

献立表

2022/8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	
1 (月)	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー かぼちゃサラダ 牛乳	451(383) 15.7(13.0) 13.8(11.1) 0.8(0.7)	米・ごま油 マヨネーズ 三温糖 ●食パン・ジャム	豆腐・豚ひき肉・ハム 牛乳	ズッキーニ・コーン・トマト なす・たまねぎ・にんにく しょうが・かぼちゃ きゅうり ○すいか	○すいか ●ジャムサンド
2 (火)	ごはん 魚のごまみそ煮 ひじきと枝豆の炒め酢 みそ汁	388(331) 17.8(16.9) 9.6(5.8) 1.0(0.8)	米・三温糖 油 ○三温糖	鯖(未満児→タラ)・ごま 豆腐・煮干しだし ○粉ゼラチン	しょうが・ひじき・にんじん 枝豆・コーン・キャベツ しめじ	○手作りゼリー ●せんべい
3 (水)	冷やし中華 大豆と小魚のカリカリ揚げ ほうれん草しょうゆ和え 牛乳	428(368) 21.8(18.1) 12.6(10.1) 2.2(1.8)	中華めん・油 ごま油・三温糖 ●米	ハム・卵・大豆・小女子 ごま・牛乳	きゅうり・もやし・トマト ほうれん草・にんじん ○メロン	○メロン ●おにぎり
4 (木)	ごはん 厚揚げのごまだれかけ 梅おかか和え みそ汁	392(387) 11.1(12.9) 11.1(10.9) 0.8(0.8)	米・油・三温糖 じゃがいも	生揚げ・すりごま かつお節・煮干しだし ○ヨーグルト	キャベツ・きゅうり にんじん・わかめ・なめこ 梅干し	○ヨーグルト ●せんべい
5 (金)	ごはん チンジャオロースー 夕顔汁 牛乳	383(358) 13.0(11.0) 8.5(7.0) 1.2(0.9)	米・油・三温糖 ごま油・片栗粉	豚肉・牛乳	しょうが・パプリカ たけのこ・にんじん たまねぎ・コーン・夕顔 グリーンピース○バナナ	○バナナ ●せんべい
8 (月)	ごはん 魚のマリネ トマトと卵のスープ 牛乳	464(443) 19.1(17.3) 15.2(14.0) 0.9(0.8)	米・片栗粉・油	鮭・鶏卵・牛乳	かぼちゃ・たまねぎ ピーマン・トマト・にんじん ほうれん草・にんじん ○アップルシャーベット	○アップル シャーベット ●せんべい
9 (火)	ごはん オクラ納豆 じゃがいもサラダ みそ汁	390(395) 14.8(10.5) 9.7(10.5) 0.6(0.6)	米・三温糖 油・じゃがいも ●三温糖	納豆・ごま・ツナ・豆腐 油揚げ・煮干しだし ○ヨーグルト ●粉ゼラチン	オクラ・にんじん・きゅうり えのきたけ	○ヨーグルト ●手作りゼリー
10 (水)	夏野菜カレー 糸うりのカラフルサラダ 牛乳	440(395) 12.5(10.5) 11.7(9.5) 1.4(1.1)	米・油・じゃが芋 ●米	豚ひき肉・ハム・牛乳	かぼちゃ・たまねぎ にんじん・なす・トマト コーン・糸うり・キャベツ きゅうり・パプリカ	○バナナ ●おにぎり
12 (金)	ごはん 豆腐のえびあんかけ パンサンスー 牛乳	428(389) 18.4(16.5) 11.0(9.6) 1.0(0.8)	米・片栗粉 ごま油・春雨	豆腐・えび・卵・ごま 牛乳	たけのこ・しいたけ グリーンピース きゅうり・キャベツ とうもろこし	○お茶 ○とうもろこし ●せんべい
16 (火)	ごはん しらす卵焼き 焼きそば風切干大根 みそ汁	415(398) 17.3(18.3) 12.2(11.1) 1.2(1.2)	米・油・三温糖	卵・しらす・豚ひき肉 豆腐・油揚げ 煮干しだし ○ヨーグルト	切干大根・にんじん もやし・青のり・なす	○ヨーグルト ●せんべい
17 (水)	冷やしうどん 野菜のかき揚げ がんもどきのチーズ焼き 牛乳	438(395) 15.7(13.1) 19.5(16.7) 1.8(1.5)	うどん・油 薄力粉・片栗粉 マヨネーズ ●米	すりごま・がんもどき チーズ・牛乳	たまねぎ・ピーマン コーン・にんじん ○冷凍みかん	○冷凍みかん ●おにぎり
18 (木)	ごはん ししゃものフライ ピーンズサラダ みそ汁	461(444) 18.0(16.5) 15.5(14.9) 1.1(1.0)	米・油・パン粉 マヨネーズ ●マカロニ ●三温糖	ししゃも(1歳児→タラ) 卵・大豆・煮干しだし ○豆乳飲料 ●きな粉	枝豆・コーン・ひじき キャベツ・にんじん えのきたけ	○豆乳飲料 ○ウエハース ●マカロニきな粉

