

2024年08月

献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
01 (木)	ご飯 さわらの幽庵焼き ほうれん草の信田和え 切干大根のみそ汁	米 ◆食パン 三温糖	▲牛乳 さわら ベーコン ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ、玉ねぎ 人参、ほうれん草 ピーマン ねぎ、切干大根 レモン汁	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	動物ビスケット ▲牛乳 ピザトースト	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 18.7 g カルシウム 213 mg
02 (金)	ご飯 鶏肉のBBQソース キャベツとみずなの磯香和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ◆厚揚げ みそ かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ、りんご いちごジャム 水菜、ねぎ しょうが、のり レモン汁、にんにく	濃口しょうゆ ワイン みりん	ヨーク ▲牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 477 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 10.2 g カルシウム 249 mg
05 (月)	ご飯 鶏肉の味噌かけ キャベツとみずなのごま和え 玉麩のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ■玉麩 なたね油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参、玉ねぎ 水菜、ねぎ わかめ しょうが	濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク ▲牛乳 ココアケーキ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 11.6 g カルシウム 232 mg
06 (火)	ご飯 鮭の焼き浸し キャベツと小松菜の磯香和え ▲飛鳥汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鮭 ◆豆乳、豚肉 ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 人参、大根 小松菜 ごぼう ねぎ のり	濃口しょうゆ みりん 食塩	おせんべい ▲牛乳 ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 508 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 11.9 g カルシウム 266 mg
07 (水)	ご飯 ベトナム風蒸し鶏 キャベツのツナサラダ フォー・モモゼリー	米 ■マカロニ ビーフン 三温糖 なたね油	▲牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ	キャベツ 人参、小松菜 玉ねぎ 水菜 ピーマン ねぎ、レモン汁	ケチャップ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、食塩 コンソメ こしょう	ヨーク ▲牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 10.9 g カルシウム 207 mg
08 (木)	ご飯 タンドリーチキン キャベツのサラダ オニオンスープ	米 ▲蒸しパンMIX ■マカロニ 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ▲カルピス ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ、酢 ケチャップ、ワイン クイオン、カレー粉 塩こしょう パセリ、バジル粉	ミレービスケット ▲牛乳 ▲■カルピス蒸しぱん	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.1 g カルシウム 183 mg
09 (金)	ご飯 さばのみそ煮 キャベツと小松菜の土佐和え たぬき汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 ◆油揚げ かつおぶし 鮭	キャベツ、大根 人参、りんご 小松菜、りんご ねぎ、レモン汁 しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	ヨーク ▲牛乳 ▲アップルケーキ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.8 g カルシウム 253 mg
13 (火)	ハヤシライス ビーフンサラダ プチゼリー	米 じゃが芋 ビーフン ■押麦 三温糖 ◆ごま油	牛肉 ハム ◆すりごま	玉ねぎ 人参 キャベツ なす 三度豆	▲■ハヤシルウ、酢 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ ケチャップ、ワイン ソース、食塩 こしょう	動物ビスケット アップル&キャロットジュース FM豆乳プリンタルト	エネルギー 578 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 17.6 g カルシウム 64 mg
14 (水)	豆腐のふわふわどんぶり わかめスープ プチゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	◆豆腐 ベーコン ◆油揚げ	玉ねぎ、人参 みかんジュース ねぎ、しいたけ しょうが、わかめ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 中華味 食塩 こしょう	おせんべい アップル&キャロットジュース みかんケーキ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 5.7 g カルシウム 88 mg
15 (木)	ご飯 すき焼き風煮 夏野菜のみそ汁 プチゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 マロニー ■麩 ひまわり油	牛肉 ◆豆腐 みそ かつおぶし	玉ねぎ、白菜 なす、えのきたけ 人参 ねぎ しいたけ わかめ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ミレービスケット アップル&キャロットジュース 抹茶蒸しぱん	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 8.2 g カルシウム 104 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材

