

2019年08月



# 献立表

さくらのその保育園

献立の平均エネルギー

以上児：565kcal  
未満児：487kcal

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
1 木 26 月	ごはん ハニーマスタードチキン ラタトゥイユ ほうれん草とじゃが芋のスープ	七分つき米 ホットケーキ粉 じゃが芋、きび糖 オリーブ油、はちみつ	牛乳、無調製豆乳 鶏もも肉(皮なし) 有塩バター	なす、ズッキーニ、南瓜、玉ねぎ ホールトマト缶詰、パナナ、人参 ほうれん草、赤ピーマン、パセリ 黄ピーマン、とうもろこし にんにく、レモン果汁	昆布だし汁 しょうゆ 塩麹、食塩 粒入りマスタード	バナナケーキ 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 175 mg
2 金	そぼろ納豆ごはん 冷しゃぶおろしサラダ きゅうりと人参の塩麹漬け キャベツとオクラのスープ	七分つき米 グラニュー糖 なたね油、きび糖	牛乳、豚肉(肩ロース) 豚ひき肉、ゼラチン ひきわり納豆	きゅうり、もも、大根、キャベツ 玉ねぎ、レタス、人参、なす トマト、マッシュルーム 貝割れ大根、オクラ、レモン レモン果汁、万能ねぎ、生姜 にんにく	昆布だし汁 しょうゆ 塩麹、酢 本みりん、食塩	桃のゼリー 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.9 g カルシウム 189 mg
3 土 17	ごはん カジキのみそ焼き 春雨とわかめの酢の物 さつまいもといんげんの味噌汁	七分つき米 春雨、きび糖 さつま芋	牛乳、かじき、かまぼこ 米みそ(淡色辛みそ)	梨、南瓜、きゅうり、玉ねぎ 長ねぎ、しめじ、いんげん グリーンアスパラガス、人参 生わかめ、にんにく	かつお・煮干し 昆布だし汁 酢、しょうゆ 本みりん、食塩	梨 星っこ 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 11.2 g カルシウム 165 mg
5 土 19 月	冷やし中華 切干し大根の煮物 冬瓜とモロヘイヤのスープ	生中華めん、白ごま 七分つき米 なたね油、ごま油 きび糖	牛乳、ベーコン 鶏もも肉(皮なし) 鶏むね肉(皮なし)	冬瓜、玉ねぎ、きゅうり、トマト しめじ、トマトジュース缶 とうもろこし、人参、モロヘイヤ 切り干し大根、いんげん、パセリ みょうが、万能ねぎ、にんにく 干しいたけ	昆布・かつお だし汁、みりん しょうゆ、酢 カレー粉 食塩、酒	チキンカレーピラフ 麦茶	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 12.7 g カルシウム 103 mg
6 火 20	新生姜と枝豆の炊き込みごはん なすと鶏肉の甘辛炒め もやしサラダ 南瓜とオクラの味噌汁	七分つき米、白ごま 強力粉、片栗粉 小麦粉、なたね油 ごま油、きび糖	牛乳、ハム 鶏もも肉(皮なし) 米みそ(淡色辛みそ)	なす、もやし、きゅうり、南瓜 しめじ、人参、玉ねぎ、ピーマン オクラ、枝豆、赤ピーマン 生のり、新生姜、万能ねぎ 生姜、黒さくらげ	かつお・昆布 煮干しだし汁 しょうゆ、酢 本みりん、食塩 ドライイースト	ゼツポリーネ 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.9 g カルシウム 189 mg
7 水 21	食パン ボークビーンズ ツナとほうれん草のサラダ じゃが芋ととうもろこしのスープ	食パン、じゃが芋 七分つき米 もち米、オリーブ油 きび糖	豚ひき肉、粉チーズ いんげんまめ(乾) ツナ水煮缶	玉ねぎ、きゅうり、ホールトマト缶 トマト、レタス、サラダほうれん草 いちごジャム、人参、えのき草 とうもろこし、黄ピーマン、ひじき うめ干し、セロリ、いんげん パセリ、にんにく、レモン果汁	昆布だし汁 ケチャップ 食塩、赤ワイン 白こしょう	梅ひじきおこわ 麦茶	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 12.2 g カルシウム 135 mg
8 木 22	冷やし汁 竹輪のえび風味揚げ 冬瓜とおかひじきのサラダ	七分つき米、きび糖 小麦粉、なたね油 すりごま(白)	牛乳、竹輪、木綿豆腐 鶏ささ身、あじ 米みそ(淡色辛みそ) 有塩バター、桜えび	とうもろこし、冬瓜、トマト、なす きゅうり、おかひじき、キャベツ 黄ピーマン、みょうが、生姜、大葉	かつおだし汁 しょうゆ、酢 食塩	焼きもろこし 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.2 g カルシウム 206 mg
