

2024年8月 献立表



にじいろ保育園

| 日付 | 献立 | エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児 | 材 料 名 (◎は9時おやつ ○は午後おやつ) | | | | 9時おやつ | 3時おやつ | 備考 |
|---------|---|--|---|---|--|---|-----------------|------------------------|---------------------------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | | | |
| 01 木 | 御飯 かじきの酢豚風 めかぶとささ身の和え物 もやしと豆苗の味噌汁 | 512.1(456.3) 20.9(18.5) 15.1(13.6) 2.3(1.9) | 七分つき米、じゃがいも、○米粉、○砂糖、○なたね油、砂糖、片栗粉、油、○片栗粉、ごま油、○砂糖、◎砂糖 | ○豆乳、○木綿豆腐、かじき、鶏ささ身、淡色みそ、◎大豆ヨーグルト(無糖) | たまねぎ、めかぶわかめ、もやし、きゅうり、トウモロコシ(芽ばえ)、ピーマン、しいたけ、コーン(冷凍)、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、食塩、中華だしの素 | 三年番茶 大豆ヨーグルト | 豆乳 米粉と豆腐のココアブラウニー | |
| 02 金 | 桐生酵母パン(未:さつま芋パン) タンドリーチキン レタスとじゃこのサラダ 豆乳クリームシチュー | 435.1(397.2) 32.9(29.6) 18.4(16.4) 1.6(1.3) | パン、じゃがいも、○さつまいも、○砂糖、○油、米粉、ごま油、油、はちみつ、砂糖 | ○豆乳、鶏もも肉、豆乳、豚肉(もも)、豆乳ヨーグルト(無糖)、○するめ、○いわし(煮干し)、油揚げ、◎豆乳 | たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、レモン果汁、◎すいか | ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酢、コンソメ、食塩、洋風スープ、カレー粉、おろしにんにく | 豆乳 スイカ | 豆乳 食べる小魚、芋けんぴ、するめ | パンの日(スタイルブレッド) カミカミおやつ |
| 03 土 | 冷やしゴマだれうどん ブロッコリーの昆布和え ブルーベリー大豆ヨーグルト | 494.5(439.6) 18.7(18.6) 9.8(9.8) 3.4(2.7) | 生うどん、砂糖、◎砂糖、ごまドレッシング、ごま油 | ○豆乳、豆乳ヨーグルト(無糖)、焼き豚、しらす干し、◎豆乳 | ◎ぶどう濃縮果汁、ブロッコリー、レタス、にんじん、ブルーベリージャム、スプラウト、きゅうり、○粉かんでん、カットわかめ、こんぶ | めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ | 豆乳 | 豆乳 ドトウゼリー | |
| 05 月 | 御飯 鶏肉のゴマ味噌焼き マカロニポテトサラダ トマトの豚汁 | 551.3(485.0) 29.2(26.9) 17.0(15.6) 1.9(1.5) | 七分つき米、じゃがいも、○米粉パン、マヨネーズ、玄米マカロニ、すりごま、◎甜菜オリゴ糖、砂糖 | ○豆乳、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、淡色みそ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、○きな粉、◎豆乳 | トマト、きゅうり、ねぎ、ズッキーニ | かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩、こしょう | 豆乳 | 豆乳 きなこクリームサンド(米粉パン) | |
| 06 火 | 御飯 マーボー高野豆腐 マロニー中華サラダ みそワタンスープ | 529.1(467.3) 25.8(24.2) 17.5(16.0) 1.9(1.5) | 七分つき米、マロニー、ワタンの皮、砂糖、片栗粉、なたね油、油、ごま油 | ○豆乳、豚ひき肉、ハム、豚肉(もも)、凍り豆腐、淡色みそ、◎豆乳 | ◎とうもろこし、もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にら、だいこん、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、オイスターソース、おろしにんにく、トウモロコシ、洋風スープ、中華だしの素、○食塩 | 豆乳 | 豆乳 蒸しとうもろこし | |
