

2021年 8月 献立予定表

日	曜	献立名	材料とからだの中での働き			おやつ		
			熱や力のもとになるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	乳児 午前	午後	
2	月	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	シュガートースト 食パンバター レモン汁グラニュー糖 牛乳(乳児は豆乳)	
		なすとひき肉のカレー	油 カレールウ	豚ひき肉	なす 人参 玉ねぎ にんにく 生姜			
		ラデッシュサラダ	酢 砂糖 油		きゅうり レタス キャベツ ラディッシュ			
		りんご			りんご			
3	火	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	いちごゼリー いちごゼリーの素 さつま芋 せんべい 牛乳(乳児は豆乳)	
		肉豆腐	みりん 酒 しらたき 砂糖 醤油 油	鯉節 豚肉 豆腐	いんげん 人参 玉ねぎ 生姜			
		鉄骨サラダ	砂糖 ごま油 酢 醤油 マヨドレ	ひじき しらす	きゅうり 人参 ほうれん草			
		味噌汁	麩	煮干 鯉節 味噌 わかめ				
4	水	鉄骨ご飯	米 酒 醤油 砂糖 みりん	ひじき 鯉節		ミレー ビスケット 豆乳	チーズとコーンの ホットケーキ コーン 豆乳 チーズ ケーキミックス 牛乳(乳児は豆乳)	
		鮭の塩麹焼き	塩麹	鮭				
		わかめときゅうりの酢の物	春雨 砂糖 醤油 酢	わかめ	きゅうり			
		豚汁	酒 みりん ごま油 里芋 こんにゃく	鯉節 豚肉 油揚げ 味噌	ごぼう 人参 長ねぎ 大根 生姜			
5	木	たらこスパゲティ	スパゲティ バター	たらこ 豆乳 焼きのり	しそ塩	鉄塩 せんべい 麦茶	五目ご飯 鶏肉 酒 みりん だけのこ 人参 油揚げ もち米 米 こんにゃく 醤油 麦茶	
		さつま芋とりんごのサラダ	さつま芋 油 砂糖		りんご レモン汁			
		野菜スープ	酒 醤油 油 じゃが芋	コンソメ	人参 玉ねぎ キャベツ			
6	金	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	すいか えびせん 牛乳(乳児は豆乳)	
		マーボー豆腐	酒 醤油 片栗粉 油 ごま油	豚ひき肉 豆腐 鶏ガラ コンソメ	にら 人参 長ねぎ 生姜			
		中華サラダ	春雨 砂糖 ごま油 醤油 酢		もやし 人参 きゅうり			
		青菜のスープ	酒 醤油 油	しらす コンソメ 鶏ガラ	チンゲン菜 玉ねぎ			
7	土	鶏の照り焼き丼野菜添え	みりん 砂糖 醤油 油 酒 米	鶏肉	人参 にら もやし 生姜	赤ちゃん せんべい 麦茶	菜めしおにぎり 米 菜めしの素 麦茶	
		かぼちゃの甘煮	砂糖 醤油 酒	鯉節	かぼちゃ			
		味噌汁		煮干 鯉節 味噌 豆腐 油揚げ				
9	月							
10	火	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	きな粉蒸しパン きな粉 豆乳 砂糖 米粉のケーキミックス ベーキングパウダー 牛乳(乳児は豆乳)	
		ずき焼き風煮	みりん 酒 砂糖 醤油 しらたき 油	豚肉 鯉節 豆腐	長ねぎ 白菜 生姜 グリーンピース			
		ポテトサラダ	じゃが芋 砂糖 酢 マヨドレ		きゅうり 玉ねぎ 人参			
		味噌汁		煮干 鯉節 味噌	なす 玉ねぎ			
11	水	黒糖パン	黒糖パン			ミレー ビスケット 豆乳	焼きビーフン チャーシュー ビーマン 人参 玉ねぎ キャベツ ビーフン ごま油 醤油 鶏ガラ みりん オイスターソース 麦茶	
		平目のムニエル	小麦粉 マヨドレ 酒 バター	ひらめ 豆乳 チーズ	しめじ エリンギ にんにく 塩			
		フルーツサラダ	砂糖 油 酢		きゅうり キャベツ りんご みかん 缶			
		オニオンスープ	酒 醤油 油	コンソメ	玉ねぎ パセリ			
12	木	ご飯	米			鉄塩 せんべい 麦茶	どうもろこし フルーン 牛乳(乳児は豆乳)	
		鶏肉のみぞれ煮	みりん 酒 醤油 酢 砂糖	鶏肉	大根 いんげん 生姜			
		磯香和え	砂糖 醤油	焼きのり	人参 ほうれん草 キャベツ			
		味噌汁	じゃが芋	煮干 鯉節 味噌	えのき			
13	金	つき組	和風雑炊	ごま 醤油 米	鶏肉 油揚げ 鯉節	小松菜 大根 人参	豆乳 クッキー 豆乳	プリン 卵 牛乳 砂糖 バニラエッセンス 麦茶
		そら組	ヨーグルト	ヨーグルト				
			バナナ		バナナ			
		にじ組	お弁当の日					
14	土	ご飯	米			赤ちゃん せんべい 麦茶	バナナ 豆乳ヨーグルト 麦茶	
		野菜の肉巻き	砂糖 醤油 酒	豚肉	人参 いんげん			
		ほうれん草とツナの和え物	砂糖 醤油 マヨドレ	ツナ	ほうれん草 キャベツ 人参			
		味噌汁		煮干 鯉節 味噌	もやし なめこ			

