



令和6年度8月どんぐり保育園献立表



日	曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価 (エネルギー)※注	捕食	材料名 (捕食)
			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				
6・20	火	ささみのさっぱりうどん 厚揚げのマヨネーズ焼き もやしと人参のナムル オレンジ	干しうどん、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、生揚げ、鶏ささ身、卵、ごま、かつお節	オレンジ、もやし、にんじん、きゅうり、あさつき、うめ干し、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、鳥がらだし汁	牛乳 ココアパンケーキ	513kcal	鮭おにぎり かぶのすまし汁	米、鮭、いりごま、だし汁、かぶ、油揚げ、酒、みりん、しょうゆ
7・21	水	御飯 鮭の照り焼き かぼちゃサラダ 具沢山みそ汁	米、食パン、マヨネーズ	牛乳、さけ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、きゅうり、はくさい、だいこん、いちごジャム、にんじん、ごぼう、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 ジャムサンド	564kcal	中華丼 青菜スープ	キャベツ、豚小間、人参、玉ねぎ、なると、鶏がら粉、酒、しょうゆ、小松菜、通貨スープ、ごま油、いりごま
8・22	木	しょうゆラーメン はんぺんおやき キャベツの佃煮和え 梨	生中華めん、七分つき米、マヨネーズ、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、白はんぺん、豚肉(肩ロース)、しらす干し、さくらえび、かつお節	なし、キャベツ、もやし、にら、にんじん、コーン缶、ねぎ、のり佃煮	しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 しらすおにぎり	561kcal	そうめんチャンプルー 伯東缶	キャベツ、豚小間、人参、玉ねぎ、鶏がら粉、酒、しょうゆ、ごま油、そうめん、桃
9・23	金	御飯 鶏肉のねぎみそ焼き 小松菜の煮浸し わかめのすまし汁	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、無塩バター、淡色みそ	こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳 コーン蒸しパン	532kcal	ピザトースト オニオン スープ	食パン、ピザソース、玉ねぎ、ピーマン、ウインナー、チーズ、玉ねぎ、ブイヨン
10・24	土	いわしの蒲焼丼 白和え(ほうれん草) なめこの味噌汁	米、小麦粉、しらたき、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、いわし、卵、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、バター	ほうれんそう、にんじん、なめこ、いんげん、ねぎ、干しぶどう、しょうが、焼きのり	煮干しだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 レーズンクッキー	572kcal	トマトレタス サンド ポテトスープ	食パン、マヨネーズ、チーズ、ハム、レタス、水、玉ねぎ、バター、じゃがいも、コンソメ、牛乳
5・19	月	三色どんぶり きゅうりの酢の物 切り干し大根のみそ汁 オレンジ	七分つき米、焼ふ、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳 キャラメルおふラスク	538kcal	そばろ丼 卵スープ	米、鶏ひき、酒、砂糖、しょうゆ、中華
13・27	火	ナポリタンスパゲティ オーロラサラダ チキンコンソメスープ バナナ	スパゲティ、じゃがいも、七分つき米、もち米、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、ウインナー、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	パナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、トマト	ケチャップ、ウスターソース、みりん、コンソメ、しょうゆ、食塩	牛乳 五平餅	572kcal	シナマヨサンド オレンジ	マヨネーズ、オレンジ
14	水	御飯 豚肉のしょうが焼き キャベツサラダ なすと豆腐のみそ汁	米、ビーフン、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ハム、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、干しえび	たまねぎ、にんじん、キャベツ、なす、きゅうり、ピーマン、しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、みりん、中華だしの素、食塩、こしょう	牛乳 野菜ビーフン	588kcal	ワカメおにぎり 豆腐の味噌汁	米、ワカメ、かつおだし汁、豆腐、長
1・15・29	木	ツナチャーハン かぼちゃの甘煮 きゅうりちくわ 冬瓜玉子スープ	七分つき米、食パン、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、ちくわ、卵、ツナ油漬缶、すりごま	かぼちゃ、とうがん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ピーマン、ひじき	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 セサミトースト	555kcal	ポテトサラダ サンド グレープフルーツ	食パン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、きゅうり、マヨネーズ、グレープフルーツ
28	水	キャロットライス すいか ナスのミートグラタン きゅうりのツナサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、砂糖、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、バター	すいか、たまねぎ、きゅうり、なす、ホールトマト缶詰、にんじん、もも缶、いちご、パセリ、にんにく	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、中濃ソース、酢	牛乳 誕生日ケーキ	589kcal	ポテトサラダ サンド グレープフルーツ	食パン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、きゅうり、マヨネーズ、グレープフルーツ
3・17・31	土	御飯 白身魚のムニエル アスパラベーコン炒め 根菜スープ	米、じゃがいも、小麦粉、油、オリーブ油、片栗粉	牛乳、メルルーサ、ベーコン、豚ひき肉、ウインナー、バター、かつお節	グリーンアスパラガス、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、パセリ、あおのり	お好みソース、コンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう、中華だしの素	牛乳 ポテトたこ焼き	514kcal	焼きそば キウイ	焼きそば、玉ねぎ、人参、ピーマン、ウインナー、ウスターソース、しょうゆ、キウイ
2・16・30	金	カレーライス ひじきサラダ チーズ オレンジ	米、砂糖、油、じゃがいも	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、蒸し大豆、チーズ、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、もも缶(黄桃)、みかん缶、にんじん、バナナ、コーン缶、ひじき	カレールーウ、しょうゆ、酢、食塩	フルーツヨーグルト	530kcal	そばろ丼 卵スープ	米、鶏ひき、酒、砂糖、しょうゆ、中華

年齢	どんぐり給与栄養目標量	どんぐり平均栄養価
3～5歳	エネルギー572Kcal	エネルギー554Kcal
1～2歳	エネルギー431Kcal	エネルギー419Kcal

・1～2歳児については分量を調節し、3～5歳児のおおよそ8割程度を目安に提供しております。
 ・仕入れた食材により、メニューを変更する場合がございますのでご了承下さい。

