合油、いりごま、じゃがいも	マヨネーズ、穀物酢、米みそ、かつおだし、カステラ	エネルギー 568kcal たんぱく質 21.3g 脂質 23.6g 炭水化物 73.5g 塩分 1.2g	
22 木	ゆかりごはん 魚のフライタルソース ひじきサラダ 味噌汁(豆腐 もやし わかめ)	◎お茶 スティック野菜 ◎牛乳 マカロニきな粉	かれい、卵、絹ごし豆腐、牛乳、きな粉	しその実、たまねぎ、パセリ、干しひじき、レタス、きゅうり、みかん缶、りょくとうもやし、にんじん、乾燥わかめ、長ねぎ	うるち米、薄力粉、パン粉、サラダ油、三温糖、ごま油、マカロニ	食塩、白こしょう、マヨネーズ、穀物酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、麦茶	エネルギー 545kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.9g 炭水化物 72.3g 塩分 1.6g	
23 金	焼きそば たこ焼き やきとり ゆでとうもろこし きゅうりスティック すいかポンチ	◎お茶 アニマルチーズ ◎りんごゼリー 昆布	豚かた肉、鶏もも肉、プロセスチーズ	キャベツ、にんじん、青ピーマン、干しいたけ、りょくとうもやし、あおのり、]スイートコーン、きゅうり、すいか	中華めん、調合油、かたくり粉、三温糖	食塩、白こしょう、ウスターソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、本みりん、合成清酒、麦茶、オレンジゼリー	エネルギー 581kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.9g 炭水化物 83.2g 塩分 1.8g	

24 土	スパゲティイタリアン 小魚 アニマルチーズ	◎お茶 ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、ポルレスハム、粉チーズ、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン	スパゲッティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、ブイヨン、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 302kcal たんぱく質 14.5g 脂質 9.5g 炭水化物 43.4g 塩分 1.1g
26 月	ごはん チャブチエ アニマルチーズ レタスのスープ	◎お茶 ビスケット ◎ヨーグルト 小魚	豚ロース、プロセスチーズ、ベーコン、ヨーグルト	しょうが、にんじん、たけのこ、たまねぎ、にら、干しいたけ、レタス	うるち米、はるさめ、三温糖、ごま油	こいくちしょうゆ、本みりん、鶏がらだし、合成清酒、ブイヨン、食塩、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 433kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.3g 炭水化物 57.8g 塩分 1.4g
27 火	ふりかけごはん なすと鶏肉の南蛮漬け かきたまスープ バナナ(50g)	◎牛乳 ビスケット ◎お茶 豆乳もち	鶏もも肉、卵、牛乳、豆乳、きな粉	なす、にんじん、青ピーマン、ズッキーニ、長ねぎ、しょうが、テンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、バナナ	うるち米、かたくり粉、調合油、三温糖	ふりかけ、合成清酒、穀物酢、こいくちしょうゆ、本みりん、鶏がらだし、ハードビスケット、麦茶	エネルギー 450kcal たんぱく質 16.8g 脂質 16.4g 炭水化物 62.2g 塩分 0.9g
28 水	ごはん カレー肉じゃが パンバンジーサラダ なし(50g)	◎お茶 ビスケット ◎牛乳 マーマレード蒸しパン	豚かた肉、鶏ささみ、牛乳、卵	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、レタス、きゅうり、なし、オレンジマーマレード	うるち米、調合油、じゃがいも、しらたき、三温糖、ねりごま、すりごま、ホットケーキミックス、サラダ油	カレー粉、かつおだし、本みりん、こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、穀物酢、マヨネーズ、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 468kcal たんぱく質 19.8g 脂質 10.7g 炭水化物 80.5g 塩分 0.9g
29 木	食パン コーンチャウダー ほうれん草ソーテー トマト	◎お茶 ポーロ ◎牛乳 せんべい	鶏もも肉、牛乳、ベーコン	にんじん、コーン缶、ほうれん草、トマト	食パン、じゃがいも、食塩不使用バター、薄力粉、有塩バター	コンソメ、食塩、麦茶、たまごポーロ、甘辛せんべい	エネルギー 266kcal たんぱく質 10.1g 脂質 7.7g 炭水化物 42.8g 塩分 1.2g
30 金	ごはん 手作りさつま揚げ コーンサラダ 味噌汁(なめこ)	◎お茶 バナナ ◎牛乳 クラッカー	すけとうら、木綿豆腐、卵、ロースハム、絹ごし豆腐、牛乳	長ねぎ、しょうが、キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、なめこ、バナナ	うるち米、かたくり粉、三温糖、調合油	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、かつおだし、豆みそ、麦茶、クラッカー	エネルギー 447kcal たんぱく質 17.5g 脂質 18.0g 炭水化物 57.5g 塩分 1.5g
31 土	カレーうどん 小魚 アニマルチーズ	◎お茶 ビスケット	豚肉、プロセスチーズ	にんじん	うどん、かたくり粉	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、カレールー、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 264kcal たんぱく質 12.5g 脂質 10.3g 炭水化物 33.6g 塩分 2.0g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です

