



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/パナナ	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/パナナ/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 ♪

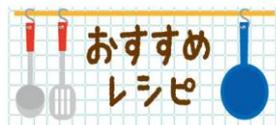
リクエストメニュー 29日	鶏肉のから揚げ
---------------	---------

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