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	
19 (金)	ごはん トマト肉じゃが 糸うりの酢の物 牛乳	401(364) 12.7(10.7) 7.3(5.9) 0.9(0.7)	米・油・三温糖 じゃがいも しらたき	豚肉・牛乳	にんじん・たまねぎ・トマト グリーンピース・糸うり きゅうり○バナナ	○バナナ ●せんべい
22 (月)	ごはん 生揚げのカレー炒め キャベツのレモン漬 牛乳	424(382) 15.5(12.9) 14.2(11.4) 0.8(0.6)	米・油・三温糖 ごま油	生揚げ・豚ひき肉 牛乳	にんじん・たまねぎ・ピーマン きゅうり・キャベツ レモン汁○バナナ	○バナナ ●もちもち チーズパン
23 (火)	ごはん 魚の酢しょうゆ煮 ごま和え みそ汁	412(365) 16.1(25.1) 13.6(6.4) 1.1(1.0)	米・三温糖 ○三温糖	さんま(未満児→タラ) すりごま・豆腐 煮干しだし ○粉ゼラチン	にんにく・しょうが・もやし ほうれん草・にんじん コーン・わかめ・えのきたけ	○手作りゼリー ●せんべい
24 (水)	食パン ベーコンの卵とじ 豆乳クラムチャウダー 牛乳	422(363) 20.6(16.7) 16.8(13.5) 1.7(1.4)	食パン・油 三温糖 じゃがいも ●米	ベーコン・卵 あさり水煮・ミルク 調整豆乳・牛乳	ピーマン・キャベツ にんじん・しめじ・たまねぎ ブロッコリー○なし	○なし ●おにぎり
25 (木)	ごはん 鶏肉のから揚げ トマトときゅうり中華和え みそ汁	370(364) 14.1(15.8) 9.6(8.9) 0.8(0.8)	米・片栗粉・油 三温糖	鶏肉・ごま・油揚げ 煮干しだし ○ヨーグルト	しょうが・トマト・きゅうり にんじん・キャベツ	○ヨーグルト ●せんべい
26 (金)	お弁当日					○せんべい ●せんべい
29 (月)	ごはん 魚の塩焼き なすみそ みそ汁	396(396) 17.8(19.8) 10.0(9.9) 1.0(1.0)	米・三温糖・油 じゃがいも ●薄力粉 ●三温糖・油	豚ひき肉・豆腐 煮干しだし ●チーズ ○牛乳	ピーマン・なす・にんじん しょうが・わかめ ●かぼちゃ	○牛乳 ○ウエハース ●蒸しパン
30 (火)	ごはん かぼちゃのカレー煮 卵入りマカロニサラダ 牛乳	435(378) 13.8(11.2) 12.3(9.9) 0.6(0.5)	米・油 マヨネーズ マカロニ	豚肉・卵・牛乳	たまねぎ・にんにく しょうが・さやえんどう きゅうり・にんじん ○ぶどう	○ぶどう ●せんべい
31 (水)	ごはん 焼肉の香味炒め チンゲン菜ナムル みそ汁	405(371) 10.6(11.5) 15.6(12.6) 1.0(0.9)	米・油・ごま油 ●米	豚肉・ごま・煮干しだし ○ヨーグルト	たまねぎ・にんにく チンゲン菜・もやし にんじん・大根・コーン	○ヨーグルト ●おにぎり

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
当園での目標量	392	16.2	10.9	1.2
月平均	382	15.1	10.4	1
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
当園での目標量	393	16.3	11	1.1
月平均	417	15.8	12.5	1.1