8月の献立表

3歳以上児／3歳未満児(幼児食・完了食)　　くまの子倶楽部三室保育園本館

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類 あか (体をつくる・血や肉になる)	3色分類 黄 (力や体温のもとになる)	3色分類 みどり (体の調子を整える)	Ｅﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1	金	牛乳 ビスケット	焼き鳥丼 わかめサラダ ほうれん草のみそ汁	牛乳 さつまいも ドーナツ	鶏もも、焼きのり、わかめ、厚揚げ、みそ、牛乳、豆腐	米、砂糖、ごま油、さつまいも、ホットケーキミックス、黒いりごま、なたね油、グラニュー糖、たべっこビスケット	たまねぎ、根深ねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ	551(489) 22.1(19.8) 18.7(17.4) 1.8(1.6)
2	土	麦茶 おせんべい	マーボー豆腐丼 中華スープ ぶどうゼリー	麦茶 きなこサンド	ぶたひき肉、豆腐、みそ、寒天、きなこ	米、ごま油、砂糖、片栗粉、角型食パン、バター、せんべい	干ししいたけ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、ぶどうジュース	519(433) 17.8(14.7) 13(10.5) 1.5(1.1)
4	月	牛乳 おせんべい	きつねうどん 鶏肉のレモン照り焼き キャベツのごま和え バナナ	牛乳 おかかチーズおにぎり	わかめ、油揚げ、鶏もも、牛乳、チーズ、かつお節	食塩なしうどん、砂糖、白すりごま、米、せんべい	レモン、にんじん、キャベツ、こまつな、バナナ	548(489) 23.1(20.5) 18.3(16.4) 1.6(1.6)
5	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん ぶりのみそマヨ焼き 冬瓜のそぼろあんかけ じゃがいもとキャベツのみそ汁	牛乳 マーブルケーキ	ぶり、みそ、鶏ひき肉、油揚げ、牛乳、鉄分カルシウムヨーグルト、脱脂粉乳	米、砂糖、マヨドレ（アレルギーフリー）、ごま油、片栗粉、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	とうがん、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、キャベツ	573(510) 26.1(22.6) 20.6(18.3) 1.6(1.5)
6	水	牛乳 かぼちゃボーロ	ごはん ユーリンチー トマトときゅうりのサラダ 中華スープ	牛乳 蒸しとうもろこし りんごゼリー	鶏もも、ツナ、ベーコン、牛乳、寒天	米、片栗粉、なたね油、ごま油、砂糖、かぼちゃボーロ	根深ねぎ、トマト、きゅうり、コーン、とうがん、にんじん、たまねぎ、りんごジュース	579(511) 20.1(18) 23.6(20.8) 1.3(1.2)
7	木	牛乳 おせんべい	とうもろこしごはん つくねのみそ照り焼き ひじきの煮物 大根のみそ汁	牛乳 みたらし トースト	鶏ひき肉、ひじき、豆腐、みそ、だいず、竹輪、高野豆腐、わかめ、牛乳	米、片栗粉、なたね油、砂糖、角型食パン、黒いりごま、せんべい	コーン、たまねぎ、にんじん、れんこん、さやいんげん、だいこん	566(504) 24.4(21.7) 17.6(15.9) 2.6(2.4)
8	金	ジョア ビスケット	ごはん 豚肉の生姜炒め 青菜の磯和え さつまいものみそ汁	牛乳 パリパリピザ	豚もも、豚ばら、焼きのり、油揚げ、みそ、牛乳、ピザ用チーズ、あおのり、ジョア　マスカット	米、さつまいも、ぎょうざの皮、マヨドレ（アレルギーフリー）、たべっこビスケット	たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが、こまつな、ほうれんそう、コーン	528(498) 19.7(20.1) 20.3(16.9) 1.6(1.6)
9	土	麦茶 おせんべい	カレーライス 野菜スープ バナナ	麦茶 わかめおにぎり	ぶたひき肉	米、じゃがいも、なたね油、せんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、バナナ	530(442) 15.1(12.4) 10(8.2) 1(1)
12	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん チリコンカン フレンチサラダ 冬瓜のスープ	牛乳 きつねおにぎり	ぶたひき肉、だいず、ベーコン、牛乳、油揚げ	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、きなこせんべい	にんじん、たまねぎ、トマト缶、キャベツ、きゅうり、とうがん	588(521) 20.4(18.4) 16.6(15.2) 1.5(1.5)
13	水	牛乳 かぼちゃボーロ	ひじきふりかけごはん 赤魚の煮つけ 切り干し大根とツナのサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 ホットケーキ	ひじき、かつお節、あこうだい、ツナ、わかめ、油揚げ、みそ、牛乳、脱脂粉乳、鉄分カルシウムヨーグルト	米、ごま油、砂糖、白いりごま、なたね油、じゃがいも、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、かぼちゃボーロ	しょうが、切干大根、にんじん、きゅうり、たまねぎ	539(481) 23.4(20.4) 12.8(12.2) 1.8(1.7)
14	木	牛乳 おせんべい	カレーライス ほうれんそうのおひたし 冬瓜のみそ汁	牛乳 ・フローズンヨーグルト ・アスパラビスケット	ぶたひき肉、かつお節、油揚げ、みそ、牛乳、ヨーグルト、鉄分カルシウムヨーグルト	米、じゃがいも、なたね油、カルピス、ビスケット、せんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、とうがん、バナナ	529(474) 20.3(18.5) 16.7(15.2) 1.6(1.5)
15	金	牛乳 ビスケット	ビビンバ丼 コンソメポテト 高野豆腐のみそ汁	牛乳 ・豆乳ココアプリン ・おせんべい	鶏ひき肉、ぶたひき肉、みそ、高野豆腐、わかめ、牛乳、豆乳、寒天	米、なたね油、砂糖、ごま油、白いりごま、じゃがいも、メープルシロップ、グラニュー糖、ビスケット、たべっこビスケット	たまねぎ、しょうが、ほうれんそう、にんじん、キャベツ	605(536) 22.2(19.9) 20.6(19) 1.6(1.7)
16	土	麦茶 おせんべい	マーボー豆腐丼 中華スープ ぶどうゼリー	麦茶 きなこサンド	ぶたひき肉、豆腐、みそ、寒天、きなこ	米、ごま油、砂糖、片栗粉、角型食パン、バター、せんべい	干ししいたけ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、ぶどうジュース	519(433) 17.8(14.7) 13(10.5) 1.5(1.1)

