

令和1年 8月分 3歳以上児献立表

二俣尾保育園

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 午後 午前 | 栄 養 価 |
|---------|---|---|--|---|--------------------------|--|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 1 木 | パンズパン タンンドリーチキン コロコロスープ わかめとしらすのサラダ フルーツ (マンゴー) | パンズパン/サラダ油 /じゃが芋/上白糖/ カットわかめ/しらす ごま油/お好み焼き粉 /コーン缶 | 鶏モモ肉/アレーヨ- ト(400)/ウインナー/ パセリ/胡瓜/もやし /マンゴー (冷凍) /キャベツ | にんにく/玉葱/人参 /パセリ/胡瓜/もやし /マンゴー (冷凍) /キャベツ | 牛乳 お好み焼き | 170kcal たんぱく質 21.8g 脂 質 18.3g 食塩相当 2.7g |
| 2 金 | 冷し中華 キャベツとベーコンのスー プ ししやもの天ぷら フルーツ (すいか) | 冷し中華 (流水麺) / サラダ油/上白糖/ご ま油/かたくり粉/も ち米/米/三温糖 | 鶏モモ肉/卵/ベー コン/ししやも/牛乳 /すいか | 胡瓜/もやし/ミニト マト/人参/キャベツ /すいか | 牛乳 五平餅 | 170kcal たんぱく質 20.8g 脂 質 17.7g 食塩相当 3.5g |
| 3 土 | 親子丼 豆腐とわかめの味噌汁 マカロニサラダ フルーツ (オレンジ) | 米/押麦/上白糖/マ カロニ/マヨネーズ | 鶏胸肉 (こま) /卵/ 刻みのり/木綿豆腐/ カットわかめ/煮干し /ツナ缶/かつお節 (パック) | 玉葱/長葱/人参/胡 瓜/オレンジ | 麦茶 おかかおにぎり | 170kcal たんぱく質 21.6g 脂 質 11.2g 食塩相当 2.1g |
| 5 月 | ご飯 麩と小松菜と玉葱の味噌汁 麻婆豆腐 七色サラダ フルーツ (デラウェア) | 米/小町ふ/上白糖/ かたくり粉/三温糖/ サラダ油/ごま油/オ イルスプレー/クラッ カー/梅ジャム | 煮干し/豚挽肉/木綿 豆腐/鶏ささ身/プロ セスチーズ/干ひじき (ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾) /牛乳 | 小松菜/玉葱/にんに く/生姜/人参/長葱 /にら/大根/胡瓜/ レッドキャベツ/ぶど う | 牛乳 手作り梅ざんせりー クラッカー | 170kcal たんぱく質 20.0g 脂 質 15.9g 食塩相当 2.4g |
| 6 火 | ご飯 もやしと油揚げの味噌汁 鯖の文化干し こまつないそあえ フルーツゼリー | 米/ミニフルーツゼ リー/薄力粉/サラダ 油/黒砂糖 (パウ ダー) | 油揚げ/煮干し/鯖の 文化干し/焼きのり/ 牛乳/卵 | もやし/小松菜/人参 | 牛乳 黒糖入り蒸しケーキ | 170kcal たんぱく質 23.9g 脂 質 16.8g 食塩相当 2.4g |
| 7 水 | ロールパン 鶏の唐揚げ 野菜のカレースープ 大根のおかかサラダ フルーツ (オレンジ) | バターロールパン/か たくり粉/薄力粉/サ ラダ油/バター/ごま 油/上白糖/米/白ご ま(いり) | 鶏モモ肉/ベーコン/ 牛乳/ちりめんじゃこ /かつお節 (パック) /だし昆布/油揚げ (いり用) | おろし生姜/人参/南 瓜/小松菜/玉葱/ほ んしめじ/大根/オレ ンジ | 麦茶 いなり寿司 | 170kcal たんぱく質 19.9g 脂 質 24.8g 食塩相当 2.7g |
| 8 木 | なすのミートスパゲティ ワカメスープ ひじきの中華和え フルーツ (メロン) | スパゲティ/バター /薄力粉/サラダ油/ 白ごま(いり) /ごま 油/コーン缶/上白糖 /じゃが芋/パン粉 (乾燥) | 豚挽肉/パルメザン チーズ/わかめ(乾燥) 水戻し/干ひじき(ｽﾌ ﾟﾝｽﾞ、乾) /厚けずり /ロースハム/卵 | 玉葱/人参/なす/ト マト/ホール缶/もやし /長葱/いんげん/メ ロン/えだまめ(冷凍) | 麦茶 枝豆コロッケ | 170kcal たんぱく質 24.0g 脂 質 23.7g 食塩相当 2.8g |
