

# 献立表

2021年8月

日付	献立	エネルギー[kcal] たんぱく質[g] 脂質[g]・塩分[g] ( )は未満児	材料名			午前おやつ
			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	
2 (月)	ごはん さらさ蒸し 夏野菜の卵とじ 牛乳	432(388) 19.6(16.4) 11.2(9.0) 0.9(0.8)	●三温糖 米・片栗粉・油 三温糖	鶏ひき肉・スキムミルク 鶏卵・牛乳	にんじん・しいたけ グリーンピース・しょうが なす・ズッキーニ・トマト コーン・たまねぎ	●手作りゼリー
3 (火)	ごはん 魚のみそ煮 もやしの磯香和え みそ汁	373(344) 17.3(15.9) 9.2(8.4) 0.9(0.7)	米・三温糖	鯖(未満児⇒タラ) 豆腐・油揚げ 煮干し(いわし)	●冷凍みかん しょうが・ほうれん草 もやし・にんじん・刻みのり なす	●冷凍みかん
4 (水)	冷やしうどん かき揚げ 糸うりのフルーツなます 牛乳	420(437) 13.4(13.3) 9.9(11.7) 2.0(1.8)	うどん・じゃがいも 薄力粉・油 三温糖	●豆乳飲料 かつお・昆布だし すりごま・さくらえび 鶏卵・牛乳	たまねぎ・にんじん ピーマン・糸うり みかん缶・パイン缶 りんご缶	●豆乳飲料 ●せんべい
5 (木)	ごはん オクラ納豆 具沢山炒り卵 みそ汁	398(348) 17.3(14.3) 10.1(8.2) 0.8(0.6)	米・油	納豆・いりごま・鶏卵 さくらえび 煮干し(いわし)	●すいか オクラ・にんじん・長ネギ チンゲン菜・椎茸・玉ねぎ かぼちゃ・えのきたけ	●すいか
6 (金)	ごはん 豆腐と豚肉のニラ炒め ツナポテト 牛乳	448(413) 17.4(17.1) 13.6(11.0) 0.7(0.7)	米・油・三温糖 マヨネーズ じゃがいも	●ヨーグルト 豚肉・豆腐・ツナ 牛乳	ニラ・もやし・コーン たまねぎ・にんじん	●ヨーグルト
10 (火)	ごはん 高野豆腐のカレー煮 ネバネバ和え 牛乳	398(350) 15.4(13.1) 9.9(8.0) 1.0(0.8)	米・三温糖 はるさめ	高野豆腐・豚ひき肉 牛乳	たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・オクラ わかめ・えのきたけ きゅうり	●お茶 ●ウエハース
11 (水)	ごはん 魚の南蛮漬け インゲンのおかか和え みそ汁	412(396) 22.7(22.1) 9.1(8.4) 1.1(1.0)	米・油・片栗粉 三温糖	●ヨーグルト あじ(未満児⇒タラ) かつお節・豆腐 煮干し(いわし)	にんじん・ピーマン たまねぎ・さやいんげん なめこ・だいこん	●ヨーグルト
12 (木)	ごはん 夕顔のそぼろ煮 大豆と小女子の甘辛煮 牛乳	442(397) 18.4(15.5) 12.5(11.1) 1.1(1.0)	米・油・三温糖	豚ひき肉・大豆・小女子 ごま・牛乳	夕顔・にんじん・たまねぎ コーン・グリーンピース	●お茶 ●ウエハース
17 (火)	ごはん 生揚げの蒲焼風 野菜の梅肉和え みそ汁	387(378) 10.5(9.9) 10.4(10.3) 0.8(0.7)	米・片栗粉・油 三温糖・じゃが芋	生揚げ・ごま 煮干し(いわし)	●バナナ キャベツ・きゅうり・人参 だいこん・えのきたけ わかめ	●バナナ
18 (水)	冷やし中華 お好み焼き風がんもどき 牛乳	429(411) 19.3(17.4) 15.8(14.3) 2.0(1.7)	●三温糖 中華麺・ごま油 油・三温糖 マヨネーズ	ハム・鶏卵・がんもどき かつお節・牛乳	きゅうり・もやし・トマト 青のり	●手作りゼリー
19 (木)	ごはん 魚のさっぱり煮 ごぼうの金平 みそ汁	412(385) 14.9(13.9) 13.4(12.8) 1.1(0.9)	米・三温糖・油 しらたき	さんま(未満児⇒タラ) ごま・豆腐 煮干し(いわし)	●冷凍みかん にんじん・ごぼう・小松菜 だいこん	●冷凍みかん
20 (金)	ごはん 酢豚 はるさめサラダ 牛乳	449(442) 13.9(13.1) 10.8(11.5) 1.1(1.1)	米・油・片栗粉 三温糖・じゃが芋 はるさめ	●豆乳飲料 豚肉・ごま・牛乳	にんじん・たまねぎ しいたけ・ピーマン トマト・きゅうり・キャベツ	●豆乳飲料 ●せんべい

