



令和6年

8月分

献立表



銀の鈴保育園

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		3歳以上児	3歳未満児	
1 木	ごはん さけちーずふらい そえ じゃがいも きりぼしだいこんのもの こんそめすーぶ めろん	精白米/★薄力粉/★パン粉/★サラダ油/じゃがいも/★上白糖/★食パン/★マヨドレ	★(冷)秋鮭切身(骨取り)/★パルメザンチーズ/青のり/★(冷)すこやか焼竹輪/★牛乳/(冷)減塩しらす	パセリフレーク/にんじん/切干大根/玉葱/(冷)ホーン/メロン	ぎゅうにゅう じゃこぼん	エビダ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	591 kcal 28.5 g 18.3 g 1.6 g	427 kcal 18.7 g 13.3 g 1.4 g
2 金	ひやしきつねうどん そえ いんげん ぼてと じゃあ	★(冷)稲庭うどん/★上白糖/★(冷)スマイルポテト/★ホットケーキミックス/★無塩バター/★チップチョコB	カットわかめ/ひまわりちらし蒲鉾/★(冷)きざみ揚げ/糸かつお/★ジョアブレン/★牛乳/★スキムミルク/★牛乳	(冷)ホーン/にんじん/きゅうり/玉葱/トマト/(冷)ウグイス	ぎゅうにゅう ちよこちぶつくきー	エビダ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	617 kcal 23.3 g 18.3 g 1.9 g	477 kcal 19.0 g 14.1 g 1.5 g
5 月	どうもろこしごはん えびたまあまずあん ちぼうさらだ ちゅうかすーぶ なし	精白米/★上白糖/★片栗粉/★マヨドレ/★ごま油/★むしパンミックス	★(冷)凍結全卵/★豚ひき肉/★(冷)むきえび/★スキムミルク/★(冷)ワタアゲ/★水蒸/★サイコロ豆腐/★牛乳/★きな粉/★牛乳	(冷)ホーン/長ねぎ/(冷)グリーンピース/(冷)ささがき/ぎょう/にんじん/(冷)ほうれん草/にら/玉葱/梨	ぎゅうにゅう きなこむしぼん	エビダ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	568 kcal 26.1 g 15.7 g 1.6 g	395 kcal 18.4 g 11.4 g 1.2 g
6 火	ごはん とりのつくねに ひじきすのもの みそしる おれんじじゅーす	精白米/★片栗粉/★上白糖/★コンソレク	★とりひき肉/ひじき/★(冷)きざみ揚げ/カットわかめ/★赤みそ/★白みそ/★牛乳	玉葱/おろししょうが/にんじん/きゅうり/りよくとんもやし/長ねぎ/国産みかん1号缶	ぼふえ	エビダ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	522 kcal 19.6 g 14.0 g 1.7 g	421 kcal 15.5 g 12.2 g 1.4 g
7 水	ごはん さばのしおやき そえ ほうれんそう きざみこんぶのもの みそしる ばなな	精白米/★いりごま白/★薄5cm/★上白糖/★バター/★グラニュー糖/★サラダ油	(冷)サバ切身(骨取り)/刻み昆布/★(冷)すこやか焼竹輪/★赤みそ/★白みそ/★牛乳	(冷)ほうれん草/玉葱/にんじん/(冷)ささがき/ぎょう/なす/ぶなしめじ/バナナ	ぎゅうにゅう あげぼん	エビダ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	605 kcal 24.9 g 21.0 g 1.7 g	402 kcal 15.8 g 12.8 g 1.2 g
8 木	はやしらいす かみかみさらだ こんそめすーぶ ばいん	精白米/★サラダ油/★ハヤシルウ/★マヨドレ/★上白糖	★豚もも10m幅/★無塩せきろーん5mm幅スライス/★牛乳/★(冷)ワタアゲ/★水蒸/糸かつお	玉葱/にんじん/国産マッシュルームスライス/(冷)グリーンピース/(冷)ささがき/ぎょう/(冷)ほうれん草/だいこん/(冷)ホーン/★パンアップル	ぎゅうにゅう びーまんとなのおにぎり	エビダ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	626 kcal 22.8 g 18.6 g 2.0 g	442 kcal 16.4 g 14.1 g 1.7 g
9 金	ごはん いりどうふ じゃこさらだ かきたまじる ばなな	精白米/★サラダ油/★上白糖/★ごまロール	★もめん豆腐/★豚ひき肉/(冷)減塩しらす/カットわかめ/★(冷)凍結全卵/★牛乳	にんじん/国産干椎茸スライス/長ねぎ/★(冷)むき枝豆/おろししょうが/キャベツ/(冷)ほうれん草/玉葱/バナナ	ぎゅうにゅう ごまるーる	エビダ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	562 kcal 23.4 g 19.0 g 1.7 g	417 kcal 17.2 g 13.7 g 1.0 g
15 木	なぼりたん かいそうさらだ こんそめすーぶ ばなな	★ミニパゲティ/★サラダ油/★上白糖	★無塩せきろーん5mm幅スライス/★パルメザンチーズ/★海菜ミックス/(冷)減塩しらす/★(冷)ワタアゲ/★水蒸/★牛乳/★かんでんクック	にんじん/なす/玉葱/青ピーマン/キャベツ/(冷)ホーン/パセリフレーク/バナナ/★国産黄桃缶立方形/国産みかん1号缶	ぎゅうにゅう ふるーつぜりー びすけつと	エビダ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	532 kcal 18.3 g 14.1 g 1.8 g	365 kcal 13.3 g 10.6 g 1.5 g