| 07 水 | 御飯 野菜スティック(人参) ミラノ風チキンカツ 切干大根のサラダ なめこと三つ葉の味噌汁 | 543.4(504.1) 23.6(20.4) 14.2(12.1) 1.7(1.4) | 七分つき米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、マヨネーズ、すりごま、ごま油、◎七分つき米、◎砂糖、◎ごま | ○豆乳、鶏むね肉、淡色みそ、ハム、◎きな粉 | ◎すいか、にんじん、なめこ、みつば、きゅうり、切り干しだいこん、パセリ | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩、こしょう | 麦茶 きなこおにぎり | 豆乳 すいか | かじりとり野菜の日 |
| 08 木 | 鮭としらすの三色丼 南瓜のサラダ ごぼうのごま豆乳味噌汁 | 571.7(506.7) 21.8(19.8) 21.5(18.8) 2.0(1.7) | 七分つき米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、ごま油、ごま、◎グラニュー糖、砂糖、◎砂糖 | ○豆乳、豆乳、さけ、○卵、○無塩バター、○ヨーグルト(無糖)、しらす干し、ハム、淡色みそ、◎大豆ヨーグルト(無糖) | かぼちゃ、オクラ、しめじ、ごぼう、きゅうり、にんじん、干しぶどう、○レモン果汁 | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 | 三年番茶 大豆ヨーグルト | 豆乳 レモンヨーグルトケーキ | |
| 09 金 | 醤油ラーメン 厚揚げとレタスのさっぱりサラダ 大豆ヨーグルト(甜菜オリゴ糖) | 614.4(574.0) 27.1(26.4) 17.1(16.2) 2.1(1.7) | 生中華めん、○七分つき米、甜菜オリゴ糖、砂糖、◎ごま油、オリーブ油、◎ごま | ○豆乳、大豆ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、ハム、生揚げ、◎豆乳チーズ、○しらす干し、◎豆乳 | キャベツ、もやし、にんじん、レタス(水耕)、ねぎ、えだまめ(冷凍)、○万能ねぎ、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが、レモン果汁、◎バナナ | かつお・昆布だし汁、めんつゆ・ストレート、酢、○しょうゆ、食塩、こしょう | 豆乳 バナナ | 豆乳 ご飯ビザ(豆乳チーズ) | 麺の日 |
| 10 土 | 豚丼 ほうれん草の胡麻あえ 大根と油揚げの味噌汁 | 502.9(446.3) 23.5(22.4) 18.7(16.9) 1.4(1.1) | 七分つき米、○砂糖、砂糖、すりごま | ○豆乳、豚肉(肩ロース)、淡色みそ、油揚げ、◎豆乳 | ◎オレンジ濃縮果汁、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、だいこん、万能ねぎ、○粉かんでん | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが | 豆乳 | 豆乳 オレンジゼリー | |
| 13 火 | お弁当の日 | | ○砂糖 | ○豆乳、○ヨーグルト(無糖)、◎豆乳 | ◎いちごジャム・低糖度 | | 豆乳 | 豆乳 いちごジャムヨーグルト | お弁当の日(お盆期間) |
| 14 水 | お弁当の日 | | ○米粉、○砂糖、○なたね油 | ○豆乳、○ゆであずき缶、◎豆乳 | | | 豆乳 | 豆乳 米粉のあずき蒸しパン | お弁当の日(お盆期間) |
| 15 木 | お弁当の日 | | ○小麦粉、◎コーンスターチ、○砂糖 | ○豆乳、○無塩バター、◎豆乳 | | ○食塩 | 豆乳 | 豆乳 クッキー | お弁当の日(お盆期間) |
| 16 金 | ハヤシライス 竹輪とワカメの酢の物 枝豆とコーンのスープ | 472.0(421.6) 19.3(19.1) 11.8(11.4) 2.3(1.8) | 七分つき米、○玄米マカロニ、○砂糖、砂糖、油 | ○豆乳、豚肉(もも)、ちくわ、○きな粉、◎豆乳 | たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、マッシュルーム、しめじ、えだまめ、万能ねぎ、カットわかめ、黒きくらげ | かつお・昆布だし汁、ハヤシルー、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、洋風スープ、コンソメ | 豆乳 | 豆乳 マカロニきなこ(玄米マカロニ) | |
