

2024年8月

献立表

青梅みどり第一保育園

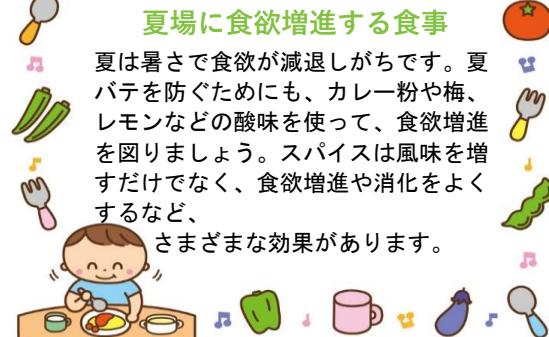
日付	献立名		食材名			栄養価	補食
	昼食	おやつ (○午前おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
1 木	夏野菜カレーライス キャベツとコーンのソテー プロッコリーのナムル風 レタススープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎プアマンケーキ	豚もも肉、しらす干し、 ベーコン、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、なす、かぼちゃ、 ピーマン、スイートコーン、プロッコリー、レタス	胚芽精米、サラダ油、 ごま油、薄力粉、三温糖	エネルギー 576kcal たんぱく質 18.9g 脂質 21.1g 炭水化物 84.0g 塩分 2.1g	マーガリンサンド
2 金	グラハムファン ポークビーンズ ボイルいんげん チンゲン菜スープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめおにぎり	豚もも肉、ベーコン、茹で大豆、生クリーム、牛乳	玉ねぎ、ホールトマト缶、さやいんげん、チングン菜、スイートコーン	全粒粉パン、サラダ油、 三温糖、胚芽精米	エネルギー 427kcal たんぱく質 20.1g 脂質 15.8g 炭水化物 57.2g 塩分 2.0g	ジャムサンド
3 土	鶏としめじの混ぜご飯 ほうれん草のおかか和え にんじんの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎なかよしサンド	鶏ひき肉、かつお節、 牛乳	しめじ、ほうれん草、にんじん、キャベツ、いちごジャム	胚芽精米、サラダ油、 三温糖、小町麩、食パン、マーガリン	エネルギー 455kcal たんぱく質 18.0g 脂質 12.5g 炭水化物 72.0g 塩分 2.1g	焼きおにぎり
5 月	豚肉と野菜のあんかけ丼 コールスロー さつま芋のミルク煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎メロンパン	豚もも肉、絞り豆腐、牛乳	玉ねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、スイートコーン、きゅうり、わかめ、長ねぎ	胚芽精米、三温糖、ごま油、片栗粉、さつま芋、バター、ホテルメロンパン	エネルギー 564kcal たんぱく質 21.7g 脂質 18.8g 炭水化物 81.8g 塩分 2.0g	炊き込みごはん
6 火	キャロブパン チリコンカン風煮物 ボイルプロッコリー コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎塩昆布としらすの 菜飯	茹で大豆、豚ひき肉、 牛乳、しらす干し	玉ねぎ、グリンピース (冷凍)、プロッコリー、 だいこん、にんじん、万能ねぎ、小松菜、塩昆布	キャロブパン、じゃが芋、バター、胚芽精米、 いりごま	エネルギー 461kcal たんぱく質 21.3g 脂質 16.7g 炭水化物 63.8g 塩分 2.4g	マーガリンサンド
7 水	わかめうどん 生揚げの煮物 キャベツの昆布和え	○牛乳(乳児) ◎カップケーキ(乳児) ◎紅茶 ◎誕生日おやつ	鶏もも肉、厚揚げ、牛乳、 ホイップクリーム	わかめ、キャベツ、塩昆布	ゆでうどん、三温糖、 薄力粉、サラダ油	エネルギー 480kcal たんぱく質 19.9g 脂質 13.1g 炭水化物 74.3g 塩分 2.2g	炊き込みごはん
8 木	ナチュール ハンバーグ もやしサラダ グリーンポテト トマトスープ	○牛乳(乳児) ◎せんべい(乳児) ◎牛乳 ◎茹でとうもろこし	豚ひき肉、卵、牛乳、 油揚げ	玉ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶、キャベツ、とうもろこし	ナチュール、パン粉、 サラダ油、バター、三温糖、ごま油、じゃが芋	エネルギー 423kcal たんぱく質 21.1g 脂質 20.9g 炭水化物 45.6g 塩分 1.8g	炊き込みごはん
