



2023年8月 給食献立予定表 幼児食



水巻第一保育所

日付	曜日	献立名				食材名				栄養価	
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
1	火	ごはん (ふりかけ)	ひじき入り卵焼き 野菜のサイコロ炒め みそ汁	レーズンスティック 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	卵、ベーコン、スキムミルク	米、押麦、三温糖、じゃが芋、薄 力粉、マーガリン	ひじき、玉ねぎ、人参、ネギ、干し 椎茸、むき枝豆(冷凍)、なす、も やし、えのき、水菜、ワカメ、レー ズン	だし汁、濃口醤油、みりん、 酒、薄口醤油、みそ、ペー キングパウダー、果汁アイス	エネルギー 211kcal たんぱく質 10.0g 脂質 7.9g 炭水化物 27.5g 塩分 1.6g	
2	水	手作りパン (ごま)	ミネストローネ コーンサラダ	焼きおにぎり (じゃこ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	ベーコン、ウインナー、じゃこ	三温糖、じゃが芋、油、米	キャベツ、玉ねぎ、トマト、人参、 グリーンピース、ホールコーン、きゅ うり、レモン汁	トマトピューレ、ケチャップ、 濃口醤油、酢、薄口醤油	エネルギー 161kcal たんぱく質 4.7g 脂質 3.9g 炭水化物 28.6g 塩分 1.6g	
3	木	ごはん (のり)	鮭と枝豆の揚げからめ 小松菜とちくわのお浸し みそ汁	フランスパンせんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鮭、大豆、ちくわ、豆腐、油揚げ、 スキムミルク	米、押麦、薄力粉、片栗粉、揚げ 油、三温糖、フランスパン、黒砂 糖	むき枝豆(冷凍)、小松菜、えの き、人参、なめこ、水菜、ネギ、青 のり	酒、濃口醤油、水、だし汁、 みそ、マヨネーズ	エネルギー 266kcal たんぱく質 20.9g 脂質 6.7g 炭水化物 32.6g 塩分 1.7g	
4	金	おにぎり (ふりかけ)	お好み焼き フライドポテト 冷やしきゅうり とうもろこし 小松菜のふりかけ	アメリカンドッグ	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、卵、かまぼこ、鰹節、魚肉 ソーセージ	米、押麦、薄力粉、フライドポテ ト、揚げ油、三温糖、白ごま	キャベツ、もやし、人参、青のり、 きゅうり、刻み昆布、とうもろこし、 小松菜	ふりかけ(手作り)、お好み 焼きソース、塩、酢、濃口醤油 、水、みりん、ペーキング パウダー	エネルギー 398kcal たんぱく質 14.1g 脂質 15.0g 炭水化物 53.4g 塩分 1.9g	
5	土	おにぎり (ふりかけ)	血うどん バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、牛乳	米、押麦、麺(血うどん)、炒め 油、片栗粉	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマ ン、干し椎茸、バナナ	ふりかけ(手作り)、薄口醬油、 濃口醤油、酒、だし汁、 カルテツサブレ	エネルギー 348kcal たんぱく質 14.3g 脂質 15.5g 炭水化物 42.6g 塩分 1.7g	
7	月	ごはん (ふりかけ)	鶏肉のレモンソースがけ ひじきと枝豆のサラダ ジャーマンスープ	黄粉パスタ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、黄粉、スキムミルク	米、押麦、片栗粉、揚げ油、三温 糖、白ごま、油、じゃが芋、マカロ ニ	玉ねぎ、人参、ネギ、レモン汁、 もやし、むき枝豆(冷凍)、水菜	薄口醤油、濃口醤油、酒、 みりん、酢、塩、水	エネルギー 325kcal たんぱく質 21.3g 脂質 13.2g 炭水化物 33.3g 塩分 1.8g	
8	火	ごはん (のり)	魚の中華風煮 金時豆の甘煮 けんちん汁 オレンジ	2色ゼリー (カルピス&梅)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、金時豆、厚揚げ、カルピ ス	米、押麦、春雨、片栗粉、ごま 油、三温糖、つきこんにやく、梅シ ロップ	玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎 茸、きくらげ、ごぼう、白ネギ、オ レンジ、粉寒天、みかん缶、パイ ン缶	薄口醤油、酒、濃口醤油、 みりん、だし汁、塩、水	エネルギー 208kcal たんぱく質 15.7g 脂質 4.8g 炭水化物 30.9g 塩分 1.2g	