| 9 金 | ご飯 ホイコーロー 春雨スープ ワカメとなめたけの和え物 フルーツ (キウイ) | 米/上白糖/春雨(乾) /ごま油/サラダ油/ グラニュー糖/バター /薄力粉 | 豚ロース肉(こま) / ロースハム/カットわ かめ/かに風味かまぼ こ/豆乳/絹ごし豆腐 /卵 | キャベツ/もやし/青 ピーマン/赤ピーマン /生わかめ/きぬさや /なめたけ/胡瓜/キ ウイフルーツ | 豆乳 手作り豆腐パン | 170kcal たんぱく質 16.8g 脂 質 15.6g 食塩相当 3.3g |
| 10 土 | ご飯 ニラと豆腐のかき玉汁 鮭の照り焼き 切干大根の煮物 フルーツ (マンゴー) | 米/かたくり粉/サラ ダ油/上白糖/食パン (8枚切) /バター/薄 力粉 | 卵/木綿豆腐/生鮭 (切身) /油揚げ/花 がとお/豆乳 | 生しいたけ(菌床栽 培、生) /にら/切干 大根/人参/干し椎茸 /小松菜/マンゴー (冷凍) | 豆乳 みそパン | 170kcal たんぱく質 24.1g 脂 質 17.5g 食塩相当 1.7g |
| 13 火 | 親子丼 豆腐とわかめの味噌汁 マカロニサラダ フルーツ (オレンジ) | 米/押麦/上白糖/マ カロニ/マヨネーズ/ とうもろこし (乾燥) /サラダ油 | 鶏胸肉 (こま) /卵/ 刻みのり/木綿豆腐/ カットわかめ/煮干し /ツナ缶/ソール ブレンライト | 玉葱/長葱/人参/胡 瓜/オレンジ | 麦茶 ポップコーン ヨーグルト | 170kcal たんぱく質 23.8g 脂 質 13.7g 食塩相当 2.1g |
| 14 水 | 冷しゃぶうどん 豆腐のチキンスープ じゃが芋の土佐煮 フルーツゼリー | うどん (流水麺) /か たくり粉/白ごま(い り) /上白糖/じゃが 芋/ミニフルーツゼ リー/米/発芽玄米 | 豚肩ロース肉/しゃぶし ゃぶ用/カットわかめ/ 卵/木綿豆腐/鶏モ モ肉(こま) /かつお節 (パック) /甘塩鮭 (切身) | 胡瓜/ミニトマト/人 参/チンゲン菜 | 麦茶 鮭のおにぎり | 170kcal たんぱく質 24.0g 脂 質 15.0g 食塩相当 4.0g |
| 15 木 | ご飯 玉葱と油揚げの味噌汁 鰯のごま味噌だれ キャベツとかにかまのツナ フルーツ (マンゴー) | 米/白ごま(いり) / ごま油/黒ごま(い り) /マヨネーズ/食 パン(8枚切) /サラ ダ油/三温糖 | 油揚げ/煮干し/鰯 (3枚おろし) /かに 風味かまぼこ/豆乳 | 長葱/パセリ/キャ ベツ/胡瓜/マンゴー (冷凍) | 豆乳 パンのみみ揚げ | 170kcal たんぱく質 21.2g 脂 質 20.1g 食塩相当 2.3g |
| 16 金 | 黒砂糖パン タンンドリーチキン コロコロスープ わかめとしらすのサラダ フルーツ (バナナ) | 黒砂糖パン/サラダ油 /じゃが芋/上白糖/ ごま油/ウエハース | 鶏モモ肉/アレーヨ- ト(400)/ウインナー/ カットわかめ/しらす 干し/アイスクリーム | にんにく/玉葱/人参 /パセリ/胡瓜/もや し/バナナ | 麦茶 アイスクリーム ウエハース | 170kcal たんぱく質 19.1g 脂 質 19.6g 食塩相当 2.7g |
| 17 土 | ウインナーピラフ チキンスープ ひじきと大豆のサラダ フルーツ (オレンジ) | 米/押麦/コーン缶/ サラダ油/かたくり粉 /三温糖/マヨネーズ | ウインナー/鶏モモ肉 (こま) /干ひじき(ｽﾌ ﾟﾝｽﾞ、乾) /かつお節 (パック) /大豆(国 産、ゆで) /ツナ缶/ アレーヨ-ｶﾞﾙﾄ(400) | 赤ピーマン/玉葱/パ セリ/人参/えのき草 /ほうれんそう(冷凍) /干し椎茸/胡瓜/オ レンジ/みかん缶/白 桃缶/バナナ/キウイ | 麦茶 フルーツヨーグルト | 170kcal たんぱく質 16.5g 脂 質 16.1g 食塩相当 2.9g |
| 19 月 | ご飯 もやしと油揚げの味噌汁 鯖の文化干し こまつないそあえ フルーツゼリー | 米/ミニフルーツゼ リー/薄力粉/サラダ 油/黒砂糖 (パウ ダー) | 油揚げ/煮干し/鯖の 文化干し/焼きのり/ 牛乳/卵 | もやし/小松菜/人参 | 牛乳 黒糖入り蒸しケーキ | 170kcal たんぱく質 23.9g 脂 質 16.8g 食塩相当 2.4g |

