令和　4年　8月分　　献立表　　厚生館保育園

日／曜	献立名	熱や力になるもの		血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		おやつ	栄養価（幼児の栄養価）
1 15 29 月	しらすご飯 ひじきの卵焼き なすとピーマンの味噌炒め すまし汁(じゃが芋鶏肉)	★ ★	七分づき米 じゃが芋 小麦粉 ごま油 バター ざらめ 油 三温糖	★ ★	牛乳 青のり 卵 ひじき しらす 豚肉 鶏肉	なす にんじん 玉ねぎ ピーマン		ざらめココアケーキ 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2 g
2 16 30 火	ご飯 つくねの照り焼き 切干大根の煮物 味噌汁(かぼちゃねぎ)	★	七分づき米 マカロニ 片栗粉 ごま油 三温糖	★	牛乳 鶏肉 豆腐 きな粉	れんこん 切干大根 玉ねぎ かぼちゃ 生姜 小松菜 にんじん		マカロニきな粉 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.3 g
3 17 31 水	ご飯 カレイの中華ソース ツルムラサキのﾍﾞｰｺﾝ炒め カレースープ 完了：スープ	★ ★	七分づき米 じゃが芋 乳：食パン 片栗粉 幼：クラッカー 三温糖 ごま油 オリーブ油	★	牛乳 寒天 かれい ベーコン 豚肉 小豆	ねぎ にんにく 生姜 キャベツ コーン にんじん ツルムラサキ 玉ねぎ アスパラガス		水ようかん （乳：トースト、幼：クラッカー付き） 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.8 g
4 18 木	ご飯 塩麻婆豆腐 ゆかり和え 味噌汁 (素麺なめこ小ねぎ)	★ ★	七分づき米 マヨネーズ 食パン そうめん 片栗粉 ごま油	★ ★	牛乳 卵 豆腐 豚肉 ツナ	チンゲン菜 きゅうり しいたけ なめこ にんにく 小ねぎ 生姜 パセリ 白菜		卵パン 完了：トースト 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.8 g
5 19 金	ご飯 サバの竜田揚げ きゅうりとみかんの酢の物 味噌汁 (えのきもやし水菜)		七分づき米 ごま油 片栗粉 油 三温糖 もち米	★	牛乳 サバ 豚肉 わかめ	にんにく えのき 生姜 水菜 きゅうり ほうれん草 みかん缶 にんじん もやし しいたけ		おこわおにぎり 牛乳 0、1歳：味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 599 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.6 g
6 20 土	ナポリタン さつま芋の甘煮 0，1歳スープ (なす大根)	★ ★	スパゲッティ さつま芋 小麦粉 油 三温糖	★	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん ピーマン		抹茶ホットケーキ 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1 g
8 22 月	ポークカレーライス 完了：鶏つくね きのこの甘辛煮 すまし汁(豆腐小松菜コーン)	★ ★ ★	七分づき米 油 小麦粉 三温糖 バター マヨネーズ 食パン じゃが芋	★	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ	玉ねぎ しいたけ にんじん 小松菜 にんにく コーン 舞茸 しめじ エリンギ		ツナマヨトースト 完了：トースト 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 588 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.3 g
9 23 火	ご飯 あじのパン粉焼き じゃが芋のﾄﾏﾄ煮 スープ (大根キャベツウインナー)	★	七分づき米 パン粉 三温糖 オリーブ油 じゃが芋	★ ★	牛乳 ひじき あじ 枝豆 粉チーズ 幼：のり ウインナー 乳：青のり しらす	パセリ キャベツ ブロッコリー にんじん にんにく 大根		ひじきと枝豆のおにぎり 牛乳 0、1歳：味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.4 g
10 24 水	ご飯 回鍋肉 オクラの納豆和え すまし汁 (油揚げしめじなす)	★ ★	七分づき米 油 小麦粉 バター 三温糖 片栗粉	★ ★	牛乳 卵 豚肉 納豆 油揚げ	キャベツ もやし にんじん オクラ ピーマン しめじ にんにく なす 生姜 パイン缶		パインケーキ 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 598 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g
25 木	鶏ごぼうご飯 鮭の甘辛生姜焼き きゅうりと卵の中華炒め(卵) 味噌汁 (長芋厚揚げ)		七分づき米 長芋 じゃが芋 油 三温糖 ごま油	★ ★	牛乳 鮭 卵 厚揚げ	ごぼう 生姜 きゅうり しめじ もやし		フライドポテト 牛乳 0、1歳：味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal たんぱく質 25 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.5 g
12 26 金	ご飯 鶏肉の塩にんにく炒め マカロニサラダ 肉団子と根菜の味噌汁	★ ★	七分づき米 マヨネーズ 中華麺 油 マカロニ 片栗粉 ごま油 三温糖	★	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく 生姜 大根 キャベツ ごぼう きゅうり チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ れんこん もやし		あんかけ焼きそば 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.1 g
13 27 土	醤油ラーメン かぼちゃの甘煮	★ ★	中華麺 粉糖 小麦粉 バター 三温糖	★	牛乳 豚肉	コーン かぼちゃ にんじん もやし ねぎ		ココアスノーボールクッキー 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2 g

★印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は午前おやつに牛乳が付きます。
・お昼は旬の果物が付きます。

・0．1歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。
・♥マークはおたのしみおやつです。