



マイフレンズ保育園 2024年8月献立表

栄養士 小橋川 玲史



日	曜日	料理名	ざ い り ょ う			その他
			赤：血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑：からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄：力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャンバラヤ (アメリカ料理) ・夏野菜のマリネ ・バナナ ・やさいスープ 	豚ひき肉 ポークウィンナー	玉ねぎ, コーン, にんにく ピーマン かぼちゃ, なす, 赤パプリカ バナナ 小松菜, 人参	米, サラダ油 サラダ油, 三温糖	コンソメ, カレー粉 トマトケチャップ, 塩 酢, 塩 コンソメ, 塩
		<ul style="list-style-type: none"> ・オレンジゼリー ・クラッカー ・ドライカレー 	イナアガー	オレンジジュース, みかん缶	三温糖 ルヴァンクラッカー 米, サラダ油	水
2	金	<ul style="list-style-type: none"> ・マセドアンサラダ (フランス料理) ・ポトフ風スープ ・すいか 	豚ひき肉 ウィンナー	玉ねぎ, 人参, にんにく しょうが, トマト, ピーマン きゅうり 玉ねぎ, パセリ すいか	じゃが芋, 三温糖	カレールウ 酢, 塩 コンソメ, 塩
		<ul style="list-style-type: none"> ・パインミルクかん ・クラッカー ・中華丼 	牛乳, イナアガー	パイン缶	三温糖 ルヴァンクラッカー 米, サラダ油, 片栗粉 ごま油 ごま, 三温糖	水 料理酒 塩, 醤油 酢
3	土	<ul style="list-style-type: none"> ・白菜のごま酢和え ・みそ汁 	豚肉 だし昆布, かつお節, 味噌 わかめ	キャベツ, 玉ねぎ, 人参 しいたけ, ピーマン 白菜, きゅうり, コーン 長ねぎ	アンパンマンせんべい	水, 麦茶
		<ul style="list-style-type: none"> ・せんべい ・麦茶 ・ごはん ・豚肉のさっぱり炒め ・切干大根のサラダ ・みそ汁 ・人参パンケーキ 	豚肉 だし昆布, かつお節, 味噌	玉ねぎ, しょうが 切干大根, ほうれん草, 人参 白菜, 万能ねぎ 人参	米 サラダ油 三温糖 ホットケーキミックス 上白糖, サラダ油	酢, 醤油 マヨネーズ風, 酢,
5	月	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・タコライス 	牛乳 豚ひき肉, チーズ	玉ねぎ, にんにく, キャベツ トマト	米, サラダ油	コンソメ トマトケチャップ 中濃ソース,
		<ul style="list-style-type: none"> ・パイン缶 ・コロコロやさいスープ 	調整豆乳, きな粉 イナアガー	パイン缶 大根, 万能ねぎ, 小松菜	三温糖 ルヴァンクラッカー 米	水 みりん風 醤油
6	火	<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳きなこプリン ・クラッカー ・ごはん ・魚の梅みそ焼き ・じゃが芋の煮物 ・もずくスープ 	さわら, 味噌 かつお節, だし昆布 だし昆布, かつお節, 絹豆腐 もずく, あおさのり	練り梅 玉ねぎ, 人参, いんげん	じゃが芋, サラダ油, 上白糖 片栗粉	醤油, 塩
		<ul style="list-style-type: none"> ・コンフレークランチ ・牛乳 	牛乳	コーンフレーク マシュマロ, サラダ油		
7	水	<p style="text-align: center;">弁当会</p>				