9 金 23	ごはん たらとときのこのボン酢炒め キャベツと枝豆のごま和え 大葉の味噌汁	七分つき米 ホットケーキ粉 きび糖、なたね油 すりごま(白)	牛乳、たら 鶏ごし豆腐 クリームチーズ 米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ズッキーニ、キャベツ 大根、玉ねぎ、なす、ミニトマト 人参、えのき草、舞茸、枝豆 しめじ、レモン果汁、長ねぎ 万能ねぎ、大葉	かつお・煮干し だし汁、酢 しょうゆ 本みりん、食塩	お豆腐チーズケーキ 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 18.1 g カルシウム 248 mg
10 土 24	鶏ごぼうピラフ 塩豚サラダ ポトフ	七分つき米 じゃが芋 ミニハート	牛乳、豚肉(ばら) 鶏もも肉(皮なし) 有塩バター	巨峰、トマト、きゅうり、大根 人参、ごぼう、レタス、キャベツ 玉ねぎ、たけのこ(水煮) しめじ、さやえんどう レモン果汁、にんにく	かつお・昆布 だし汁、塩麹 しょうゆ 本みりん、食塩	巨峰 ミニハート 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.4 g カルシウム 159 mg
13 火 27	押し麦ごはん 冬瓜と豚ひき肉の煮物 きゅうりと大根の梅サラダ なすと舞茸の味噌汁	七分つき米 食パン、白濁 押麦、なたね油 片栗粉、きび糖	牛乳、豚ひき肉 鶏ささ身、有塩バター 米みそ(淡色辛みそ)	冬瓜、玉ねぎ、きゅうり、大根 なす、トマト、人参、舞茸 貝割れ大根、小松菜、みょうが うめ干し、万能ねぎ、パセリ いちごジャム	かつお・煮干し だし汁、塩麹 しょうゆ 本みりん、酢	いちごジャムサンド 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.7 g カルシウム 195 mg
14 水 28	ごはん ささ身フライ つるむらさきとしめじのごま酢和え 冬瓜と水菜の味噌汁	七分つき米 パン粉(米粉) 米粉、なたね油 きび糖、オリーブ油 すりごま(白)	鶏ささ身、ベーコン 米みそ(淡色辛みそ)	もやし、冬瓜、きゅうり、トマト キャベツ、人参、つるむらさき 玉ねぎ、しめじ、レモン、水菜 長ねぎ、パセリ、にんにく	かつお・煮干し 昆布だし汁、酢 中濃ソース しょうゆ、食塩	まるごとトマトの 炊き込みごはん 麦茶	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 12.1 g カルシウム 82 mg
15 木 29	ごはん 鶏肉の味噌ヨーグルト漬けと枝豆 南瓜とれんこんのサラダ 白菜とマッシュルームのスープ	七分つき米 グラニュー糖 マヨネーズ オリーブ油	牛乳、ウィンナー 鶏もも肉(皮なし) ヨーグルト(無糖) 米みそ(淡色辛みそ)	南瓜、白菜、パナナ、枝豆、すいか メロン(赤肉)、シャインマスカット きゅうり、れんこん、人参、しめじ とうもろこし、長ねぎ、粉寒天 マッシュルーム	昆布だし汁 しょうゆ、食塩	フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.6 g カルシウム 197 mg
16 金 30	ごはん 肉じゃが モロヘイヤのお浸し 生のりとオクラの味噌汁	マカロニ、じゃが芋 七分つき米、白濁 なたね油、きび糖	牛乳、豚肉(肩ロース) 木綿豆腐、竹輪 米みそ(淡色辛みそ) ベーコン、粉チーズ 有塩バター	もやし、きゅうり、玉ねぎ、人参 モロヘイヤ、オクラ、生のり さやえんどう	かつお・煮干し だし汁、食塩 しょうゆ 本みりん ケチャップ	マカロニソテー 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.6 g カルシウム 253 mg
31 土	夏野菜のカレーライス グリーンサラダ ズッキーニときのこのスープ	七分つき米 星っこ、オリーブ油 なたね油	牛乳、豚ひき肉 鶏もも肉(皮なし) ツナ水煮缶、有塩バター	すいか、玉ねぎ、南瓜、人参、なす きゅうり、ズッキーニ、レタス ホールトマト缶詰、ミニトマト えのき草、舞茸、とうもろこし グリーンアスパラガス、赤ピーマン 貝割れ大根、水菜、りんご にんにく	昆布だし汁 カレー粉 酢、食塩	すいか 星っこ 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.1 g カルシウム 303 mg

今月の献立も先月から引き続き『暑さに負けない身体をつくる』をテーマとした献立です。7月はそれほど食欲が落ちて  
いる様子はありませんでしたが、ごはん類は食べる量が減りました。これから厳しい暑さが始まると思いますので、暑い  
日や疲れている時でも、子どもたちが食べやすいと思われる主食(ご飯類)を取り入れています。おやつは、毎年この時期に  
なると焼き菓子やケーキ等をあまり食べなくなるので、ケーキ類を減らし、果物や野菜を使ったものを多くします。昼食  
時に食欲が無くあまり食べられなくても、おやつからビタミン類やたんぱく質が摂れるように考慮した献立にしていま  
す。