| 17 土 | ナポリタン コールスローサラダ ほうれん草のスープ | 409.9(369.1) 16.3(16.6) 12.3(11.8) 1.6(1.2) | スパゲティ、○砂糖、なたね油、砂糖、ごま油 | ○豆乳、ウィンナー、ハム、ベーコン、◎豆乳 | ◎もも果汁飲料、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、○粉かんでん | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、洋風スープ、中華だしの素 | 豆乳 | 豆乳 ピーチゼリー | |
| 19 月 | 御飯 チキンのフレック焼き キャベツと油揚げのごま和え 空心菜とコーンのスープ | 625.6(507.4) 27.1(24.4) 19.9(17.5) 2.3(1.8) | 七分つき米、○ロールパン、マヨネーズ、パン粉、砂糖、ごま油、すりごま | ○豆乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳 | キャベツ、空芯菜、コーン(冷凍)、◎いちごジャム・低糖度、にんじん、干しいたけ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、洋風スープ、コンソメ | 豆乳 | 豆乳 クロワッサンジャムサンド | |
| 20 火 | ミートスパゲティ 粉ふき芋&かじりとりブロッコリー 茄子とズッキーニのスープ | 441.6(397.3) 20.7(20.2) 13.1(12.5) 1.7(1.4) | スパゲティ、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖 | ○豆乳、牛ひき肉、豚ひき肉、鶏もも肉、◎豆乳 | ◎なし、たまねぎ、ブロッコリー、なす、トマトピューレ、にんじん、ズッキーニ、しめじ、にんにく | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、洋風スープ、コンソメ | 豆乳 | 豆乳 梨 | 麺の日 かじりとり野菜の日② |
| 21 水 | 御飯 白身魚のフライ トマトの彩りサラダ もやしとワカメのスープ | 595.1(575.8) 28.2(24.6) 17.9(15.2) 1.8(1.4) | 七分つき米、パン粉、○ぎょうざの皮、小麦粉、○砂糖、油、砂糖、オリーブ油、◎七分つき米、◎砂糖、◎ごま | ○豆乳、メルルーサ、○生クリーム、鶏ささ身、○卵、◎きな粉 | トマト、レタス(水耕)、もやし、きゅうり、えだまめ(冷凍)、干しいたけ、カットわかめ、レモン果汁 | かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩、洋風スープ、コンソメ | 麦茶 きなこおにぎり | 豆乳 餃子の皮のエッグタルト | |
| 22 木 | 全粒粉パン(未:トマトパン) 豆腐のグラタン キャベツの胡麻マヨサラダ とうがんと豆苗のスープ | 571.2(503.6) 25.5(22.2) 24.8(21.3) 1.9(1.5) | ◎七分つき米、パン、マヨネーズ、小麦粉、なたね油、すりごま、砂糖、◎砂糖 | ○豆乳、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、ベーコン、ハム、バター、◎大豆ヨーグルト(無糖) | キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、トウモロコシ(芽ばえ)、とうがんと、にんじん、トマトピューレ | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、ドライイースト、おろしにんにく、洋風スープ | 三年番茶 大豆ヨーグルト | 豆乳 ゆかりおにぎり | パンの日(ビジョンポスト) |
| 23 金 | 十六穀ごはん さばのみぞれ煮 オクラの納豆和え 茄子と玉ねぎの味噌汁 | 505.5(457.4) 26.1(24.6) 17.7(16.2) 1.9(1.5) | 七分つき米、十六穀、砂糖 | ○豆乳、さば、○アイスマルク、納豆、淡色みそ、油揚げ、◎豆乳 | だいこん、オクラ、にんじん、なす、たまねぎ、しょうが、◎オレンジ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ・3倍濃縮 | 豆乳 オレンジ | 豆乳 豆乳カップアイス | 雑穀ごはん |
| 24 土 | にじいろ保育園 10年記念夏祭り | | | | | | | | |