16 金	ゆかりごはん ぶたしゃぶ かぼちゃのそぼろあん みそしる ばいん	精白米/★いりごま白/★上白糖/★片栗粉/★食パン/★無塩バター	★豚ばら10m幅/★豚もも10m幅/★とりひき肉/★(冷)きざみ揚げ/★赤みそ/★白みそ/★牛乳/つぶあん	ゆかり/キャベツ/りよくとんもやし/にんじん/きゅうり/トマト/ポッカレモン/(冷)国産かぼちゃ40g/玉葱/★パンアップル	ぎゅうにゅう あんさんど	エビダ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	610 kcal 25.7 g 19.0 g 1.7 g	411 kcal 17.7 g 14.0 g 1.2 g
19 月	ごはん すどり さんしょくむむる ちゅうかすーぶ すいか	精白米/★片栗粉/★サラダ油/★上白糖/★いりごま白/★ごま油/★バター	★鶏むねカット(皮なし)/★牛乳/★無塩せきウインナー	おろししょうが/国産干椎茸スライス/玉葱/赤ピーマン/青ピーマン/(冷)ほうれん草/にんじん/りよくとんもやし/にら/(冷)ホーン/すいか/★キャベツ	ぎゅうにゅう ほつとどつぐ	エビダ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	618 kcal 30.9 g 16.3 g 1.7 g	412 kcal 20.8 g 11.0 g 1.3 g
20 火	ごはん はんぱーぐ そえ じゃがいも にんじんさらだ みそしる ばいん	精白米/★パン粉/★じゃがいも/★上白糖/★サラダ油/★ホットケーキミックス	★豚ひき肉/★牛乳/★ワタアゲ/★水蒸/★(冷)きざみ揚げ/カットわかめ/★赤みそ/★白みそ/★スキムミルク/★減塩かつお	玉葱/パセリフレーク/にんじん/(冷)ほうれん草/だいこん/★パンアップル/(冷)クリームコーン	ぎゅうにゅう こーんぱんけーき	エビダ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	529 kcal 22.9 g 17.8 g 1.4 g	385 kcal 17.0 g 13.5 g 1.2 g
21 水	ごはん こやとうふいりたまごや そえ とまと はるさめのために こんそめすーぶ めろん	精白米/★上白糖/★サラダ油/★国産はるさめカット/★いりごま白/★ごま油	★細切高野豆腐/★(冷)凍結全卵/★豚もも10m幅/★無塩せきろーん5mm幅スライス/★牛乳	国産干椎茸スライス/にんじん/万能ねぎ/トマト/玉葱/長ねぎ/キャベツ/メロン/★(冷)むき枝豆	ぎゅうにゅう えだまめごはん	エビダ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	617 kcal 25.5 g 14.9 g 1.5 g	463 kcal 18.5 g 11.5 g 1.1 g
22 木	みーとほーるかれー ほうれんそうきのこあえ こんそめすーぶ すいか	精白米/★パン粉/★じゃがいも/★サラダ油/★キザル粉	★豚ひき肉/★スキムミルク/★牛乳/きざみのり/カットわかめ/★牛乳	玉葱/にんじん/なす/(冷)ほうれん草/ぶなしめじ/生しいたけ/(冷)ホーン/すいか	ぎゅうにゅう こめこいちごけーき	エビダ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	591 kcal 19.7 g 18.8 g 2.0 g	433 kcal 14.4 g 15.0 g 1.7 g
23 金	ひまわりごはん こーるすろーさらだ みねすろーね やさいじゅーす たんじょうかい メニュー	精白米/★サラダ油/★上白糖/★マヨドレ	★とりひき肉/★豚ひき肉/★バラと錦糸たまご/★無塩せきろーん5mm幅スライス/★無塩せきろーん5mm幅スライス/★牛乳	(冷)人参ペースト/おろししょうが/きゅうり/キャベツ/にんじん/玉葱/(冷)ホーン/トマト/パセリフレーク/★国産黄桃缶立方形	ぎゅうにゅう 2しょくぜりー うえはーす	エビダ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	606 kcal 24.6 g 23.4 g 1.3 g	460 kcal 18.0 g 17.7 g 1.1 g
26 月	ごはん あげどうふやさいあんかけ きゃべつゆかりあえ すましじる ばいん	精白米/★上白糖/★片栗粉/★白玉麩/★食パン/★マヨドレ	★豆腐ナゲット/★牛乳/★無塩せきろーん5mm幅スライス	にんじん/えのきたけ/(冷)ウグイス/キャベツ/きゅうり/ゆかり/万能ねぎ/★パンアップル/玉葱/(冷)クリームコーン	ぎゅうにゅう こーんまよとーすと	エビダ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	568 kcal 19.3 g 18.2 g 1.7 g	447 kcal 15.3 g 13.9 g 1.5 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