8月平均給与栄養量 3歳未満児 → 1日447kcal : 蛋白質19.4g : 脂質15.8g : 加糖168mg : 塩分1.4g
 3歳以上児 → 1日484kcal : 蛋白質20.8g : 脂質14.8g : 加糖204mg : 塩分1.5g

＜行事＞ 13日(金)・・・お弁当の日(つき、そら組は園にて通常給食。にし、やま、うみ、たいよう組はお弁当の日)

＜食育＞ 基本的な生活を崩さずに暑さに負けず元気に過ごす

きらら保育園

日	曜	献立名	材料とからだの中での働き			おやつ	
			熱や力のもとになるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	乳児午前	午後
16	月	食パン	食パン			鉄塩 せんべい 豆乳	〔 鮭おにぎり 米、ごま、鮭フレーク 麦茶 〕
		チキンクリームシチュー	小麦粉、じゃが芋、油	鶏肉、豆乳、コンソメ	しめじ、玉ねぎ、人参、パセリ		
		コールスローサラダ	砂糖、油、酢		キャベツ、トマト、コーン		
		すいか			すいか		
17	火	とうもろこしご飯	米、もち米	昆布	とうもろこし	豆乳 クッキー 豆乳	〔 みかんゼリー みかんゼリーの素 みかん缶 ふんわりきな粉ロール 牛乳(乳児は豆乳) 〕
		鶏肉のごま味噌焼き	酒、ごま、砂糖、醤油、みりん	鶏肉、鰹節、味噌	生姜		
		ひじきサラダ	砂糖、ごま油、酢、醤油	ひじき	トマト、きゅうり		
		けんちん汁	みりん、こんにゃく、里芋、酒、ごま油、醤油	豚肉、豆腐、鰹節	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、生姜		
18	水	ご飯	米			ミレー ビスケット 豆乳	〔 マカロニあべかわ マカロニ、きな粉、砂糖 牛乳(乳児は豆乳) 〕
		鮭のコーンクリーム焼き	小麦粉、マヨドレ	鮭	玉ねぎ、コーン、塩、パセリ		
		グリーンサラダ	砂糖、油、酢		キャベツ、きゅうり、レタス		
		白菜スープ	酒、醤油、油	コンソメ	えのき、白菜、人参、玉ねぎ		
19	木	冷やし中華	中華麺、みりん、ごま、砂糖、ごま油、酢、醤油	オムライスシート、鶏ガラ、チャーシュー、コンソメ	もやし、トマト、きゅうり、塩	鉄塩 せんべい 麦茶	〔 ごま蒸しパン 米粉のケーキミックス 豆乳、黒ごま、砂糖 ベーキングパウダー 牛乳(乳児は豆乳) 〕
		わかめスープ	酒、醤油、油、ごま油、ごま	わかめ、コンソメ、鶏ガラ	万能ねぎ		
		杏仁豆腐	杏仁豆腐の素	杏仁シロップ	みかん缶		
20	金	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	〔 りんご セサミラスク 牛乳(乳児は豆乳) 〕
		夏野菜の炒め物	砂糖、ごま油、醤油、オイスターソース	ベーコン、豚肉、鶏ガラ	ズッキーニ、ミニトマト、なす、長ねぎ、にんにく		
		ごま風味の春雨サラダ	春雨、砂糖、マヨドレ、ごま、醤油		人参、きゅうり		
		味噌汁	さつまい	煮干、鰹節、味噌	しめじ		
21	土	冷やしうどん	うどん、砂糖、みりん、醤油、酒、めんつゆ	豚肉、わかめ、ひきわり納豆	万能ねぎ	赤ちゃん せんべい 麦茶	〔 いなりずし 米、いなりの皮、ゆかり 麦茶 〕
		野菜の三色漬け	砂糖、酢、ごま		人参、きゅうり、大根		
		中華コーンスープ	油、酒、醤油、片栗粉	鶏ガラ、コンソメ	玉ねぎ、コーン		
23	月	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	〔 きな粉トースト 食パン、きな粉、バター、砂糖 牛乳(乳児は豆乳) 〕
