

# かわまた認定こども園2024・8月献立表

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギーたんぱく質脂質／塩分( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			
					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
01木	しょうゆせんべい	ご飯、親子煮、スティック野菜、にらと玉ねぎのみそ汁、オレンジ	バナナマフィン牛乳	595.9(472.6) 20.4(16.2) 17.5(13.8) 1.7(1.4)	米、さつまいも、○砂糖、	○牛乳、鶏もも肉、卵、○卵、米みそ(甘みそ)、○バター、かつお節、いわし(煮干し)、	オレンジ、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、○バナナ、にら、糸みつば	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ
02金	たまごボーロ	ご飯、鮭のみそ焼き、大根ときゅうりの昆布漬け、豆腐とえのきのすまし汁、グレープフルーツ	お好み焼き番茶	414.7(341.4) 22.7(18.0) 8.1(6.4) 1.6(1.2)	米、○小麦粉、○ながいも、砂糖、○油、○マヨネーズ	さけ、木綿豆腐、○豚ひき肉、○卵、白みそ、○干しえび、かつお節、いわし(煮干し)、○かつお節	グレープフルーツ、大根、○キャベツ、人参、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、塩こんぶ、○あおのり	しょうゆ、みりん、○ウスターソース、食塩
03土	塩せんべい	二色丼、ほうれん草の磯和え、かぶとわかめのみそ汁、オレンジ	源氏パイウエハース、野菜ジュース	579.3(484.2) 22.3(16.9) 20.7(18.9) 1.4(1.1)	米、砂糖、油	卵、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	オレンジ、ほうれん草、かぶ、もやし、人参、乾燥わかめ、焼きのり、しょうが	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、食塩
05月	いもけんぴ	ご飯、鶏肉の照り焼き、マカロニサラダ、キャベツと油揚げのみそ汁、バナナ	ミニアメリカンドック、番茶	598.2(503.6) 21.5(15.3) 20.6(19.3) 2.3(1.7)	米、マカロニ、○油、○砂糖	鶏もも肉(皮付き)、○魚肉ソーセージ、○牛乳、米みそ(甘みそ)、○卵、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン缶、◎いもけんぴ	○ケチャップ、みりん、しょうゆ、食塩
06火	カルシウムせんべい	ご飯、マーボーなす、きゅうりとわかめの酢の物、小松菜ときのこのスープ、すいか	セサミラスク牛乳	563.0(448.4) 19.3(14.9) 19.4(15.2) 2.3(1.8)	米、○食パン、油、砂糖、○砂糖、はるさめ、片栗粉、○黒ごま、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○バター、鶏がらスープ、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、なす、きゅうり、ねぎ、小松菜、みかん缶、人参、しめじ、えのきたけ、乾燥わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩
07水	ビスコ	ご飯、豚肉のすき焼き風、ほうれん草とちくわの磯和え、じゃがいもと玉ねぎのみそ汁、グレープフルーツ	アイスクリームせんべい	536.7(512.7) 19.6(16.0) 14.7(16.6) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、砂糖	○アイスクリーム、豚肉(肩)、ちくわ、焼き豆腐、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	ほうれん草、グレープフルーツ、白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ、白滝、焼きのり	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん
08木	バナナチップス	ご飯、かれのいのバターしょうゆ焼き、もやしのサラダ、かぼちゃのみそ汁、オレンジ	焼きそば番茶	539.7(446.3) 23.2(16.9) 12.4(13.2) 2.1(1.5)	○焼きそばめん、米、○油、小麦粉	かれのい、○豚肉(ばら)、米みそ(甘みそ)、バター、かつお節、いわし(煮干し)	オレンジ、かぼちゃ、○もやし、○キャベツ、ねぎ、○玉ねぎ、きゅうり、人参、乾燥わかめ、○あおのり	○中濃ソース、ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ、○酒、○こしょう
09金	しょうゆせんべい	ホットドッグ、ツナサラダ、ミネストローネスープ、バナナ	鮭おにぎり番茶	627.0(496.9) 20.9(16.0) 27.1(19.4) 2.7(2.1)	コッペパン、○七分つき米、じゃがいも、マカロニ、油、○ごま	フランクフルト、ベーコン、○さけ、ツナ油漬缶	キャベツ、バナナ、レタス、玉ねぎ、トマトジュース缶、人参、きゅうり、トマト缶詰、○焼きのり、にんにく	コンソメ、○食塩、食塩、カレー粉、黒こしょう
