

つくし保育園 2024年8月 幼児食献立表前半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	木	牛乳	食パン バーベキューチキン ポテトサラダ(ドレッシング) 豆乳ポタージュ(玉ねぎ・ベーコン)	市販お菓子	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 調整 豆乳	食パン 砂糖 じゃがいも 油	にんにく にんじ ん きゅうり た まねぎ クリーム コーン	酒 ケチャップ 中濃ソース しょ うゆ 食塩 酢 コンソメ 水	Ene.:464kcal P:22.7g F:15.6g C:64g Ca:334mg 食塩相当量:1.5g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
2	金	牛乳	ごはん 家常豆腐(なす) ブロッコリーのひじき炒め すまし汁(玉ねぎ)	市販お菓子	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 米み そ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉	にんじん なす ブロッコリー ひ じき	しょうゆ 水 酒 食塩 かつおだし 汁	Ene.:458kcal P:18.7g F:14.4g C:62g Ca:365mg 食塩相当量:1.2g	乳 豚肉 大豆
3	土	お茶 市販お菓子	鶏丼 かぼちゃのサラダ(ドレッシング) みそ汁(にんじん・なめこ)	市販お菓子	牛乳 鶏もも肉 みそ(淡色辛み そ)	米 砂糖 油	かぼちゃ たまね ぎ きゅうり に んじん なめこ	しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布 だし汁 食塩 水	Ene.:477kcal P:21.5g F:18.1g C:71.6g Ca:293mg 食塩相当量:1.6g	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま
4	日	保育園お休み								
5	月	牛乳	ゆかりごはん 豚のしょうが焼き ピーマン入り3色サラダ みそ汁(玉ねぎ)	市販お菓子	牛乳 豚肉(も も) 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 油 粉	しょうが たまね ぎ きゅうり ピーマン にんじ ん コーン	しそふりかけ しょうゆ 酒 食 塩 酢 かつお・ 昆布だし汁	Ene.:461kcal P:18.3g F:16.9g C:63.7g Ca:277mg 食塩相当量:1.3g	乳 豚肉
6	火	牛乳	シャージャーうどん チンゲン菜の納豆和え すまし汁(かぼちゃ・わかめ)	市販お菓子	牛乳 豚ひき肉 米みそ(淡色辛 みそ) 挽きわり納 豆	干しうどん 油 砂糖 米	たまねぎ にんじ ん チンゲンサイ かぼちゃ カッ わかめ	しょうゆ かつお だし汁 食塩	Ene.:463kcal P:20.2g F:15.2g C:66.9g Ca:281mg 食塩相当量:2.7g	小麦 乳 牛肉 鶏 肉 豚肉 セラチ ン 大豆
7	水	牛乳	ごはん さばの竜田揚げ オクラのナムル みそ汁(キャベツ・しめじ) オレンジ	市販お菓子	牛乳 さば 米 みそ(淡色辛 みそ)	米 片栗粉 あ げ油 ごま油 白いりごま 砂糖	しょうが キャベ ツ オクラ にん じん しめじ	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆 布だし汁 酢	Ene.:495kcal P:21g F:18.8g C:66.7g Ca:280mg 食塩相当量:1.8g	小麦 乳 さば オレンジ 豚肉 ごま
8	木	牛乳	夏野菜カレー カラフルマリネ すまし汁(豆腐・わかめ)	市販お菓子	牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐	米 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじ ん かぼちゃ なす にんにく トマト ビュレー パフリ カ(赤) もやし こ まつな カットわ かめ	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソー ス みりん 食塩 酢 かつおだし汁 しょうゆ	Ene.:490kcal P:17.8g F:18.8g C:68.1g Ca:316mg 食塩相当量:1.1g	小麦 乳 りんご 鶏肉 大豆
9	金	牛乳	ごはん 豚肉のラタトゥイユ 蒸かしかぼちゃ コンソメスープ(玉ねぎ・しめじ)	市販お菓子	牛乳 豚肉(も も)	米 油 砂糖	にんにく たまね ぎ ビーマン パ プリカ(黄) トマ ト 伍 かぼちゃ しめじ	コンソメ 食塩 ケチャップ 水	Ene.:456kcal P:19.6g F:13.1g C:70.2g Ca:246mg 食塩相当量:0.8g	小麦 乳 鶏肉 豚 肉 大豆
10	土	お茶 市販お菓子	ふりかけごはん 肉じゃが 香雨いため みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	市販お菓子	牛乳 かつお節 豚肉(もも) 米 みそ(淡色辛 みそ)	米 白いりごま じゃがいも 砂 糖 油 はるさ め	たまねぎ にんじ ん キャベツ し めじ	しそふりかけ しょうゆ みりん 中華だしの素 酒 かつお・昆布だ し汁 水	Ene.:450kcal P:17.8g F:14.1g C:69.7g Ca:280mg 食塩相当量:1.2g	乳 牛肉 鶏 肉 豚肉 大豆 ごま
11	日	保育園お休み								
12	月	保育園お休み								
13	火	お弁当日								