		シーチキンカレー	じゃが芋、カレールー、カレー粉、油	ツナ	人参、玉ねぎ、トマト缶、生姜		
		コーンサラダ	マカロニ、砂糖、マヨドレ		きゅうり、人参、コーン		
		オレンジ			オレンジ		
24	火	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	〔 赤ぶどうゼリー 赤ぶどうゼリーの素 豚骨クッキー 牛乳(乳児は豆乳) 〕
		炒り豆腐	酒、みりん、醤油、砂糖、油、じゃが芋	鶏肉、豆腐、鰹節	しめじ、人参、花枝のこ、玉ねぎ、生姜		
		納豆和え	納豆のたれ	ひきわり納豆	人参、ほうれん草、小白菜		
		味噌汁		煮干、鰹節、味噌、わかめ	もやし		
25	水	さんまの蒲焼丼	酒、砂糖、小麦粉、醤油、米	さんま	生姜	ミレー ビスケット 豆乳	〔 そうめん 酒、みりん、長ねぎ いなりの皮、素揚げ 醤油、鰹節、わかめ 麦茶 〕
		キャベツのごま和え	ごま、砂糖、醤油	かまぼこ	キャベツ		
		おくらのスープ	酒、醤油、油	鶏ガラ、コンソメ	玉ねぎ、人参、おくら		
26	木	食パン	食パン			鉄塩 せんべい 麦茶	〔 ひじきご飯 酒、みりん、いんげん 人参、油揚げ、ひじき、米 こんにゃく、砂糖 もち米、醤油、油、鰹節 麦茶 〕
		ハムとじゃが芋のグラタン	じゃが芋、パン粉、小麦粉、バター	ベーコン、ハム、チーズ、豆乳、コンソメ	人参、玉ねぎ		
		トマトサラダ	砂糖、酢、油		きゅうり、キャベツ、トマト		
		ほうれん草スープ	酒、醤油、油	コンソメ	玉ねぎ、ほうれん草		
27	金	焼きそば	焼きそば麺、油、焼きそばタレ	豚肉、青のり	人参、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ、生姜	豆乳 クッキー 豆乳	〔 焼き芋 牛乳(乳児は豆乳) 〕
		もやしと小松菜のごま酢和え	ごま、砂糖、醤油、酢、ごま油		もやし、小松菜		
		中華コーンスープ	酒、醤油、油、片栗粉	鶏ガラ、コンソメ	玉ねぎ、コーン		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
28	土	わかめご飯	米、わかめご飯の素			赤ちゃん せんべい 麦茶	〔 ポテト じゃが芋、ケチャップ、塩 豆乳 〕
		さわらの西京焼き		さわらの西京漬け			
		豚肉の青菜炒め	ごま油、砂糖、醤油、オイスターソース	豚肉、ひじき	人参、もやし、小松菜		
		清汁	醤油、酒	昆布、鰹節、豆腐	万能ねぎ、塩		
30	月	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	〔 りんごケーキ 卵、ヨーグルト、りんご、油 ケーキミックス、砂糖、粉糖 牛乳(乳児は豆乳) 〕
		夏野菜カレー	油、カレールー	豚肉	人参、玉ねぎ、なす、いんげん、かぼちゃ、にんにく、生姜、キャベツ、きゅうり、レタス、レモン汁		
		シーチキンサラダ	砂糖、マヨドレ	ツナ			
		梨			梨		
31	火	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	〔 ツナサンド 食パン、きゅうり ツナ、マヨドレ 牛乳(乳児は豆乳) 〕
		親子煮	じゃが芋、酒、砂糖、油、みりん、醤油	鰹節、鶏肉、卵、凍り豆腐	玉ねぎ、人参、生姜、塩		
		おかか和え	醤油、みりん	鰹節、竹輪	きゅうり、キャベツ		
		味噌汁	麩	煮干、鰹節、味噌	長ねぎ		