9	水	ごはん (ふりかけ)	焼肉風炒め レバーのみそ煮 すまし汁	手作りピザ	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、鶏レバー、かまぼこ、ウイ ンナー、ピザ用チーズ	米、押麦、ごま油、三温糖、麵(そ うめん)、強力粉、薄力粉、油	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマ ン、にんにく、生姜、水菜、ワカ メ、トマト、ホールコーン	濃口醤油、みりん、酒、 みそ、だし汁、薄口醤油、塩、 ドライイースト、ぬるま湯、ト マトピューレ、ケチャップ	エネルギー 231kcal たんぱく質 13.8g 脂質 7.6g 炭水化物 28.5g 塩分 2.1g	
10	木	ごはん (のり)	魚のみそ煮 切干大根の煮物 むらも汁 オレンジ	あんずジャムクッキー 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鯖、白身魚、さつま揚げ、豆腐、 卵	米、押麦、三温糖、片栗粉、薄力 粉、マーガリン	生姜、切干大根、人参、さやいん げん、干し椎茸、玉ねぎ、白ネ ギ、オレンジ、あんず	だし汁、みそ、酒、濃口醬油、 みりん、薄口醤油、塩、 果汁アイス	エネルギー 305kcal たんぱく質 15.6g 脂質 14.3g 炭水化物 32.7g 塩分 1.5g	
11	金	山 の 日									
12	土	おにぎり (ふりかけ)	ミートスパゲティ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	合びき肉、牛乳	米、押麦、スパゲッティ、油、三温 糖	玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじ、 グリーンピース、ホールトマト、パナ ナ	ふりかけ(手作り)、塩、トマ トピューレ、ケチャップ、薄 口醤油、濃口醤油、カルテ ツサブレ	エネルギー 416kcal たんぱく質 17.7g 脂質 14.8g 炭水化物 58.0g 塩分 0.9g	
14	月	おにぎり (ふりかけ)	冷やしそめん バナナ	お菓子 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	ロースハム、卵	米、押麦、麵(そうめん)、三温糖	ほうれん草、人参、干し椎茸、ネ ギ、バナナ	ふりかけ(手作り)、濃口醬油、 みりん、酒、だし汁、ミ レービスケット、果汁アイス	エネルギー 281kcal たんぱく質 8.1g 脂質 7.3g 炭水化物 45.5g 塩分 2.2g	
15	火	ごはん (ふりかけ)	じゃが豚 きくらげの佃煮 すまし汁	お菓子 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、かまぼこ	米、押麦、炒め油、じゃが芋、糸 こんにやく、三温糖、麵(そうめ ん)	玉ねぎ、人参、さやいんげん、干 し椎茸、きくらげ、ネギ	だし汁、濃口醤油、みりん、 酒、薄口醤油、塩、クラッ カー、果汁アイス	エネルギー 156kcal たんぱく質 6.5g 脂質 3.4g 炭水化物 28.2g 塩分 1.5g	
16	水	ごはん (麦飯)	チキンカレー ピクルス らっきょう	あんずジャムのスコーン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、卵、スキムミルク	米、押麦、じゃが芋、三温糖、薄 力粉、マーガリン	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、 大根、きゅうり、らっきょう、あんず	カレー粉、酢、薄口醤油、 ペーキングパウダー、水	エネルギー 317kcal たんぱく質 12.4g 脂質 10.6g 炭水化物 47.6g 塩分 1.9g	
17	木	ごはん (ふりかけ)	夏野菜のチーズ焼き マカロニサラダ 卵とトマトのスープ	麩のラスク 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、ピザ用チーズ、ロースハ ム、卵、ベーコン	米、押麦、マカロニ、片栗粉、麩、 三温糖、マーガリン	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ピーマ ン、パプリカ、ホールコーン、きゅ うり、トマト、水菜	塩、マヨネーズ、薄口醤油、 果汁アイス	エネルギー 226kcal たんぱく質 10.4g 脂質 12.4g 炭水化物 20.6g 塩分 1.4g	
18	金	ごはん (のり)	魚と野菜のちぎり天 オクラの土佐和え みそ汁	型抜きクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚(すり身)、スキムミルク、 豆腐、卵、鰹節、油揚げ	米、押麦、片栗粉、揚げ油、三温 糖、薄力粉、マーガリン	ピーマン、ごぼう、人参、干し椎 茸、きくらげ、ネギ、オクラ、きゅ うり、キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎ、 なめこ、ワカメ	塩、濃口醤油、だし汁、み そ、水	エネルギー 242kcal たんぱく質 15.2g 脂質 8.0g 炭水化物 29.8g 塩分 1.3g	