		<ul style="list-style-type: none"> ・ミニたい焼き ・牛乳 	牛乳	たい焼き		
8	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏のから揚げ ・蒸しやさい 	鶏肉 だし昆布, かつお節, 味噌 イナアガー, 調整豆乳	しょうが ブロッコリー とうもろこし トマト 大根, 人参 オレンジマーマレード	米 片栗粉, サラダ油 じゃが芋 三温糖	醤油, みりん風 塩, 酢
		<ul style="list-style-type: none"> ・クラッカー ・そばろ丼 	鶏ひき肉	玉ねぎ, しょうが, 小松菜 人参, コーン	ルヴァンクラッカー 米, サラダ油	醤油 みりん風
9	金	<ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃのみそマヨ焼き ・すまし汁 	味噌 だし昆布, かつお節	かぼちゃ 万能ねぎ, なす	三温糖	マヨネーズ風 塩
		<ul style="list-style-type: none"> ・ねじねじ ・麦茶 ・ごはん ・照り焼きチキン ・竹輪とキャベツのゆかり和え ・みそ汁 	鶏肉 ちくわ だし昆布, かつお節, 味噌 油揚げ, わかめ	キャベツ, 人参, ゆかり	米	醤油, みりん風
10	土	<ul style="list-style-type: none"> ・レモンマフィン ・牛乳 ・なすミートスパゲティ 	牛乳 豚ひき肉	レモン オレンジマーマレード	ホットケーキミックス バター, サラダ油, 上白糖	
		<ul style="list-style-type: none"> ・ツナサラダ ・パイン缶 ・とうがんスープ 	ツナフレーク水煮	玉ねぎ, 人参, トマト, ピーマン なす きゅうり, 人参 パイン缶 冬瓜, いんげん	スパゲティ, サラダ油 サラダ油, 上白糖, サラダ油 上白糖, サラダ油	コンソメ トマトケチャップ, 塩 酢, 醤油 水, コンソメ
11	日	<ul style="list-style-type: none"> ・もろこしおにぎり ・麦茶 ・ごはん ・魚の塩焼き ・豆腐の煮物 ・根菜汁 	サバ 木綿豆腐, かつお節 だし昆布 だし昆布, かつお節, 油揚げ 豚肉	白菜, 人参, いんげん 大根, 万能ねぎ	米 上白糖	塩 醤油, みりん風
		<ul style="list-style-type: none"> ・じゃこトースト ・牛乳 	干ちりめん, あおさのり 牛乳		食パン	マヨネーズ風
12	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豚と冬瓜のうま煮 ・春雨の彩りサラダ ・みそ汁 ・かぼちゃドーナッツ 	豚肉, かつお節, だし昆布 かつお節, 味噌	冬瓜, 人参, おくら キャベツ, 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ, ほうれん草 かぼちゃ	米 サラダ油, 上白糖 はるさめ, ごま油	醤油, みりん風 酢
		<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳/120 ・チャーハン 	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ, ピーマン	ホットケーキミックス サラダ油	
13	火	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐のとろとろ煮 ・中華スープ 	木綿豆腐 あおさのり	白菜, しょうが 万能ねぎ なす	米, サラダ油, ごま油 上白糖, 片栗粉, ごま油	丸鶏がらスープ, 塩, 醤油
		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 				



