

8月の献立表

3歳以上児／3歳未満児

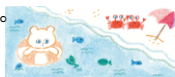
くまの子俱樂部三室保育園本館

日曜日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I補給 - (kcal) ﾀﾞﾊﾞｸ(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
1	木	牛乳 おせんべい	☆ハワイアンメニュー☆ ごはん フリフリチキン ロミロミサラダ ポルチギービーンズスープ	牛乳 マラサダ 	鶏もも、ツナ、ウインナー、だいず、牛乳、豆腐	米、砂糖、りんごジャム、なたね油、ホットケーキミックス、グラニュー糖、せんべい	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、ミニトマト、たまねぎ、トマト缶	567(496) 22.5(19.6) 20.1(17.9) 1.7(1.5)
2	金	牛乳 ビーノ	ごはん ぶりのみそマヨ焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	牛乳 お麩ラスク	ぶり、みそ、竹輪、油揚げ、牛乳、きなこ	米、砂糖、マヨドレ(アレルギーフリー)、なたね油、焼きふ、バター、ビーノ	切干大根、にんじん、ごぼう、さやいんげん、キャベツ、たまねぎ	544(483) 24.5(21.3) 22.3(20.4) 1.5(1.3)
3	土	麦茶 おせんべい	ジャージャー丼 スープ オレンジ	麦茶 いちご ジャムサンド	ぶたひき肉、豆腐、みそ、ベーコン	米、なたね油、砂糖、じゃがいも、角型食パン、いちごジャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、キャベツ、オレンジ	502(405) 18.2(14.7) 13.3(10.6) 1.2(1.1)
5	月	牛乳 おせんべい	ごはん 豚肉の生姜炒め ピクルス 味噌汁	牛乳 ぶどうゼリー 蒸しとうもろこし	豚もも、豚ばら、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、寒天	米、砂糖、ごま油、せんべい	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、しょうが、かぶ、きゅうり、ぶどうジュース、コーン	544(477) 19.4(17.5) 19.4(17.3) 1.5(1.4)
6	火	牛乳 きなこせんべい	とうもろこしごはん 鮭の西京焼き キャベツのおかか和え 豚汁	牛乳 マーブルケーキ	さけ、みそ、かつお節、豚もも、油揚げ、牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳	米、砂糖、なたね油、じゃがいも、ホットケーキミックス、バター、きなこせんべい	コーン、キャベツ、にんじん、とうがん	528(464) 27.1(23.1) 14.8(13.5) 1.6(1.6)
7	水	牛乳 かぼちゃポーロ	わかめごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 味噌汁	牛乳 いちご ジャムサンド	鶏もも、ひじき、だいず、竹輪、みそ、牛乳	米、砂糖、なたね油、さつまいも、角型食パン、いちごジャム、かぼちゃポーロ	にんじん、れんこん、さやいんげん、たまねぎ	557(481) 23.1(20.1) 16.2(14.9) 2.2(1.9)
8	木	ジョア おせんべい	ごはん コーンフレークチキン ツナコーンサラダ 味噌汁	牛乳 じゃが まるこちゃん	鶏もも、厚揚げ、みそ、牛乳、豆腐、ジョア マスカット	米、マヨドレ(アレルギーフリー)、コーンフレーク、砂糖、なたね油、ホットケーキミックス、じゃがいも、せんべい	キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、コーン、なす、たまねぎ	551(505) 21.2(21.2) 18.4(14.6) 1.9(1.6)
9	金	牛乳 ビーノ	冷やしそうめん 冬瓜のそぼろあん バナナとりんごのヨーグルト	牛乳 ツナ昆布 おにぎり	ぶたひき肉、厚揚げ、ヨーグルト、脱脂粉乳、牛乳、塩昆布、ツナ	そうめん・ひやむぎ、じゃがいも、砂糖、片栗粉、米、マヨドレ(アレルギーフリー)、ビーノ	にんじん、とうがん、バナナ、りんご、レモン	561(495) 21(18.8) 15.2(14.7) 2.6(2.2)
10	土	麦茶 おせんべい	カレーライス 味噌汁 バナナ	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、なたね油、角型食パン、ブルーベリージャム、せんべい、カレールー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、バナナ	505(417) 16(12.8) 12.3(9.9) 1.5(1.2)
13	火	牛乳 きなこせんべい	ひやしとりなんばんうどん キャベツのごま和え (乳児) たらのりマヨ焼き (幼児) ちくわの磯辺揚げ	牛乳 チャーハン おにぎり	鶏もも、竹輪、あおのり、牛乳、ツナ、すけとうだら	ゆでうどん、なたね油、砂糖、片栗粉、米粉、白すりごま、米、ごま油、マヨドレ(アレルギーフリー)、きなこせんべい	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、根深ねぎ、コーン	531(458) 20.4(23.7) 17.6(15.4) 1.8(1.6)
14	水	牛乳 かぼちゃポーロ	カレーライス 味噌汁 りんごゼリー	牛乳 かぼちゃ 蒸しパン	ぶたひき肉、油揚げ、みそ、寒天、牛乳、豆乳	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、ホットケーキミックス、かぼちゃポーロ	たまねぎ、にんじん、とうがん、りんごジュース、かぼちゃ	561(493) 18.8(17) 17.2(15.6) 1.4(1.3)
15	木	牛乳 おせんべい	ピビンパ丼 コンソメポテト 味噌汁 	牛乳 アスパラビスケット (乳児) フルーツヨーグルト (幼児) フローズヨーグルト	ぶたひき肉、みそ、高野豆腐、わかめ、牛乳、ヨーグルト	米、砂糖、ごま油、白りごま、じゃがいも、なたね油、乳酸菌飲料、ビスケット、せんべい	たまねぎ、しょうが、ほうれんそう、にんじん、切干大根、みかん缶、バナナ、もも缶	578(524) 19.8(18.2) 20.3(18.2) 1.6(1.6)