10土	クッキー	ご飯、コロケ、小松菜のなめ茸和え、大根とまいたけのみそ汁、グレープフルーツ	揚げせんべいりんごジュース	495.4(400.4) 12.7(8.9) 11.0(10.6) 1.6(1.1)	じゃがいも、米、パン粉、油、小麦粉	豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、卵、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、小松菜、人参、大根、まいたけ、なめたけ、玉ねぎ	中濃ソース、しょうゆ、食塩、白こしょう
13火	動物ビスケット	ご飯、炒り豆腐、小松菜とちくわの磯和え、さつまいもとねぎのみそ汁、オレンジ	ヨーグルト源氏パイ	594.5(495.3) 22.6(18.1) 18.3(17.4) 2.0(1.4)	米、さつまいも、砂糖、油	○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、ちくわ、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	オレンジ、小松菜、玉ねぎ、人参、ねぎ、焼きのり	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮
14水	塩せんべい	ご飯、ハッシュドポーク、コーンサラダ、大根と人参のスープ、バナナ	ビスケット野菜ジュース	506.8(394.3) 10.3(7.2) 11.4(10.0) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、油	豚肉(肩)	バナナ、レタス、玉ねぎ、人参、大根、コーン缶、きゅうり、グリーンピース	ハヤシルウ、コンソメ
15木	いもけんぴ	ご飯、メンチカツ、わかめと春雨のサラダ、なすと玉ねぎのみそ汁、オレンジ	ゼリーしょうゆせんべい	565.2(504.0) 15.6(11.6) 13.8(15.1) 1.4(1.1)	米、パン粉、はるさめ、小麦粉、油	豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、玉ねぎ、なす、きゅうり、人参、乾燥わかめ、◎いもけんぴ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、白こしょう、食塩
16金	たまごボーロ	ご飯、肉豆腐、もやしの和え物、わかめとふのみそ汁、オレンジ	フルーチェクラッカー	488.6(385.2) 18.9(13.5) 15.7(11.4) 1.5(1.1)	米、焼ふ、砂糖	焼き豆腐、○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	オレンジ、ねぎ、もやし、玉ねぎ、小松菜、人参、えのきたけ、乾燥わかめ	しょうゆ、みりん
17土	揚げせんべい	ご飯、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草の納豆和え、キャベツと油揚げのみそ汁、バナナ	マリービスケット野菜ジュース	499.3(409.9) 17.8(13.5) 11.3(10.4) 0.8(0.7)	米、油、砂糖、ごま油	豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、挽きわり納豆、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	玉ねぎ、ほうれん草、バナナ、キャベツ、人参、しょうが	みりん、しょうゆ、酒、めんつゆ・3倍濃縮
19月	バナナチップス	ご飯、はんぺんフライ、キャベツとハムの酢の物、大根と人参のスープ、グレープフルーツ	スナックパン牛乳	519.2(459.4) 16.8(13.3) 16.3(17.8) 2.3(1.7)	米、○ロールパン、油、はるさめ、パン粉、小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、ハム、卵	グレープフルーツ、キャベツ、人参、大根、	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩
20火	クッキー	ご飯、ミートローフ、パンパンジー風サラダ、白菜とえのきの中華スープ、バナナ	マカロニきな粉	508.6(398.8) 23.6(16.9) 13.7(12.7) 0.6(0.5)	米、○マカロニ・スパゲティー、○砂糖、パン粉	豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏ささ身、○きな粉	バナナ、レタス、白菜、きゅうり、玉ねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、えのきたけ、ねぎ、人参	ケチャップ、中華スープ、食塩、白こしょう、○食塩、ナツメグ