(★印はアレルギー除去対象食品です)

| | | |
|------------|----------------|--------------|
| 月 平均 栄 養 価 | エネルギー 541 kcal | たんぱく質 20.9 g |
| | 脂 質 17.8 g | 食塩相当量 2.7 g |

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 午後 午前 | 栄 養 価 |
|---------|---|---|---|--|--------------------------|--|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 20 火 | 冷し中華 キャベツとベーコンのスー プ ししやもの天ぷら フルーツ (すいか) | 冷し中華 (流水麺) / サラダ油/上白糖/ご ま油/かたくり粉/も ち米/米/三温糖 | ロースハム/卵/ベー コン/ししやも/牛乳 | 胡瓜/もやし/ミニト マト/人参/キャベツ /すいか | 牛乳 五平餅 | 170kcal たんぱく質 20.8g 脂 質 17.7g 食塩相当 3.5g |
| 21 水 | ご飯 小松菜と玉葱の味噌汁 麻婆豆腐 七色サラダ フルーツ (デラウェア) | 米/小町ふ/上白糖/ かたくり粉/三温糖/ サラダ油/ごま油/オ イルスプレー/クラッ カー/梅ジャム | 煮干し/豚挽肉/木綿 豆腐/鶏ささ身/プロ セスチーズ/干ひじき (ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾) /牛乳 | 小松菜/玉葱/にんに く/生姜/人参/長葱 /にら/大根/胡瓜/ レッドキャベツ/ぶど う | 牛乳 手作り梅ざんせりー クラッカー | 170kcal たんぱく質 20.0g 脂 質 15.9g 食塩相当 2.4g |
| 22 木 | ロールパン 鶏の唐揚げ 野菜のカレースープ 大根のおかかサラダ フルーツ (オレンジ) | バターロールパン/か たくり粉/薄力粉/サ ラダ油/バター/ごま 油/上白糖/米/白ご ま(いり) | 鶏モモ肉/ベーコン/ 牛乳/ちりめんじゃこ /かつお節 (パック) /だし昆布/油揚げ (いり用) | おろし生姜/人参/南 瓜/小松菜/玉葱/ほ んしめじ/大根/オレ ンジ | 麦茶 いなり寿司 | 170kcal たんぱく質 19.9g 脂 質 24.8g 食塩相当 2.7g |
| 23 金 | ご飯 ニラと豆腐のかき玉汁 鮭の照り焼き 切干大根の煮物 フルーツ (マンゴー) | 米/かたくり粉/サラ ダ油/上白糖/食パン (8枚切) /バター/薄 力粉 | 卵/木綿豆腐/生鮭 (切身) /油揚げ/花 がとお/豆乳 | 生しいたけ(菌床栽 培、生) /にら/切干 大根/人参/干し椎茸 /小松菜/マンゴー (冷凍) | 豆乳 みそパン | 170kcal たんぱく質 24.1g 脂 質 17.5g 食塩相当 1.7g |
| 24 土 | スパゲティ/ナポリタン わかめスープ フルーツ (バナナ) | スパゲティ/サラダ 油/白ごま(いり) / かたくり粉/ごま油/ 三温糖/米 | 豚挽肉/ウインナー/ パルメザンチーズ/ かたくり粉/ごま油/ 牛乳/塩昆布 | 人参/玉葱/青ピーマ ン/マッシュルーム缶 /パセリ/こねぎ/も やし/胡瓜/バナナ/ えだまめ(冷凍) | 豆乳 枝豆と塩昆布のおにぎり | 170kcal たんぱく質 19.2g 脂 質 13.7g 食塩相当 2.0g |
| 26 月 | ご飯 ホイコーロー 春雨スープ ワカメとなめたけの和え物 フルーツ (キウイ) | 米/上白糖/春雨(乾) /ごま油/サラダ油/ グラニュー糖/バター /薄力粉 | 豚ロース肉(こま) / ロースハム/カットわ かめ/かに風味かまぼ こ/豆乳/絹ごし豆腐 /卵 | キャベツ/もやし/青 ピーマン/赤ピーマン /生わかめ/きぬさや /なめたけ/胡瓜/キ ウイフルーツ | 豆乳 手作り豆腐パン | 170kcal たんぱく質 16.8g 脂 質 15.6g 食塩相当 3.3g |