16	金	牛乳 ビーノ	ごはん カレー肉じゃが 味噌汁 桃の缶詰	牛乳 ココア クリームサンド	豚ロース、みそ、牛乳、 脱脂粉乳	米、じゃがいも、しらた き、なたね油、砂糖、角型 食パン、バター、片栗粉、 ビーノ、カレー粉	たまねぎ、にんじん、ほ うれんそう、切干大根、 もも缶	538(476) 20.3(18) 12.5(12.6) 1.6(1.4)
17	土	麦茶 おせんべい	そぼろごはん 味噌汁 みかんヨーグルト	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	高野豆腐、ぶたひき肉、 厚揚げ、みそ、ヨーグル ト	米、なたね油、砂糖、 じゃがいも、角型食パ ン、ブルーベリージャ ム、せんべい	にんじん、たまねぎ、 しょうが、ほうれんそ う、みかん缶	502(414) 18.7(14.9) 13.2(10.5) 1.4(1.1)
19	月	牛乳 おせんべい	ごはん ひじき入り卵焼き ほうれんそうのソテー 味噌汁	牛乳 ホットケーキ 	卵、鶏ひき肉、ひじき、 ベーコン、豆腐、わか め、みそ、牛乳、脱脂粉 乳、ヨーグルト	米、砂糖、なたね油、ホッ トケーキミックス、マヨド レ（アレルギーフリー）、 メープルシロップ、せんべ い	干しいたけ、にんじ ん、たまねぎ、ほうれん そう、コーン	562(493) 21.8(19.1) 18.3(16.3) 2.3(2)
20	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 鶏肉のレモン照り焼き ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト	鶏もも、厚揚げ、みそ、 牛乳、ヨーグルト、脱脂 粉乳	米、なたね油、じゃがい も、マヨドレ（アレルギ ーフリー）、砂糖、コーン フレーク、きなこせんべい	レモン、にんじん、コー ン、きゅうり、なす、た まねぎ	589(513) 23.3(20.6) 18.8(16.8) 1.6(1.4)
21	水	牛乳 かぼちゃポーロ	マーボーなす丼 わかめサラダ ヨーグルト	牛乳 マカロニきなこ	ぶたひき肉、豆腐、み そ、わかめ、元気ヨーグ ルト、牛乳、きなこ	米、ごま油、砂糖、片栗 粉、マカロニ・スパゲッ ティ、黒砂糖、かぼちゃ ポーロ	しいたけ、にんじん、た まねぎ、なす、もやし、 キャベツ、きゅうり	590(512) 24.6(21.2) 18.1(16.3) 1.3(1.2)
22	木	牛乳 おせんべい	スーパー栄養ふりかけごはん 赤魚の煮つけ キャベツの磯和え 味噌汁	牛乳 ココア バナナスコーン	あおのり、かつお節、あ こただい、焼きのり、油 揚げ、みそ、牛乳、脱脂 粉乳	米、白すりごま、砂糖、 さつまいも、バター、 ホットケーキミックス、 せんべい	しょうが、キャベツ、も やし、にんじん、たまね ぎ、バナナ	556(487) 23(20.2) 14.4(13.1) 2.1(2)
23	金	牛乳 ビーノ	コッペパン ポテトミートグラタン ピクルス オレンジ	牛乳 ごへいもち	ぶたひき肉、ピザ用チー ズ、牛乳、みそ	コッペパン、じゃがい も、米粉、なたね油、砂 糖、ごま油、米、白すり ごま、ビーノ	たまねぎ、にんじん、ト マト缶、かぶ、きゅう り、オレンジ	504(450) 18.9(17) 16.6(15.5) 1.1(1)
24	土	麦茶 おせんべい 	カレーライス 味噌汁 バナナ	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、みそ、油揚 げ	米、じゃがいも、なたね 油、角型食パン、ブルー ベリージャム、せんべ い、カレールウ	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、バナナ	505(417) 16(12.8) 12.3(9.9) 1.5(1.2)