21水	カルシウムせんべい	ご飯、豚丼、ほうれん草の淡雪和え、じゃがいもとわかめのみそ汁、オレンジ	アイスクリームクラッカー	584.5(478.2) 18.6(14.5) 20.1(15.7) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	○アイスクリーム、豚肉(肩ロース)、白はんぺん	オレンジ、ほうれん草、玉ねぎ、白菜、もやし、白滝、人参、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん、食塩
22木	ウエハース、チーズ	ご飯、かれのいの照り焼き、大根サラダ、小松菜と豆腐のみそ汁、スイカ	フルーツヨーグルト、せんべい	473.3(406.3) 20.9(33.9) 9.8(11.6) 1.3(1.0)	米、◎切れてるチーズ	かれのい、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、かつお節、いわし(煮干し)	すいか、大根、○バナナ、○もも缶、○みかん缶、人参、小松菜、きゅうり、○パン缶	みりん、しょうゆ
23金	マリービスケット	ご飯、五目納豆、春雨サラダ、かぶときゃべつのみそ汁、バナナ	野菜ジュース、バームクーヘン	579.4(456.2) 18.2(13.7) 8.9(8.1) 1.2(0.8)	米、はるさめ、砂糖、油	納豆、豚ひき肉、ちくわ、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)、挽きわり納豆、しらす干し	バナナ、玉ねぎ、かぶ、キャベツ、もやし、人参、きゅうり	しょうゆ
24土	塩せんべい	ご飯、チキンカツ、ナムル、大根と油揚げのみそ汁、グレープフルーツ	クッキー牛乳	503.1(395.0) 21.3(16.4) 17.0(15.3) 1.1(0.9)	米、パン粉、油、小麦粉、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、卵、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、もやし、大根、きゅうり、人参、乾燥わかめ	中濃ソース、めんつゆ・3倍濃縮、食塩
26月	動物ビスケット	ご飯、白身魚のフライ、サラダスパゲッティ、なすとキャベツのみそ汁、オレンジ	カルピスゼリーウエハース	568.0(469.0) 19.8(15.1) 14.6(15.2) 1.1(0.8)	米、サラダ用スパゲティー、マヨネーズ、油、小麦粉、パン粉	かれのい、○カルピス、米みそ(甘みそ)、卵、○ゼラチン、かつお節、いわし(煮干し)	オレンジ、キャベツ、なす、きゅうり、人参、コーン缶、レタス、○メロン、ねぎ、○いちご、○もも缶、○みかん缶	中濃ソース、食塩、白こしょう、こしょう
27火	しょうゆせんべい	ご飯、鶏肉と大豆のトマト煮、コーンローサラダ、きのこ卵のスープ、バナナ	さつまいも蒸しパン、牛乳	585.9(469.3) 19.0(15.3) 15.7(12.6) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、○さつまいも、○砂糖、油、ごま	○牛乳、鶏もも肉、卵、○卵	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト缶詰、きゅうり、コーン缶、マッシュルーム缶、ねぎ、しいたけ、えのきたけ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、中華スープ、コンソメ、食塩
28水	ビスコ	ご飯、夏野菜カレー、フレンチレタス、白菜とたまねぎの中華スープ、すいか	お麩スナック野菜ジュース	507.6(452.9) 13.9(10.8) 12.9(12.6) 0.8(0.6)	米、じゃがいも、○砂糖、○焼ふ	豚肉(肩)、○きな粉、○バター	すいか、玉ねぎ、レタス、白菜、人参、きゅうり、コーン缶、なす、ズッキーニ	カレールーウ、中華スープ
29木	いもけんぴ	ご飯、炒り鶏、白菜ときゅうりの昆布漬け、豆腐となめこのみそ汁、グレープフルーツ	プリンせんべい	462.1(448.4) 19.4(15.4) 9.9(13.2) 1.7(1.3)	米、さといも、砂糖、油	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、白菜、人参、大根、蓮根、なめこ、きゅうり、ごぼう、ねぎ、しいたけ、塩こんぶ、◎いもけんぴ	しょうゆ、みりん、食塩
30金	たまごボーロ	<b>お誕生日会</b> スパゲティーミートソース、鶏のから揚げ、レタスのサラダ、キャベツとえのきのスープ、メロン	ケーキ	659.0(581.9) 26.8(20.6) 33.7(26.9) 2.0(1.4)	スパゲティー、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、バター	メロン、人参、玉ねぎ、レタス、トマトジュース、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、みりん、食塩
31土	塩せんべい	ご飯、肉じゃが、青菜のナムル、かぶとわかめのみそ汁、オレンジ	ビスケット野菜ジュース	454.9(353.9) 13.4(9.5) 7.6(7.3) 1.1(0.9)	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油、ごま油	豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)、卵	オレンジ、ほうれん草、玉ねぎ、かぶ、人参、白滝、乾燥わかめ	しょうゆ、みりん