| 26 月 | グレイビーロコモコ(ハワイ) ボルチーギービーンズスープ(ハワイ) | 661.8(535.8) 31.2(26.1) 28.4(21.7) 1.9(1.5) | ◎じゃがいも、七分つき米、じゃがいも、○片栗粉、○砂糖、玄米マカロニ、パン粉、○油、オリーブ油、小麦粉 | ○豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、木綿豆腐、いんげんまめ(ゆで)、ウィンナー、豆乳、○バター、バター、◎豆乳 | たまねぎ、ホールトマト缶詰、トマトジュース缶、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、セロリ、にんにく | ◎しょうゆ、◎みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、中華だしの素、ガーリックパウダー、パセリ粉、かつおだし汁 | 豆乳 | 豆乳 芋もち(じゃが芋) | 世界の料理(ハワイ) |
| 27 火 | 蒸し鶏の冷やしラーメン 南瓜といんげんの甘煮 いちごジャム大豆ヨーグルト | 595.2(520.2) 24.9(23.5) 8.2(8.6) 2.1(1.7) | 生中華めん、○七分つき米、砂糖、ごま油、◎黒ごま | ○豆乳、大豆ヨーグルト(無糖)、鶏ささ身、◎豆乳 | かぼちゃ、ミニトマト、いちごジャム、レタス、万能ねぎ、いんげん、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、めんつゆ、3倍濃縮、しょうゆ、本みりん、○食塩 | 豆乳 | 豆乳 ごま塩おにぎり | 麺の日 |
| 28 水 | 御飯 カレイの煮つけ キャベツの梅マヨサラダ 切干大根と豆苗の味噌汁 | 508.3(457.6) 23.6(22.6) 11.9(11.6) 1.6(1.3) | 七分つき米、○米粉、◎黒砂糖、マヨネーズ、○なたね油、砂糖 | ○豆乳、かれい、淡色みそ、ハム、かつお節、◎豆乳 | キャベツ、トウモロコシ(芽ばえ)、しめじ、にんじん、○コーン(冷凍)、切り干しだいこん、うめびしお | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが | 豆乳 | 豆乳 米粉の黒糖コーン蒸しパン | |
| 29 木 | 夏野菜カレーライス 麩とワカメの酢の物 押麦と青梗菜のスープ | 566.2(499.2) 18.7(16.7) 16.3(14.5) 2.3(1.8) | 七分つき米、◎全粒ミックス粉、○ホットケーキ粉、○砂糖、○なたね油、押麦、焼ふ、砂糖、◎砂糖 | ○豆乳、豚肉(肩ロース)、○きな粉、◎大豆ヨーグルト(無糖) | なす、たまねぎ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、◎干しぶどう、しいたけ、えだまめ(冷凍)、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、カレールー、酢、しょうゆ、食塩、洋風スープ、コンソメ | 三年番茶 大豆ヨーグルト | 豆乳 きな粉レーズンケーキ | |
| 30 金 | 大葉とごまの混ぜ御飯 鮭の味噌マヨ焼き ほうれん草の白和え もやしとワカメのスープ | 415.2(404.1) 22.7(22.1) 11.3(11.1) 1.6(1.3) | 七分つき米、しらたき、マヨネーズ、砂糖、すりごま、ごま | ○豆乳、さけ、木綿豆腐、麦みそ、◎豆乳 | ◎ぶどう、ほうれん草、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、万能ねぎ、しそ、カットわかめ、◎バナナ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、洋風スープ、コンソメ | 豆乳 バナナ | 豆乳 ぶどう(ナガノパープル) | 季節のごはん |
| 31 土 | 塩ラーメン カレー味ポテトサラダ ママレード大豆ヨーグルト | 479.7(427.8) 21.0(20.4) 14.4(13.5) 2.6(2.1) | 生中華めん、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、○砂糖、ごま油 | ○豆乳、大豆ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ハム、◎豆乳 | ◎もも果汁飲料、もやし、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、ねぎ、にんじん、ママレード、黒きくらげ、○粉かんでん | 中華スープ、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう | 豆乳 | 豆乳 ピーチゼリー | |

※発注や行事の関係で献立を変更することがあります。 ※午前のおやつは未満児クラスのみになります。

※給食に使用する砂糖は、てんさい糖です。 ※ コンソメ、中華だしは、化学調味料無添加のもの、マヨネーズは卵乳不使用の豆乳マヨを使用しています。

※おやつに使用する食パンは、全粒粉食パン(または卵乳不使用の無添加パン)です。 ★今まで使用していた豆乳ヨーグルトが、納品業者で終売のため、大豆ヨーグルトに変更になりました。