14	水	牛乳	ごはん かれいの蒲焼き風 こまつなとにんじんのお浸し みそ汁(えのき)	市販お菓子	牛乳 かれい 米みそ(淡色辛 みそ)	米 砂糖 片栗 粉 油	しょうが こまつ な にんじん え のきだけ	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆 布だし汁 食塩	Ene.:459kcal P:18.5g F:14.5g C:67.1g Ca:319mg 食塩相当量:1.7g	小麦 乳 大豆
15	木	牛乳	食パン バーベキューチキン ポテトサラダ(ドレッシング) 豆乳ポタージュ(玉ねぎ・ベーコン)	市販お菓子	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 調整 豆乳	食パン 砂糖 じゃがいも 油 米	にんにく にんじ ん きゅうり た まねぎ クリーム コーン	酒 ケチャップ 中濃ソース しょ うゆ 食塩 酢 コンソメ 水	Ene.:464kcal P:22.7g F:15.6g C:64g Ca:334mg 食塩相当量:1.5g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ごま

給食MEMO  
 今年も暑い夏がやってきました。夏バテに打ち勝つためにもしっかり水分をとり、しっかり食べられますように。  
 < 今月の郷土料理: 22日(木) > お昼は茨城県古河市の「七福カレーめん」をアレンジした献立を提供予定です。  
 古河市は、今月の食育テーマ「ピーマン」にご協力いただいた農家さんの畑のある土地です。七福神にちなみ7種類の食材を取り込んだ栄養たっぷりの献立になります。  
 今年も暑い夏になりますが、皆様にも「福」が訪れますように。  
 今月の献立には色の違うピーマンをはじめ、いろいろな種類の夏野菜が登場しますので、お野菜と仲良くなるきっかけになると嬉しいです。  
 ☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

つくし保育園 2024年8月 幼児食献立表後半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
16	金	牛乳	ごはん 家常豆腐(なす) ブロッコリーのひじき炒め すまし汁(玉ねぎ)	市販お菓子	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉	にんじん なす ブロッコリー ひじき 玉ねぎ	しょうゆ 水 酒 食塩 かつおだし 汁	Ene.: 458kcal P: 18.7g F: 18.1g C: 62g Ca: 365mg 食塩相当量: 1.2g	乳 豚肉 大豆
17	土	お茶 市販お菓子	鶏丼 かぼちゃのサラダ(ドレッシング) みそ汁(にんじん・なめこ)	市販お菓子	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 砂糖 油	かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん なめこ	しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布 だし汁 食塩 水	Ene.: 477kcal P: 21.5g F: 14.4g C: 71.6g Ca: 263mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま
18	日	保育園お休み								
19	月	牛乳	ゆかりごはん 豚のしょうが焼き ピーマン入り3色サラダ みそ汁(玉ねぎ)	市販お菓子	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 粉	しょうが たまねぎ きゅうり ピーマン にんじん コーン	しそふりかけ しょうゆ 酒 食塩 酢 かつお・昆布 だし汁	Ene.: 461kcal P: 18.3g F: 16.9g C: 63.7g Ca: 277mg 食塩相当量: 1.3g	乳 豚肉
20	火	牛乳	ジャージャーうどん チンゲン菜の納豆和え すまし汁(かぼちゃ)	市販お菓子	牛乳 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 挽きわり納豆	干しうどん 油 砂糖 米	たまねぎ にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	しょうゆ かつお だし汁 食塩	Ene.: 463kcal P: 20.2g F: 15.2g C: 66.9g Ca: 281mg 食塩相当量: 2.7g	小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆
21	水	牛乳	ごはん さばの竜田揚げ オクラのナムル みそ汁(キャベツ・しめじ)	市販お菓子	牛乳 さば 米 みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 あげ油 ごま油 白いりごま 砂糖	しょうが キャベツ オクラ にんじん	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布 だし汁 酢	Ene.: 495kcal P: 21g F: 18.8g C: 66.7g Ca: 280mg 食塩相当量: 1.8g	小麦 乳 さば 豚肉 ごま
22	木	牛乳	七福カレーめん(バスタ) 鶏のごまみそ焼き すまし汁(こまつな・わかめ)	市販お菓子	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	スパゲティ 油 白いりごま 砂糖 米粉 あげ油	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン なす しめじ コーン しょうが こまつな カットわかめ	カレー粉 食塩 しょうゆ かつお だし汁	Ene.: 454kcal P: 21.4g F: 17.3g C: 59.5g Ca: 294mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
