



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"> <li>・ジャンバラヤ(アメリカ料理)</li> <li>・夏野菜のマリネ</li> <li>・バナナ</li> <li>・やさいスープ</li> </ul>	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"> <li>・オレンジゼリー</li> <li>・クラッカー</li> <li>・ドライカレー</li> </ul>	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"> <li>・マセドアンサラダ(フランス料理)</li> <li>・ポトフ風スープ</li> <li>・すいか</li> </ul>	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"> <li>・パインミルクかん</li> <li>・クラッカー</li> <li>・中華丼</li> </ul>	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"> <li>・白菜のごま酢和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	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"> <li>・せんべい</li> <li>・麦茶</li> <li>・ごはん</li> <li>・豚肉のさっぱり炒め</li> <li>・切干大根のサラダ</li> <li>・みそ汁</li> <li>・人参パンケーキ</li> </ul>	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"> <li>・牛乳</li> <li>・タコライス</li> </ul>	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"> <li>・パイナップル</li> <li>・ココロやさいスープ</li> </ul>	調整豆乳, きな粉 イナアガー	パイナップル 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"> <li>・豆乳きなこプリン</li> <li>・クラッカー</li> <li>・ごはん</li> <li>・魚の梅みそ焼き</li> <li>・じゃが芋の煮物</li> <li>・もずくスープ</li> </ul>	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"> <li>・コンフレーク</li> <li>・牛乳</li> </ul>	牛乳	コーンフレーク マシュマロ, サラダ油		
7	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鶏のから揚げ</li> <li>・蒸しやさい</li> <li>・トマト</li> <li>・具だくさんみそ汁</li> <li>・豆乳ゼリーオレンジソース</li> </ul>	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"> <li>・クラッカー</li> <li>・そばろ丼</li> </ul>	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
8	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かぼちゃのみそマヨ焼き</li> <li>・すまし汁</li> </ul>	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"> <li>・ねじねじ</li> <li>・麦茶</li> <li>・ごはん</li> <li>・照り焼きチキン</li> <li>・竹輪とキャベツのゆかり和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	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
9	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レモンマフィン</li> <li>・牛乳</li> <li>・なすミートスパゲティ</li> </ul>	牛乳 豚ひき肉	レモン オレンジマーマレード 玉ねぎ, 人参, トマト, ナス なす	ホットケーキミックス バター, サラダ油, 上白糖 スパゲティ, サラダ油 サラダ油, 上白糖, サラダ油	水, 麦茶 醤油, みりん風 塩, 酢
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナサラダ</li> <li>・パイナップル</li> <li>・とうがんスープ</li> </ul>	ツナフレーク水煮	きゅうり, 人参 パイナップル 冬瓜, いんげん	上白糖, サラダ油	酢, 醤油 水, コンソメ
10	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もろこしおにぎり</li> <li>・麦茶</li> <li>・ごはん</li> <li>・魚の塩焼き</li> <li>・豆腐の煮物</li> <li>・根菜汁</li> </ul>	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"> <li>・じゃこトースト</li> <li>・牛乳</li> </ul>	干ちりめん, あおさのり 牛乳		食パン	マヨネーズ風
13	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・豚と冬瓜のうま煮</li> <li>・春雨の彩りサラダ</li> <li>・みそ汁</li> <li>・かぼちゃドーナッツ</li> </ul>	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"> <li>・牛乳/120</li> <li>・チャーハン</li> </ul>	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	
14	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐のとろとろ煮</li> <li>・中華スープ</li> </ul>	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



# 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 キャベツ, えのき 大根, いんげん	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		ごま ホットケーキミックス 上白糖, サラダ油	塩
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 白菜, きゅうり, 人参 オレンジ ちんげん菜	中華麺, ごま油, サラダ油 上白糖, 片栗粉 ごま	醤油 酢, 塩 丸鶏がらす <sup>®</sup>
		3 ・白菜のごま酢和え ・オレンジ ・チンゲン菜スープ	絹豆腐			
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 もやし, 小松菜, 人参 なす, しめじ	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		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 丸鶏がらす <sup>®</sup> , 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 米, サラダ油, 上白糖	中濃ソース 水, 醤油 水, 麦茶
24	土	昼 ・豚丼 ・トマト ・みそ汁	のり, 豚肉 だし昆布, かつお節, 味噌 油揚げ	玉ねぎ, 小松菜 トマト 大根	米 サラダ油, 上白糖	醤油 みりん風
		3 ・せんべい ・麦茶 ・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	アンパンマンせんべい うどん	水, 麦茶 醤油, みりん風, 料理酒 塩
26	月	昼 ・鶏肉のレモン醤油焼き ・バナナ	鶏肉	レモン バナナ 練り梅	米	マヨネーズ風 みりん風
		3 ・梅おかかおにぎり ・麦茶 ・スタミナ丼	かつお節		醤油 水, 麦茶	
27	火	昼 ・ほうれん草のごま和え ・パイン缶 ・みそ汁 ・豆乳プリン	豚肉 だし昆布, かつお節, 味噌 調整豆乳, イナアガー	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			上白糖 ルヴァンクラッカー バターロール サラダ油	
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	米 ごま油, 上白糖	シチュー 酢, 塩 コンソメ, 塩
		3 ・バナナケーキ ・牛乳	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 いちごジャム	米 じゃが芋, サラダ油, 上白糖	醤油, カレー粉
		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		マカロニ 食パン	マヨネーズ風, 塩
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				