※ 8月22日(木)のぶどうゼリーは、7月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。



宇治田原町立保育所

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
16 (金)	ご飯 白身魚のフリット キャベツと小松菜の土佐和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米、米粉 ■小麦粉 三温糖 ■なたね油 ひまわり油	カラスカレイ ◆豆乳、◆豆腐 ●卵 みそ かつおぶし	キャベツ 人参、玉ねぎ 小松菜 レーズン ねぎ	濃口しょうゆ 食塩 こしょう	動物ビスケット アップル&キャロットジュース ●マールカオ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 8.5 g カルシウム 136 mg
19 (月)	ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢和え じゃがいものみそ汁	米、じゃが芋 ■小麦粉 片栗粉 三温糖 ■なたね油	▲牛乳、鶏肉 こしあん みそ ▲バター かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ、人参 玉ねぎ、きゅうり ねぎ、わかめ しょうが にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲おしるこケーキ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 210 mg
20 (火)	ご飯・プチゼリー 鮭の塩焼き キャベツとみずなのごま和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	米 わらび餅粉 三温糖	▲牛乳、塩鮭 ◆厚揚げ ◆きなこ、みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参 玉ねぎ 水菜 ねぎ	濃口しょうゆ	動物ビスケット ▲牛乳 ▲ミルクわらびもち	エネルギー 528 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 16.3 g カルシウム 297 mg
21 (水)	ご飯 鶏肉の照焼 白菜と水菜の塩こんぶ和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 みそ かつおぶし	人参、白菜 水菜、ねぎ 切干大根 塩昆布 わかめ にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーク ▲牛乳 ▲キャロットケーキ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 9.4 g カルシウム 239 mg
22 (木)	ビビンバ丼 わかめスープ ぶどうゼリー	米 ■マカロニ 三温糖 ひまわり油 片栗粉 ◆ごま油	▲牛乳 牛肉 ◆きなこ ベーコン いりごま	人参、玉ねぎ もやし、水菜 キャベツ ねぎ わかめ にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 中華味 食塩、こしょう	ミレービスケット ▲牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 204 mg
23 (金)	パン ◆鶏肉のクリームシチュー みずなのサラダ プチゼリー	■パン、米 さつまいも 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ キャベツ 人参、水菜 マッシュルーム がなしめじ	淡口しょうゆ 酢、ブイヨン ワイン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.7 g カルシウム 211 mg
26 (月)	ご飯 豚肉のアンGRES キャベツと小松菜の土佐和え コーンと豆腐のスープ	じゃが芋 米 片栗粉 ■なたね油 三温糖	▲牛乳 豚肉 ◆豆乳 ◆豆腐 かつおぶし	キャベツ クリームコーン 玉ねぎ、人参 小松菜 しょうが	ケチャップ、ソース 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ブイヨン、ワイン 食塩、パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 こふきいも	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 191 mg
27 (火)	野菜冷麺 揚げ餃子 プチゼリー	■中華麺 米 ■ひやむぎ(0.1歳) 三温糖 ■なたね油	▲牛乳 ■餃子 卵・乳なし ハム かつおぶし	キャベツ トマト きゅうり 人参、水菜、しいたけ、やきのり	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩 みりん こしょう	おせんべい ▲牛乳 塩おにぎり	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.8 g カルシウム 191 mg
28 (水)	ご飯 カレーシチュー(▲乳児) みずなのサラダ ▲カラフルポンチ(カルピス)	米、じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■小麦粉 三温糖 コーンスターチ ひまわり油	▲牛乳、牛肉 ▲ヨーグルト ▲クリームチーズ ▲カルピス ●卵、ツナ ◆すりごま	玉ねぎ、人参 キャベツ、水菜 みかん缶 白桃缶 黄桃缶 にんにく	カレールー ケチャップ 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ●▲チーズケーキ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 19.4 g カルシウム 270 mg
29 (木)	ご飯 鮭の味噌香味焼き キャベツとほうれん草のごま和え わかめのすまし汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳、鮭 ◆豆腐、◆豆乳 ツナ かつおぶし みそ ◆すりごま	キャベツ、人参 ほうれん草 玉ねぎ コーン えのきたけ ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 パセリ こしょう	ミレービスケット ▲牛乳 ツナパン	エネルギー 514 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 13.5 g カルシウム 221 mg
30 (金)	パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■パン ■スパゲティ ▲クッキー 片栗粉 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 牛肉 ベーコン	玉ねぎ、人参 キャベツ トマト缶 しょうが にんにく	ケチャップ ソース、ワイン ブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩こしょう、パセリ	ヨーク ▲牛乳 ▲■なぞなぞクッキー	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 18.5 g カルシウム 175 mg