| 27 火 | 【お誕生日メニュー】 赤飯 花麩と小松菜の味噌汁 ミートローフ イタリアンサラダ フルーツ (巨峰) | 米/もち米/黒ごま (いり) /花麩/パン 粉(乾燥) /サラダ油/ 三温糖/ウエハース | ささげ(乾) /煮干し /豚挽肉/木綿豆腐/ 牛乳/卵/ロースハム /プロセスチーズ/ア イススクリーム | 小松菜/玉葱/胡瓜/ ミニトマト/ぶどう | 麦茶 アイスクリーム ウエハース | 170kcal たんぱく質 18.2g 脂 質 18.2g 食塩相当 2.0g |
| 28 水 | ご飯 コーン入り団子の味噌汁 鰯のごま味噌だれ キャベツとかにかまのツナ フルーツ (マンゴー) | 米/コーン缶/かた くり粉/白ごま(い り) /ごま油/黒ごま(い り) /マヨネーズ | 鶏挽肉/煮干し/鰯 (3枚おろし) /かに 風味かまぼこ/アレー ヨ-ｶﾞﾙﾄ(400) | 長葱/おろし生姜/人 参/大根/チンゲン菜 /パセリ/キャベツ/ 胡瓜/マンゴー (冷 凍) /みかん缶/白桃 缶/バナナ/キウイ | 麦茶 フルーツヨーグルト | 170kcal たんぱく質 21.8g 脂 質 15.1g 食塩相当 2.1g |
| 29 木 | 冷しゃぶうどん 豆腐のチキンスープ じゃが芋の土佐煮 フルーツ (メロン) | うどん (流水麺) /か たくり粉/白ごま(い り) /上白糖/じゃが 芋/米/発芽玄米 | 豚肩ロース肉/しゃぶし ゃぶ用/カットわかめ/ 卵/木綿豆腐/鶏モ モ肉(こま) /かつお節 (パック) /甘塩鮭 (切身) | 胡瓜/ミニトマト/人 参/チンゲン菜/メロ ン | 麦茶 鮭のおにぎり (セルフ) | 170kcal たんぱく質 23.6g 脂 質 15.0g 食塩相当 4.0g |
| 30 金 | ウインナーピラフ チキンスープ ひじきと大豆のサラダ フルーツ (オレンジ) | 米/押麦/コーン缶/ サラダ油/かたくり粉 /三温糖/マヨネーズ /パイシート/じゃが 芋 | ウインナー/鶏モモ肉 (こま) /干ひじき(ｽﾌ ﾟﾝｽﾞ、乾) /かつお節 (パック) /大豆(国 産、ゆで) /ツナ缶/ ロースハム | 赤ピーマン/玉葱/パ セリ/人参/えのき草 /ほうれんそう(冷凍) /干し椎茸/胡瓜/オ レンジ | 麦茶 じゃがハムのマヨネーズパイ | 170kcal たんぱく質 16.5g 脂 質 25.6g 食塩相当 3.3g |
| 31 土 | ぶた丼 じゃが芋と玉葱の味噌汁 大根とツナのサラダ フルーツ (バナナ) | 米/五穀米/しらす /三温糖/サラダ油/ じゃが芋/マヨネーズ /コッペパン | 豚肩ロース肉(こま) / カットわかめ/煮干し /まぐろ缶詰(油漬ル ｰｸﾞｲ) /牛乳/きな粉 | 玉葱/大根/胡瓜/パ ナナ | 牛乳 きなご揚げパン | 170kcal たんぱく質 20.7g 脂 質 19.9g 食塩相当 2.3g |

【お知らせ】

- ☆5日・22日 幼児クラスがつくった梅ジュースの梅をジャムにしたものでゼリーをつくります。
- ☆21日 さくら組にお米とぎをお願いします。今月は大がかりな頑張ってくれるのかな？
- ☆27日 誕生日メニューです。
- ☆29日 セルフおにぎりです。みんなとても上手におにぎりが出来ようになりました。



【献立紹介】

☆2日 五平餅とは、五平餅(ごへいもち)は、中部地方の山間部(長野県木曾・伊那地方、岐阜県東濃・飛騨地方、富山県南部、愛知県奥三河地方、静岡県北遠・駿河地方や山梨県)に伝わる郷土料理です。
粒が残る程度に半握きにしたうるちまい甘辛のタレをつけ、串焼きにしたものです。「御幣餅」と書くことのあり、神様に捧げる「御幣」の形にしているとか、五平さんという人がつくったからなどのいわれがあります。

