


献立表

2022年8月

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価		
		10時おやつ	3時おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの			体の調子を整えるもの
1 — 月 —	ごはん 五目汁 さば味噌煮 きのこ和え トマト	菓子 牛乳 フルーツサンド 牛乳	牛乳、さば、豚肉、油揚げ、花かつお	食パン、片栗粉、三温糖、米	ほうれんそう、トマト、みかん、パイナップル、だいちこん、しめじ、にんじん、ごぼう、ねぎ、えのきだけ	しょうゆ、みりん	エネルギー	455 kcal
たんぱく質	23.6 g							
							脂質	22.8 g
							カルシウム	370 mg
2 — 火 —	ごはん 卵スープ 麻婆豆腐 中華和え	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉、味噌	片栗粉、三温糖、油、ごま油、米	もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ、酢	エネルギー	347 kcal
							脂質	16.4 g
							カルシウム	308 mg
3 — 水 —	おにぎり 七夕そうめん 星のハンバーグ 果物	ゼリー 大学芋 牛乳	牛乳、豚肉、鶏むね肉、花かつお	さつまいも、米、そうめん、砂糖、油、黒ごま、三温糖	すいか、しめじ、ねぎ、オクラ、昆布	しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩	エネルギー	618 kcal
							脂質	15.7 g
							カルシウム	374 mg
4 — 木 —	ごはん 味噌汁 すりみ揚げ 納豆和え	果物 牛乳 菓子 ジョア	すり身、納豆、味噌、卵、花かつお、煮干し	片栗粉、マヨネーズ、三温糖、卵麩、油、米	ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、ごぼう、しょうが、わかめ、ひじき、昆布	しょうゆ	エネルギー	335 kcal
							脂質	7.6 g
							カルシウム	317 mg

五目汁
根菜をたくさん使った汁物です。根菜には食物繊維が豊富に含まれていて咀嚼を促し、整腸作用もあります。積極的に摂りたい食材ですね。

七夕そうめん
そうめんは天の川
オクラは星をイメージし
暑い時期にさっぱりと
いただけるように
冷たいそうめんを
提供します。



献立表

2022年8月

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
		3時おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
5 － 金 －	食パン・いちごジャム にんじんスープ スペイン風オムレツ トマトサラダ	菓子 牛乳 焼きそば 麦茶	卵、豚肉、牛乳、バター、花かつお	じゃがいも、焼きそばめん、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、食パン、三温糖	トマト、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、いちごジャム、にんじん、レモン果汁	ケチャップ、トンカツソース、コンソメ、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	356 kcal 15.2 g 16.8 g 149 mg
6 － 土 －	ごはん きのこ汁 味噌煮込み ごま和え 果物	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、揚げかまぼこ、味噌、花かつお	しらたき、三温糖、ごま、米	だいこん、ほうれんそう、パイナップル、にんじん、なめこ、しめじ、えのきたけ、昆布、みつば、しょうが	しょうゆ、みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	333 kcal 14.4 g 10.1 g 325 mg
8 － 月 －	ごはん ハヤシシチュー マセドアンサラダ 果物 麦茶	菓子 牛乳 ココアホットケーキ 牛乳	牛乳、豚肉、卵、バター、味噌	ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、油、米	たまねぎ、もも、にんじん、ブロッコリー、トマト、きゅうり	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、こしょう、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	521 kcal 17.9 g 27.1 g 305 mg
9 － 火 －	ごはん 味噌汁 チンジャオロース 香り漬け トマト	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、味噌、花かつお、煮干し	ごま油、三温糖、片栗粉、米	かぼちゃ、トマト、きゅうり、筍、たまねぎ、ピーマン、かいわれだいこん、赤ピーマン、干しいたけ、しょうが、昆布	しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、オイスターソース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	339 kcal 16.5 g 13.9 g 247 mg