マイフレンズ保育園 2024年8月献立表

栄養士 小橋川 玲史



日	曜日	料理名	ざ い り ょ う			その他
			赤：血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑：からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄：力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
19	月	昼 ・ごはん ・豚肉のソース炒め	豚肉	玉ねぎ, 赤パプリカ にんにく	米 サラダ油, 上白糖	ウスターソース, 醤油 みりん風 酢
		3 ・わかめのごま酢和え ・みそ汁 ・ミルクケーキ	わかめ だし昆布, かつお節, 味噌 牛乳	キャベツ, えのき 大根, いんげん	ごま	
20	火	昼 ・牛乳 ・ジャージャー麺	牛乳 豚ひき肉, 味噌	玉ねぎ, にんにく, しょうが きゅうり, 長ねぎ	中華麺, ごま油, サラダ油 上白糖, 片栗粉 ごま	醤油 酢, 塩 丸鶏がらスープ
		3 ・白菜のごま酢和え ・オレンジ ・チンゲン菜スープ	絹豆腐	白菜, きゅうり, 人参 オレンジ ちんげん菜		
21	水	昼 ・菜めしおにぎり ・麦茶 ・ごはん ・魚の香味だれ	ホキ	しょうが, もやし, きゅうり トマト, にんにく	米 片栗粉, サラダ油, 上白糖 ごま油	水, 麦茶 料理酒, 塩 醤油
		3 ・小松菜のおひたし ・なすのみそ汁 ・チーズトースト ・牛乳	だし昆布, かつお節, 味噌 チーズ 牛乳	もやし, 小松菜, 人参 なす, しめじ	食パン	
22	木	昼 ・ごはん ・鶏のみそ焼き ・ビーフン炒め	鶏肉, 味噌 紅蒲鉾	玉ねぎ, 人参, 小松菜	米 上白糖 ビーフン, サラダ油	みりん風 丸鶏がらスープ, 醤油, 塩
		3 ・バナナ ・すまし汁	だし昆布, かつお節	バナナ 白菜, 万能ねぎ		
23	金	昼 ・フライドポテト			ストレートポテト サラダ油	塩
		3 ・牛乳 ・焼きそば ・キャベツのゆかり和え ・すいか ・みそ汁 ・ひじきにぎり ・麦茶	牛乳 豚肉, あおさ 油揚げ だし昆布, かつお節, 味噌 芽ひじき, かつお節	キャベツ, 人参, 玉ねぎ 小松菜, ゆかり すいか ほうれん草, 人参	中華麺, サラダ油	中濃ソース
24	土	昼 ・豚丼 ・トマト ・みそ汁	のり, 豚肉	玉ねぎ, 小松菜	米 サラダ油, 上白糖	醤油 みりん風
		3 ・せんべい ・麦茶	だし昆布, かつお節, 味噌 油揚げ	トマト 大根	アンパンマンせんべい	
26	月	昼 ・ツナサラダうどん	だし昆布, かつお節 ツナフレーク水煮, わかめ	キャベツ, トマト	うどん	水, 麦茶 醤油, みりん風, 料理酒 塩
		3 ・鶏肉のレモン醤油焼き ・バナナ ・梅おかかおにぎり ・麦茶	鶏肉 かつお節	レモン バナナ 練り梅	米	醤油 水, 麦茶
27	火	昼 ・スタミナ丼 ・ほうれん草のごま和え ・パイン缶 ・みそ汁 ・豆乳プリン	豚肉	玉ねぎ, にら, にんにく ほうれん草, もやし, 人参 パイン缶 白菜, しめじ	米, ごま油, 上白糖 ごま	料理酒 醤油
		3 ・クラッカー ・ロールパン ・チキンクリーム煮	調整豆乳, イナアガー		上白糖	
28	水	昼 ・にんじんマリネサラダ ・コンソメスープ	鶏肉, 調整豆乳 ツナフレーク水煮	玉ねぎ, にんにく, いんげん 人参, ブロッコリー かぼちゃ, キャベツ	ルヴァンクラッカー バターロール サラダ油 上白糖	シチュー 酢, 塩 コンソメ, 塩
		3 ・バナナケーキ	牛乳	人参, バナナ	ホットケーキミックス 上白糖, サラダ油	
29	木	昼 ・ごはん ・鶏肉のケチャップ炒め ・豆腐となすの煮びたし ・みそ汁	鶏肉 厚揚げ, だし昆布, かつお節 だし昆布, 味噌 わかめ	玉ねぎ なす, しょうが, 小松菜 玉ねぎ	米 サラダ油, 上白糖, 片栗粉	トマトケチャップ, 醤油 みりん風
		3 ・ふかし芋 ・牛乳	牛乳		さつま芋	
30	金	昼 ・ごはん ・カラフルカレー肉じゃが	豚肉, かつお節, だし昆布	玉ねぎ, ピーマン 黄パプリカ, 赤パプリカ きゅうり, コーン 大根, 人参	米 じゃが芋, サラダ油, 上白糖 マカロニ	醤油, カレー粉 マヨネーズ風, 塩
		3 ・マカロニサラダ ・みそ汁 ・ジャムサンド ・牛乳	だし昆布, 味噌	いちごジャム	食パン	
31	土	昼 ・豆腐のそぼろ丼 ・ひじきともやしの和えもの ・みそ汁	木綿豆腐, 鶏ひき肉 かつお節, だし昆布 芽ひじき だし昆布, 味噌 ちくわ	玉ねぎ, 人参, いんげん もやし, なす ほうれん草	米, サラダ油, 片栗粉 上白糖, ごま油	醤油, 塩 酢
		3 ・ねじねじ ・麦茶			アンパンマンせんべい	水, 麦茶

献立種類	(店) 幼児食			
	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	食塩相当量
栄養素	468 kcal	17.7 g	14.0 g	1.6 g
平均栄養価	0 kcal	0.0 g	0.0 g	0.0 g
基準値				