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類 あか (体をつくる・血や肉になる)	3色分類 黄 (力や体温のもとになる)	3色分類 みどり (体の調子を整える)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
18	月	牛乳 おせんべい	ごはん カレー肉じゃが わかめサラダ なめこのみそ汁	牛乳 のりマヨトースト	豚もも、わかめ、豆腐、みそ、牛乳、あおのり	米、じゃがいも、しらたき、なたね油、砂糖、ごま油、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、にんじん、きゅうり、もやし、なめこ、根深ねぎ	541(482) 20(17.8) 15.2(14) 2.2(1.9)
19	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん ひじき入り卵焼き トマトときゅうりの中華和え さつまいものみそ汁 【幼児クラス】ゴーヤふりかけ	牛乳 きなこバナナ	卵、鶏ひき肉、ひじき、わかめ、油揚げ、みそ、牛乳、きなこ	米、砂糖、なたね油、ごま油、さつまいも、黒砂糖、かぼちゃボーロ	干ししいたけ、にんじん、きゅうり、トマト、もやし、たまねぎ、バナナ、ゴーヤ（幼児クラスのみ）	520(468) 19.9(17.8) 14.9(13.8) 1.8(1.5)
20	水	牛乳 かぼちゃボーロ	ごはん あじの南蛮漬け 小松菜の磯和え なすのみそ汁	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト	あじ、焼きのり、厚揚げ、みそ、ツナ、かつお節、牛乳、ヨーグルト、鉄分カルシウムヨーグルト、脱脂粉乳	米、片栗粉、なたね油、砂糖、ごま油、白すりごま、コーンフレーク（シュガー）、きなこせんべい	にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、なす	521(452) 24(20.8) 12.8(11.3) 1.8(1.6)
21	木	牛乳 おせんべい	コッペパン ポテトミートグラタン コールスローサラダ 冬瓜のみそ汁	牛乳 みたらしもち	ぶたひき肉、ピザ用チーズ、ベーコン、牛乳、みそ	コッペパン（保育園）、じゃがいも、米粉、なたね油、砂糖、マヨドレ（アレルギーフリー）、米、片栗粉、せんべい	たまねぎ、にんじん、トマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン、とうがん	553(491) 20.2(18.3) 17.9(16) 1.6(1.6)
22	金	牛乳 牛乳 ビスケット	☆ご当地メニュー　山形県☆ 冷やしラーメン 鶏肉のごまみそ焼き だし	牛乳 ・梨 ・わかめおにぎり	わかめ、鶏もも、みそ、刻み昆布、かつお節、牛乳	中華めん、ごま油、砂糖、白すりごま、米、たべっこビスケット	コーン、もやし、なす、きゅうり、オクラ、なし	575(510) 25.2(22.2) 15.4(14.9) 2.2(2.1)
23	土	麦茶 おせんべい	カレーライス スープ バナナ 	麦茶 おかマヨ おにぎり	ぶたひき肉、かつお節、あおのり	米、じゃがいも、なたね油、マヨドレ（アレルギーフリー）、せんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、バナナ	531(443) 15.3(12.5) 10.8(8.8) 1.2(1.2)