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

日付	献立	エネルギー[kcal] たんぱく質[g] 脂質[g]・塩分[g] ( )は未満児	材料名			午前おやつ
			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	
23 (月)	ごはん 卵焼き なすとピーマン肉みそ みそ汁	405(378) 14.8(14.9) 11.3(9.2) 1.0(0.9)	米・三温糖・油 じゃが芋	●ヨーグルト 鶏卵・豚ひき肉 煮干し(いわし)	ピーマン・なす・わかめ にんじん	●ヨーグルト
24 (火)	ごはん 生揚げの中華炒め きゅうりとツナの和え物 牛乳	439(380) 17.6(14.6) 15.3(12.4) 0.8(0.6)	米・油・三温糖 ごま油	生揚げ・ツナ・牛乳	●ぶどう たまねぎ・にんじん・筍 しいたけ・ピーマン・にんにく しょうが・きゅうり・もやし	●ぶどう
26 (木)	ごはん 魚の照り焼き ごま和え みそ汁	387(383) 16.5(18.0) 10.7(10.0) 0.9(0.9)	米・三温糖	●ヨーグルト 鮭・すりごま・豆腐 煮干し(いわし)	もやし・ほうれん草・にんじん コーン・なめこ・だいこん	●ヨーグルト
27 (金)	夏野菜カレー 豆腐サラダ 牛乳	449(410) 14.1(11.9) 12.5(10.2) 1.3(1.0)	米・油・三温糖 ごま油・じゃが芋	豚ひき肉・豆腐・ハム スキムミルク・牛乳 ごま	●バナナ かぼちゃ・たまねぎ・人参 なす・ズッキーニ・コーン きゅうり・トマト	●バナナ
30 (月)	食パン コーンオムレツ ミニトマト ミルクスープ・牛乳	383(348) 17.8(15.0) 16.1(14.0) 1.5(1.3)	食パン・油 片栗粉	鶏卵・ツナ・ベーコン 牛乳	しいたけ・グリーンピース にんじん・ミニトマト キャベツ・ほうれん草	●お茶 ●ウエハース
31 (火)	中華飯 切干大根ナムル 牛乳	389(344) 14.3(11.8) 7.3(5.9) 1.2(0.9)	米・三温糖 片栗粉・油 ごま油	いか・えび・ごま 牛乳	●なし しょうが・キャベツ・にんじん たまねぎ・しいたけ きゅうり・切干し大根	●なし

1～2歳児(未満児)は午前のおやつ、昼食の提供の為1日の40%の量で計算しています。

3～5歳児(以上児)は昼食のみの提供の為1日の30%の量で計算しています。

1～2歳児(未満児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1000	20～50	22～33	3.0未満
女	900	23～45	20～30	3.0未満
<b>当園での目標量</b>	<b>392</b>	<b>16.2</b>	<b>10.9</b>	<b>1.2</b>
<b>月平均</b>	<b>385</b>	<b>14.9</b>	<b>10.4</b>	<b>1</b>
3～5歳児(以上児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1300	32～65	28～43	3.5未満
女	1250	31～62	27～41	3.5未満
<b>当園での目標量</b>	<b>393</b>	<b>16.3</b>	<b>11</b>	<b>1.1</b>
<b>月平均</b>	<b>414</b>	<b>16.4</b>	<b>11.6</b>	<b>1.1</b>