23	金	牛乳	ごはん 豚肉のラタトゥイユ 蒸かしかぼちゃ コンソメスープ(玉ねぎ・しめじ) マスカットゼリー	市販お菓子	牛乳 豚肉(もも)	米 油 砂糖 マスカットゼリー	にんにく たまねぎ にんじん パプリカ(黄) トマト 缶 かぼちゃ しめじ	コンソメ 食塩 クチャップ 水	Ene.: 456kcal P: 19.6g F: 13.1g C: 70.2g Ca: 246mg 食塩相当量: 0.8g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆
24	土	お茶 市販お菓子	ふりかけごはん 肉じゃが 春雨いため みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	市販お菓子	牛乳 かつお節 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 白いりごま じゃがいも 砂糖 油 はるさめ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	しそふりかけ しょうゆ みりん 中華だしの素 酒 かつお・昆布だし 汁 水	Ene.: 450kcal P: 17.8g F: 14.1g C: 69.7g Ca: 280mg 食塩相当量: 1.2g	乳 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
25	日	保育園お休み								
26	月	牛乳	ごはん 鮭の甘酢あんかけ 青のりポテト みそ汁(にんじん・わかめ)	市販お菓子	牛乳 さけ 米 みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま油	たまねぎ にんじん ピーマン あおのり カットわかめ	かつおだし汁 しょうゆ 酢 水 食塩 かつお・昆布 だし汁 ケ チャップ 中濃 ソース コンソメ	Ene.: 453kcal P: 20.8g F: 14.7g C: 65.7g Ca: 250mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 さけ りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
27	火	牛乳	ごはん 鶏肉の塩炒め 金平ごぼう みそ汁(じゃがいも・キャベツ)	市販お菓子	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん キャベツ	食塩 しょうゆ みりん かつお・ 昆布だし汁 かつ おだし汁	Ene.: 445kcal P: 18.4g F: 12.8g C: 69g Ca: 250mg 食塩相当量: 1.4g	乳 鶏肉
28	水	牛乳	ごはん かれいの蒲焼き風 こまつなとにんじんのお浸し みそ汁(こまつな・キャベツ)	市販お菓子	牛乳 かれい 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 油	しょうが こまつな にんじん キャベツ	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布 だし汁 食塩	Ene.: 459kcal P: 18.5g F: 14.5g C: 67.1g Ca: 319mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 乳 大豆
29	木	牛乳	食パン バーベキューチキン ポテトサラダ(ドレッシング) 豆乳ポターージュ(玉ねぎ・ベーコン)	市販お菓子	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 調整豆乳	食パン 砂糖 じゃがいも 油 米	しょうが こまつな にんじん え のきたけ	酒 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 酢 コンソメ 水	Ene.: 464kcal P: 22.7g F: 15.6g C: 64g Ca: 334mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
30	金	牛乳	ひまわりライス ハンバーグ〜3色の夏野菜ソース すまし汁(にんじん・キャベツ)	市販お菓子	牛乳 かつお節 豚ひき肉	米 パン粉 油 砂糖 米粉	コーン きゅうり たまねぎ パプリカ(赤) ピーマン なす トマト缶 にんじん キャベツ	しょうゆ 食塩 ケチャップ 中濃 ソース かつおだし 汁	Ene.: 505kcal P: 19g F: 20.9g C: 65.6g Ca: 279mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 りんご 豚肉 大豆
31	土	牛乳	ごはん 鶏のパン粉焼き キャベツとにんじんのコーンサラダ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	市販お菓子	牛乳 かつお節 豚ひき肉	米 パン粉 油 砂糖 米粉	コーン きゅうり たまねぎ パプリカ(赤) ピーマン なす トマト缶 にんじん こまつな	しょうゆ 食塩 ケチャップ 中濃 ソース かつお おだし汁	Ene.: 505kcal P: 19g F: 20.9g C: 65.6g Ca: 279mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 りんご 豚肉 大豆