25	月	牛乳 おせんべい	肉みそ丼 ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 いちご ジャムサンド	ぶたひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ、ベーコン、牛乳	米、なたね油、砂糖、片栗粉、じゃがいも、マヨドレ（アレルギーフリー）、角型食パン、いちごジャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、キャベツ	582(496) 22.3(19.4) 18.5(16.7) 1.4(1.5)
26	火	牛乳 きなこせんべい	☆夏祭りメニュー☆ 焼きそば きゅうりの浅漬け なめこのみそ汁 お星さまポテト	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、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、きなこせんべい	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、なめこ、根深ねぎ、ぶどうジュース、オレンジジュース、コーン	510(454) 18.2(16.6) 19.4(17.4) 2.1(1.8)
27	水	牛乳 牛乳 かぼちゃボーロ	☆夏祭りメニュー☆ 焼きおにぎり 鶏肉ののり塩唐揚げ きゅうりのピクルス フルーツポンチ	牛乳 たこ焼きポテト	鶏もも、あおのり、寒天、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）、かぼちゃボーロ	コーン、しょうが、にんにく、きゅうり、にんじん、バナナ、みかん缶、もも缶、レモン、ぶどうジュース、りんごジュース	580(517) 19.9(17.5) 18.7(16.7) 1.2(1.1)
28	木	牛乳 おせんべい	ごはん たらのカレー照り焼き 小松菜サラダ 豚汁	牛乳 パン粉クッキー	すけとうだら、ツナ、豚もも、油揚げ、みそ、牛乳、脱脂粉乳	米、砂糖、ごま油、なたね油、じゃがいも、しらたき、パン粉、薄力粉、バター、せんべい	こまつな、キャベツ、にんじん、コーン、たまねぎ、だいこん、レーズン	558(492) 24(21.5) 16.5(15.3) 1.7(1.6)
29	金	牛乳 ビスケット	ごはん 厚揚げのうま煮 春雨サラダ 冬瓜のみそ汁	ジョア ・すいか ・おせんべい	厚揚げ、豚もも、油揚げ、みそ、ジョア　マスカット、牛乳	米、ごま油、砂糖、片栗粉、はるさめ、白いりごま、せんべい、たべっこビスケット	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、もやし、きゅうり、とうがん、すいか	545(489) 20.9(18.8) 12.9(12.9) 1.4(1.4)
30	土	麦茶 おせんべい	タコライス スープ ぶどうゼリー 	麦茶 わかめおにぎり	ぶたひき肉、豆腐、寒天	米、なたね油、砂糖、マヨドレ（アレルギーフリー）、じゃがいも、せんべい	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト缶、キャベツ、ぶどうジュース	506(423) 13.1(10.9) 8.4(6.9) 0.8(0.9)

・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。
・ひよこ組完了食の朝おやつは、「がんばれ野菜家族」と牛乳になります。
・8/19に、幼児クラス（ぱんだ・うさぎ・こあら）でゴーヤふりかけの提供があります。ゴーヤをまだ食べたことがなく、アレルギーの心配がある方は担任までご連絡をお願いいたします。

	3歳以上児 目標値	3歳以上児 月平均	3歳未満児 目標値	3歳未満児 月平均
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	562	555	463	493
ﾀﾝﾊﾟｸ(g)	23.7	21.8	19.1	19.5
脂質(g)	16	17.4	12.9	15.8
食塩相当量(g)	1.6	1.7	1.4	1.6