9 金	ごはん 揚げ魚煮 ハワイアンサラダ 茹で枝豆 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎シュガートースト	さわら、豆腐、牛乳	レタス、キャベツ、きゅうり、パイナップル缶、 赤ピーマン、えだまめ、長ねぎ	胚芽精米、片栗粉、揚げ油、 三温糖、サラダ油、レストランパケット、 マーガリン、グラニュー糖	エネルギー 528kcal たんぱく質 23.5g 脂質 18.7g 炭水化物 70.1g 塩分 2.2g	ジャムサンド
10 土	豚丼 二色びたし さつま芋のレモン煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎マフィン	豚もも肉、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、小松菜、レモン汁、長ねぎ	胚芽精米、サラダ油、 三温糖、さつま芋、小町麩、マフィン	エネルギー 589kcal たんぱく質 22.6g 脂質 21.1g 炭水化物 81.6g 塩分 1.4g	焼きおにぎり
13 火	豆腐のあんかけ丼 きんぴらごぼう さつま芋の甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ジャムサンド	絞り豆腐、豚もも肉、牛乳	もやし、にんじん、万能ねぎ、だいこん、いちごジャム	胚芽精米、ごま油、片栗粉、 三温糖、サラダ油、いりごま、さつま芋、キャロットロール	エネルギー 535kcal たんぱく質 20.0g 脂質 13.7g 炭水化物 86.5g 塩分 2.0g	炊き込みごはん
14 水	なす・トマトスパゲッティ キャベツの甘みそ和え チーズ わかめスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎にんじんのおやき	ベーコン、粉チーズ、6Pチーズ、牛乳	トマト、なす、玉ねぎ、 キャベツ、きゅうり、わかめ、長ねぎ、椎茸、 にんじん、スイートコーン、刻み昆布	スパゲッティ、サラダ油、 バター、三温糖、いりごま、胚芽精米、もち米	エネルギー 552kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.6g 炭水化物 84.0g 塩分 3.1g	マーガリンサンド
15 木	夏野菜カレーライス キャベツとコーンのソテー プロッコリーのナムル風 レタススープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎プアマンケーキ	豚もも肉、しらす干し、 ベーコン、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、なす、かぼちゃ、 ピーマン、スイートコーン、プロッコリー、レタス	胚芽精米、サラダ油、 ごま油、薄力粉、三温糖	エネルギー 576kcal たんぱく質 18.9g 脂質 21.1g 炭水化物 84.0g 塩分 2.1g	ジャムサンド
16 金	グラハムファン 鶏肉のケチャップ煮 ボイルいんげん チンゲン菜スープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめおにぎり	鶏もも肉、牛乳	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、ホールトマト缶、 さやいんげん、チングン菜、スイートコーン	全粒粉パン、薄力粉、 揚げ油、バター、三温糖、胚芽精米	エネルギー 438kcal たんぱく質 17.6g 脂質 17.7g 炭水化物 56.8g 塩分 1.9g	マーガリンサンド
17 土	鶏としめじの混ぜご飯 ほうれん草のおかか和え にんじんの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎なかよしサンド	鶏ひき肉、かつお節、 牛乳	しめじ、ほうれん草、にんじん、キャベツ、いちごジャム	胚芽精米、サラダ油、 三温糖、小町麩、食パン、マーガリン	エネルギー 455kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.5g 炭水化物 72.0g 塩分 2.1g	焼きおにぎり