マセドアンサラダ
食材をサイコロ状に角切りにしたサラダです。
保育所ではじゃが芋やきゅうり、トマトなどを使用します。


献立表

2022年8月

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
		3時おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
10 － 水 －	五目うどん 手作りナゲット スティック野菜	菓子 牛乳 おやつピザ 牛乳	牛乳、卵、鶏肉、木綿豆腐、チーズ、ちくわ、おから、ウインナーソーセージ、花かつお、味噌	うどん、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、油	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、昆布、干しいたけ、パセリ、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	479 kcal 27.9 g 25.9 g 330 mg
11 － 木 －	山の日 						エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
12 － 金 －	食パン・ブルーベリージャム コーンスープ 白身魚フライ 高野豆腐トマト煮 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">ぷるぷるポンチ 果物をゼリーで和えて作っています。 さっぱりとおいしく人気があります。</div>	菓子 牛乳 ぷるぷるポンチ ヨーグルト	ヨーグル、白身魚、豚肉、ベーコン、凍り豆腐	油、片栗粉、三温糖、マヨネーズ、食パン、小麦粉	ブロッコリー、みかん、パイナップル、とうもろこし、たまねぎ、ブルーベリージャム、にんじん、生しいたけ	ケチャップ、中濃ソース、トンカツソース、コンソメ、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	401 kcal 19.5 g 12.6 g 236 mg
13 － 土 －	ごはん 味噌汁 親子煮 酢の物 トマト	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、卵、鶏肉、つと、油揚げ、味噌、花かつお、煮干し	じゃがいも、三温糖、米	きゅうり、トマト、たまねぎ、筍、みつば、干しいたけ、わかめ、昆布	しょうゆ、酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	352 kcal 21.1 g 13.8 g 280 mg

献立表

2022年8月

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ				栄養価	
		3時おやつ					
		材料名(昼食・3時おやつ)					
		血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
15 － 月 －	ごはん 味噌汁 和風ドライカレー おかか和え 果物	菓子 牛乳 クラッカーサンド ミロ	豆乳、牛乳、豚肉、卵、味噌、チーズ、凍り豆腐、花かつお、煮干し	パン粉、油、米、三温糖	ブロッコリー、みかん、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、にら、いちごジャム、昆布	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、カレー粉、こしょう、食塩	エネルギー 463 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 15.9 g カルシウム 486 mg
<div data-bbox="548 335 974 550" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>おかか和え 緑黄色野菜のブロッコリーと人参をおかか醤油で和えていただきます。緑黄色野菜はβ-カロテンが豊富です。</p> </div>							
16 － 火 －	ごはん 味噌汁 焼き鳥風 さつま芋甘煮 納豆	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏肉、納豆、ちくわ、味噌、花かつお、煮干し	さつまいも、油、三温糖、片栗粉、米	キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、みりん	エネルギー 433 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 15 g カルシウム 285 mg
<div data-bbox="772 702 974 885" style="text-align: center;">  </div>							
17 － 水 －	しょうゆラーメン ぎょうざ ナムル	菓子 牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳	牛乳、豆腐、豚肉、なると、煮干し、豚ひき肉、花かつお、バター	ラーメン、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油、三温糖、ごま	もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、にら、昆布、にんにく	しょうゆ、酢、こしょう	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.7 g カルシウム 326 mg
<div data-bbox="548 957 974 1189" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>豆腐ドーナツ 良質のたんぱく質が豊富な絹ごし豆腐を使ったドーナツです。粉の半分弱の割合で豆腐を使っています。</p> </div>							
18 － 木 －	ごはん 味噌汁 とんかつ ひじき金平 果物	クレープ 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、卵、味噌、花かつお、煮干し	パン粉、小麦粉、白絞油、油、三温糖、米	オレンジ、だいこん、にんじん、なめこ、ごぼう、いんげん、ひじき、昆布	みりん、しょうゆ、トンカツソース、こしょう	エネルギー 413 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 269 mg

献 立 表

2022年8月

日 ／ 曜	献 立 名	10時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価
		3時おやつ	血や肉や骨に なるもの	熱と力に なるもの	体の調子を 整えるもの	その他	
19 － 金 －	食パン・いちごジャム かぼちゃスープ ツナエッグ ココロサラダ	菓子 牛乳 冷やしうどん 麦茶	卵、ハム、ツナ、バター、花かつお	うどん、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、油、三温糖、ごま、食パン	南瓜、ブロッコリー、いちごジャム、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、昆布、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、みりん、こしょう	エネルギー 379 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 16.7 g カルシウム 142 mg
20 － 土 －	ごはん 味噌汁 カレー肉じゃが 花かつお和え 果物	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚肉、味噌、花かつお、煮干し	じゃがいも、三温糖、油、米	もも、はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、昆布	しょうゆ、みりん、カレー粉	エネルギー 369 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.9 g カルシウム 293 mg
22 － 月 －	ごはん 野菜スープ ビビンバ 春雨サラダ	菓子 牛乳 すいか ヨーグルト	ヨーグルト、豚ひき肉、うずら卵、ベーコン	マヨネーズ、はるさめ、ごま、三温糖、ごま油、米	すいか、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、もやし、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、ねぎ、ひじき、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 301 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 162 mg
23 － 火 －	ごはん すまし汁 鮭ちゃんちゃん焼き ブロッコリーサラダ	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、さけ、ハム、はんぺん、味噌、バター、花かつお	マヨネーズ、油、三温糖、卵、小麦粉、米	ブロッコリー、もやし、とうもろこし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、かわれたいこん、昆布	しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	エネルギー 384 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.8 g カルシウム 251 mg