令和6年

8月分

献立表



銀の鈴保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	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		午後 午前	3歳以上児	3歳未満児
27 火	ごはん とりのびざやき そえ いんげん ひじきおくらさらだ こんそめすーぶ やくると	精白米/★マヨドレ/★ 無塩バター/★ホット ケーキミックス	★鶏もも20g/★モツリチヂ ズミックス/ひじき/ライオン レーク水煮/★無塩せきウ ナ5mm幅スライス/カットわか め/★牛乳/★(冷)凍結 全卵/★スキムミルク/ ★生卵	玉葱/パセリフレーク/ (冷)パセリ/パセリ/パセリ/ (冷)パセリ/パセリ/パセリ/ オクラ/きゅうり/にん じん/バナナ	ぎゅうにゅう ばななけーき	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	578 kcal 29.4 g 17.6 g 1.6 g	437 kcal 21.4 g 13.3 g 1.4 g
28 水	ごはん かじかかれーびかた そえとまと びーふんいため みそしる めろん	精白米/★薄力粉/ビー フン/★サラダ油/なが いも/★お好み焼き粉	(冷)かじ(骨取り)/★(冷) 凍結全卵/★スキムミルク/ ★無塩せきウナ5mm 幅スライス/★サイコロ豆腐 /★赤みそ/★白みそ/ ★牛乳/★豚ばら1cm幅	パセリフレーク/トマト /青ピーマン/キャベツ /にんじん/玉葱/万能 ねぎ/メロン	ぎゅうにゅう おこのみやき	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	557 kcal 27.2 g 19.3 g 1.6 g	404 kcal 17.9 g 13.6 g 1.2 g
29 木	ごはん とりのからあげ そえ ばぶりが まからにさらだ こーんすーぶ なし	精白米/片栗粉/★サラ ダ油/★マカロニ/上白 糖	★鶏もも20g/★無塩せき ウナ5mm幅スライス/★無塩 せきウナ5mm幅スライス/★ 牛乳/★プレーンヨーグ ルト/★スキムミルク	おろししょうが/赤ピー マン/きゅうり/にんじ ん/★(冷)クリームコー ン/★(冷)パセリ/パセリ/ パセリ/パセリ/パセリ/ ★国産黄桃缶立方形	ふるーつよーぐると せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	590 kcal 23.9 g 16.8 g 1.4 g	469 kcal 18.7 g 14.6 g 1.2 g
30 金	ひやしちゅうか ししゃものてんぶら そえ ほうれんそうのりあ ばなな	(冷)学給用食塩セー 上白糖/ごま油/精白米 /★サラダ油	★豚もも1cm幅/★バラ と錦糸たまご/★(冷)し しゃものてんぶら/きざみ のり/★牛乳/★無塩せ きウナ5mm幅色紙	きゅうり/りょくとうも ろ/トマト/★(冷)ほう れん草/バナナ/玉葱/ 青ピーマン/にんじん	ぎゅうにゅう ちゃーはん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	581 kcal 22.9 g 16.6 g 1.2 g	422 kcal 16.6 g 12.5 g 0.8 g

(★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	583 kcal	タンパク質	24.2 g
3歳以上児	脂 質	17.8 g	食塩相当量	1.6 g
月平均栄養価	エネルギー	426 kcal	タンパク質	17.4 g
3歳未満児	脂 質	13.3 g	食塩相当量	1.3 g

※ 卵不使用のマヨドレを使用しています。

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

毎月、きりん組誕生月の子の好きなメニューを取り入れています ♪

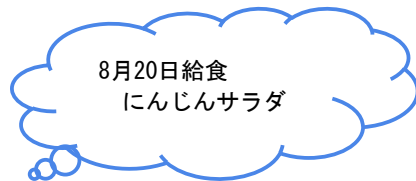
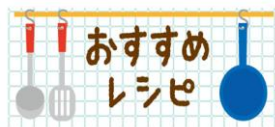
リクエストメニュー 29日	鶏肉のから揚げ
---------------	---------

先生の好きな給食や得意料理など取り入れています☆ 詳しくはひよこ組前の食育ボードをご覧ください。

先生のおすすめメニュー 7日 15日	きざみ昆布の煮物 ナポリタン
--------------------	----------------

じゃがいもほりやさつまいもほりでお世話になっている、中里農園の野菜を使っています。

中里農園の野菜	なす ピーマン
---------	---------



(子ども5人分)

にんじん	1本
ほうれん草	1/2束
ツナ水煮缶	1缶
砂糖	小1/2
酢	小2
食塩	少々
サラダ油	小2

(作り方)

- ①にんじんは千切り、ほうれん草は2cm中に切る
- ②にんじんとほうれん草をゆでる
- ③酢と食塩と砂糖をよく混ぜ、油を少しずつ入れながら混ぜてドレッシングを作る
- ④にんじん、ほうれん草、ツナをドレッシングで和える

★にんじんには、栄養(カロテン)が多く含まれており、免疫機能を維持できるので、風邪をひきにくくします