19 月	豚肉と野菜のあんかけ丼 コールスロー さつま芋のミルク煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎メロンパン	豚もも肉、絞り豆腐、牛乳	玉ねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、スイートコーン、きゅうり、わかめ、長ねぎ	胚芽精米、三温糖、ごま油、片栗粉、さつま芋、バター、ホテルメロンパン	エネルギー 564kcal たんぱく質 21.7g 脂質 18.8g 炭水化物 81.8g 塩分 2.0g	炊込みごはん
20 火	ブティポワン チリコンカン風煮物 ボイルブロッコリー コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎塩昆布としらすの 菜飯	茹で大豆、豚ひき肉、牛乳、しらす干し	玉ねぎ、グリンピース(冷凍)、ブロッコリー、だいこん、にんじん、万能ねぎ、小松菜、塩昆布	ブティポワン、じゃが芋、バター、胚芽精米、いりごま	エネルギー 461kcal たんぱく質 21.3g 脂質 16.7g 炭水化物 63.8g 塩分 2.4g	ジャムサンド
21 水	わかめうどん 生揚げの煮物 キャベツの昆布和え	○牛乳(乳児) ◎シューアイス ◎麦茶 ◎せんべい(乳児) ◎ゼリー(乳児)	鶏もも肉、生揚げ、牛乳、シューアイス	わかめ、キャベツ、塩昆布	ゆでうどん、三温糖	エネルギー 402kcal たんぱく質 18.8g 脂質 14.6g 炭水化物 51.7g 塩分 2.3g	炊込みごはん
22 木	ごはん 揚げ魚煮 ハワイアンサラダ 茹で枝豆 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎シュガートースト	さわら、豆腐、牛乳	レタス、キャベツ、きゅうり、パイナップル缶、赤ピーマン、えだまめ、長ねぎ	胚芽精米、片栗粉、揚げ油、三温糖、サラダ油、レストランパケット、マーガリン、グラニュー糖	エネルギー 528kcal たんぱく質 23.5g 脂質 18.7g 炭水化物 70.1g 塩分 2.2g	マーガリンサンド
23 金	ナチュール ハンバーグ もやしサラダ グリーンポテト トマトスープ	○牛乳(乳児) ◎せんべい(乳児) ◎牛乳 ◎茹でとうもろこし	豚ひき肉、卵、牛乳、油揚げ	玉ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶、キャベツ、とうもろこし	ナチュール、パン粉、サラダ油、バター、三温糖、ごま油、じゃが芋	エネルギー 423kcal たんぱく質 21.1g 脂質 20.9g 炭水化物 45.6g 塩分 1.8g	ジャムサンド
24 土	豚丼 二色びたし さつま芋のレモン煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎マフィン	豚もも肉、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、小松菜、レモン汁、長ねぎ	胚芽精米、サラダ油、三温糖、さつま芋、小町麩、マフィン	エネルギー 589kcal たんぱく質 22.6g 脂質 21.1g 炭水化物 81.6g 塩分 1.4g	焼きおにぎり
26 月	冷やし中華 ボイルウインナー にんじんチーズ和え えのきと野菜のスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎菜飯おにぎり	ロースハム、ウインナー、ソーセージ、粉チーズ、牛乳	レタス、きゅうり、スイートコーン、にんじん、えのき、玉ねぎ	中華めん、三温糖、ごま油、胚芽精米	エネルギー 478kcal たんぱく質 16.8g 脂質 14.6g 炭水化物 75.8g 塩分 3.8g	炊込みごはん
27 火	豆腐のあんかけ丼 きんぴらごぼう ひじきサラダ みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ジャムサンド	絞り豆腐、豚もも肉、ツナ缶、牛乳	もやし、にんじん、万能ねぎ、ひじき、きゅうり、だいこん、いちごジャム	胚芽精米、ごま油、片栗粉、三温糖、サラダ油、いりごま、すりごま、キャロットロール	エネルギー 536kcal たんぱく質 21.2g 脂質 18.0g 炭水化物 75.8g 塩分 2.2g	マーガリンサンド
28 水	キャロブパン ポークビーンズ ボイルアスパラ わかめとコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ベーコンチーズマフィン	茹で大豆、豚もも肉、ベーコン、生クリーム、牛乳、粉チーズ、卵	玉ねぎ、ホールトマト缶、アスパラガス、わかめ、スイートコーン、長ねぎ	キャロブパン、サラダ油、三温糖、いりごま、薄力粉	エネルギー 570kcal たんぱく質 24.6g 脂質 27.4g 炭水化物 62.3g 塩分 2.2g	炊込みごはん
29 木	牛乳パン 鶏肉のタンドリー焼 いんげんサラダ かぼちゃのグラッセ 豆腐スープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎にんじんのおやき	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ロースハム、豆腐、ベーコン、牛乳	さいやんげん、きゅうり、かぼちゃ、チンゲン菜、ミックスベジタブル、にんじん、スイートコーン、刻み昆布	牛乳パン、三温糖、バター、胚芽精米、もち米、サラダ油	エネルギー 558kcal たんぱく質 23.0g 脂質 22.7g 炭水化物 71.3g 塩分 2.7g	ジャムサンド
30 金	ごはん 煮魚 切り昆布の煮付け 塩のみキャベツ みそ汁	○牛乳(乳児) ◎ビスケット ◎麦茶 ◎ヨーグルト	かじき、焼き竹輪、豆腐、牛乳、ヨーグルト	刻み昆布、にんじん、キャベツ、きゅうり、しめじ	胚芽精米、三温糖、サラダ油	エネルギー 401kcal たんぱく質 20.9g 脂質 8.1g 炭水化物 64.5g 塩分 2.5g	マーガリンサンド
31 土	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 ボイルアスパラ すまし汁	○牛乳(乳児) ◎せんべい ◎麦茶 ◎プリン	豚もも肉、生揚げ、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、アスパラガス、長ねぎ	胚芽精米、三温糖、ごま油、片栗粉、小町麩	エネルギー 313kcal たんぱく質 13.9g 脂質 5.9g 炭水化物 52.9g 塩分 1.3g	焼きおにぎり

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です。

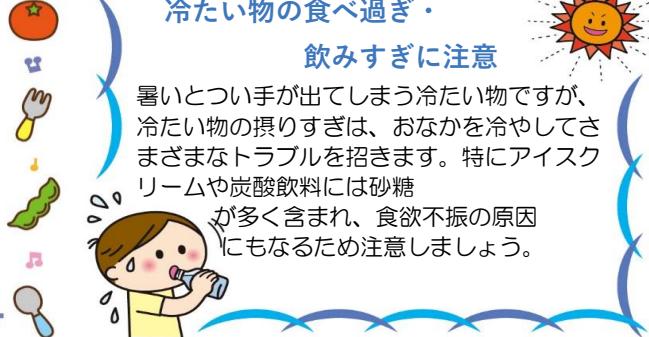
☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。



夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



冷たい物の食べ過ぎ・

飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。