26	月	牛乳 おせんべい	焼きそば アンパンマンポテト 味噌汁 すいか 	牛乳 かき氷ゼリー 焼きとうもろこし	豚ばら、あおのり、かつ お節、豆腐、わかめ、み そ、牛乳、寒天	中華めん、なたね油、砂 糖、フライドポテト、カ ルピス、せんべい	キャベツ、たまねぎ、にん じん、もやし、すいか、ぶ どうジュース、みかん ジュース、コーン	494(437) 16.8(15.3) 18.3(16.5) 1.8(1.6)
27	火	牛乳 きなこせんべい 	焼きおにぎり 鶏肉ののり塩唐揚げ ピクルス フルーツポンチ	牛乳 たこ焼きポテト	鶏もも、あおのり、牛 乳、豆乳、かつお節	米、ごま油、片栗粉、なた ね油、砂糖、グラニュー 糖、じゃがいも、マヨドレ （アレルギーフリー）、き なこせんべい	コーン、しょうが、にんに く、かぶ、きゅうり、にん じん、バナナ、みかん缶、 もも缶、レモン	560(493) 19.8(17.5) 18.6(16.6) 1.2(1.1)
28	水	牛乳 かぼちゃポーロ 	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 オクラ納豆 味噌汁	牛乳 わかめおにぎり	鶏もも、厚揚げ、竹輪、 納豆、かつお節、豆腐、 みそ、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、 かぼちゃポーロ	にんじん、とうがん、オ クラ、なめこ、根深ねぎ	519(457) 20.3(18.1) 12.3(11.6) 1.7(1.5)
29	木	牛乳 おせんべい	ごはん 豆腐ハンバーグ フレンチサラダ スープ	牛乳 のりマヨトースト	ぶたひき肉、鶏ひき肉、 豆腐、ロースハム、ペ ーコン、牛乳、あおのり	米、砂糖、なたね油、角 型食パン、マヨドレ（ア レルギーフリー）、せん べい	たまねぎ、キャベツ、に んじん、きゅうり、コー ン、とうがん	538(471) 21.4(18.9) 18.4(16.6) 1.9(1.5)
30	金	牛乳 ビーノ	ごはん たらのカレー照り焼き 三色ナムル 味噌汁	ジョア パン粉クッキー	すけとうだら、みそ、油 揚げ、ジョア マスカッ ト、脱脂粉乳、牛乳	米、砂糖、白いりごま、 ごま油、パン粉、薄力 粉、バター、ビーノ、カ レー粉	もやし、こまつな、にん じん、キャベツ、たまね ぎ、レーズン	507(450) 21.5(19.3) 11.4(11.9) 1.8(1.5)
31	土	麦茶 おせんべい	ジャージャー丼 スープ オレンジ	麦茶 いちごジャムサンド	ぶたひき肉、豆腐、み そ、ベーコン	米、なたね油、砂糖、 じゃがいも、角型食パ ン、いちごジャム、せん べい	たまねぎ、にんじん、な す、きゅうり、キャベ ツ、オレンジ	502(405) 18.2(14.7) 13.3(10.6) 1.2(1.1)

・献立、食材は都合により変更になる場合がございますので
ご了承ください。

・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。



	3歳以上児		3歳未満児	
	目標値	月平均	目標値	月平均
1日許 (kcal)	540	547	500	482
水分 (g)	22.3	21.4	20.6	19.3
脂質 (g)	15	17.1	13.9	15.5
食塩相当量 (g)	1.6	1.7	1.4	1.5