冷やしうどん
午睡後の午後のおやつに冷たいうどんをいただきます。



すいか
すいかには、カリウムなどのミネラルが豊富に含まれています。汗で失われたカリウムをしっかり摂取することができます。

献立表

2022年8月

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ				3時おやつ				栄養価	
		材料名(昼食・3時おやつ)				血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
24 － 水 －	わかめうどん 厚焼き卵 中華きゅうり	中華きゅうり 人気メニューです。 きゅうりは下茹でし、醤油・酢 三温糖・ごま油・ごまのタレに 付けて作っています。		菓子 牛乳 かぼちゃ蒸しパン 牛乳	牛乳、卵、鶏肉、つと、花かつお	うどん、ホットケーキ粉、三温糖、油、ごま、ごま油	きゅうり、南瓜、ねぎ、昆布、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、みりん、酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	449 kcal 22.6 g 18.3 g 315 mg	
25 － 木 －	ごはん 味噌汁 ジンジスカン ごま酢和え トマト			果物 牛乳 菓子 ジュース	油揚げ、味噌、花かつお、煮干し	つきこんにゃく、油、いりごま、三温糖、米	トマト、もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、昆布	酢、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	353 kcal 7.5 g 6.8 g 101 mg	
26 － 金 －	食パン・ブルーベリージャム ユイミイタン 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ	ユイミイタン クリームコーンと溶き卵のスープです。 トロミを付けてなめらかに仕上げています。		菓子 牛乳 フライドポテト 牛乳	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉、ツナ	じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、油、片栗粉、パン粉、三温糖、食パン	とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、ブルーベリージャム、みかん、にんじん、パセリ、ひじき	しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、ケチャップ、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	498 kcal 20 g 28.5 g 274 mg	
27 － 土 －	ごはん 味噌汁 生揚げそぼろ煮 れんこんサラダ 果物			菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、生揚げ、豚肉、ツナ、味噌、花かつお、煮干し	じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、油、片栗粉、米	パイン、れんこん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、しめじ、とうもろこし、にんじん、昆布	しょうゆ、みりん、酢、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	420 kcal 18.1 g 19.6 g 300 mg	

献 立 表

2022年8月

日 ／ 曜	献 立 名	10時おやつ 3時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価
			血や肉や骨に なるもの	熱と力に なるもの	体の調子を 整えるもの	その他	
29 － 月 －	ごはん 夏野菜カレー りんごサラダ 麦茶	菓子 牛乳 揚げパン 牛乳	牛乳、豚肉、き な粉、バター	コッペパン、小 麦粉、砂糖、 油、三温糖、米	かぼちゃ、りん ご、みかん、た まねぎ、きゅう り、にんじん、 なす、ズッキー ニ、レモン果汁	酢、こしょう	エ ネ ル ギ ー 495 kcal たんばく質 18.8 g 脂 質 24 g カルシウム 314 mg
30 － 火 －	ごはん さつまい 豚肉生姜焼き かみかみサラダ	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、味 噌、ハム、油揚 げ、花かつお	さつまいも、マ ヨネーズ、こ ま、三温糖、 油、米	もやし、はくさ い、きゅうり、 にんじん、ごぼ う、ねぎ、しょ うが、昆布、レ モン果汁	しょうゆ、こ しょう	エ ネ ル ギ ー 404 kcal たんばく質 20.3 g 脂 質 19.9 g カルシウム 282 mg
31 － 水 －	味噌ラーメン 蒸し鶏の中華風 かぼちゃ甘煮 トマト	菓子 牛乳 フルーツ盛合せ ヨーグルト	ヨーグルト、鶏 肉、豚肉、なる と、煮干し、味 噌、花かつお	ラーメン、三温 糖、こま、こま 油	かぼちゃ、バナ ナ、パイナップ ル、オレンジ、 もやし、きゅう り、とうもろこ し、ほうれんそ う、ねぎ、しょ うが、昆布、に んにく	しょうゆ、酢、 みりん、こしょ う	エ ネ ル ギ ー 424 kcal たんばく質 19.6 g 脂 質 9 g カルシウム 196 mg

(月平均値)

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩 g
以上 児	給与栄養量 (副食分)	420	20.2	17	279	2.6	228	0.32	0.46	35	4.9	2.2
	目標量 (副食分)	400	20	16	267	2.4	225	0.3	0.35	23	3.3	1.9
未 満 児	給与栄養量	510	20.7	15.4	268	2.6	195	0.31	0.44	31	4.8	2.1
	目標量	500	19.5	13.5	225	2.3	200	0.25	0.3	20	3.3	1.6