19	土	おにぎり (ふりかけ)	塩焼きソバ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、牛乳	米、押麦、麵(焼きソバ)、炒め 油、ごま油	玉ねぎ、人参、もやし、チンゲン 菜、ニラ、にんにく、バナナ	ふりかけ(手作り)、塩、薄 口醤油、酒、カルテツサブレ	エネルギー 329kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.4g 炭水化物 43.1g 塩分 0.8g	
21	月	ごはん (のり)	煮魚 キャベツのごま和え みそ汁 オレンジ	じゃがもち スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、豆腐、油揚げ、スキムミ ルク	米、押麦、三温糖、白ごま、じゃ が芋、片栗粉	生姜、キャベツ、人参、もやし、玉 ねぎ、ネギ、ワカメ、オレンジ、青 のり	だし汁、濃口醤油、みりん、 酒、みそ、塩、水	エネルギー 214kcal たんぱく質 19.2g 脂質 4.1g 炭水化物 28.5g 塩分 1.7g	
22	火	ごはん (ふりかけ)	厚揚げと野菜の煮物 納豆 みそ汁	野菜スティック 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	厚揚げ、豚肉、さつま揚げ、キッ ズ納豆、油揚げ、粉チーズ	米、押麦、油、じゃが芋、板こんに やく、三温糖、薄力粉、片栗粉	玉ねぎ、人参、さやいんげん、な す、えのき、小松菜、ネギ	濃口醤油、みりん、酒、だし 汁、みそ、パセリ、塩、果汁 アイス	エネルギー 247kcal たんぱく質 14.7g 脂質 9.3g 炭水化物 29.1g 塩分 1.4g	
23	水	ごはん (白米)	ドライカレー、テリヤキチキン ちくわの磯辺揚げ、ウインナー 梅じゃこパスタ、フレンチサラダ すまし汁、すいか	パイナップルケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏ひき肉、鶏肉、ちくわ、ウイン ナー、じゃこ、かまぼこ、卵、生ク リーム、スキムミルク	米、三温糖、薄力粉、片栗粉、揚 げ油、スパゲッティ、油、麩、マー ガリン	玉ねぎ、人参、グリーンピース、 ホールコーン、青のり、小松菜、 梅干し、キャベツ、きゅうり、もや し、ニラ、ワカメ、すいか、パイ ン缶	カレー粉、カレー粉、ケ チャップ、コンソメ、薄口醬油、 濃口醤油、みりん、酒、 塩、酢、だし汁、ペーキング パウダー、水	エネルギー 597kcal たんぱく質 23.9g 脂質 23.4g 炭水化物 75.9g 塩分 2.8g	
24	木	ごはん (のり)	魚のねぎ味噌焼き 野菜のお浸し 厚揚げの生薬スープ オレンジ	抹茶わらびもち	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、鰹節、厚揚げ、黄粉	米、押麦、三温糖、春雨、片栗粉	白ネギ、キャベツ、小松菜、人 参、もやし、生姜、オレンジ	みそ、みりん、酒、濃口醬油、 薄口醤油、塩、だし汁、 抹茶、水	エネルギー 227kcal たんぱく質 15.2g 脂質 8.4g 炭水化物 23.9g 塩分 1.1g	
25	金	ごはん (ふりかけ)	高野豆腐入りつくね焼き ワカメとちくわのごま酢和え みそ汁	果汁ゼリーのフルーツポンチ	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏ひき肉、高野豆腐、ちくわ	米、押麦、三温糖、片栗粉、白ご ま、じゃが芋	玉ねぎ、人参、干し椎茸、ネギ、 生姜、きゅうり、ワカメ、もやし、え のき、小松菜、粉寒天、バナナ、 みかん缶、パイナップル	みそ、濃口醤油、みり ん、酢、薄口醤油、だし汁、 果汁アイス	エネルギー 187kcal たんぱく質 10.7g 脂質 6.1g 炭水化物 25.0g 塩分 1.2g	
26	土	ごはん (麦飯)	中華丼 みそ汁 バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、うずら卵、牛乳	米、押麦、炒め油、片栗粉、麵 (そうめん)	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、 ピーマン、干し椎茸、なめこ、水 菜、ワカメ、バナナ	だし汁、濃口醤油、薄口醬油、 酒、みりん、みそ、カル テツサブレ	エネルギー 290kcal たんぱく質 14.6g 脂質 12.9g 炭水化物 32.9g 塩分 1.8g	
28	月	おにぎり (ふりかけ)	和風スパゲティ バナナ	手作りパン(あんずジャム添え) スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	ベーコン、卵、スキムミルク	米、押麦、スパゲッティ、油、強力 粉、三温糖、マーガリン	玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめ じ、えのき、バナナ、あんず	ふりかけ(手作り)、塩、だし 汁、濃口醤油、薄口醤油、 みりん、ドライイースト、水	エネルギー 423kcal たんぱく質 16.8g 脂質 7.5g 炭水化物 75.3g 塩分 1.5g	
29	火	ごはん (ふりかけ)	豆腐チャンプルー レバーのカレー風味煮 すまし汁	黒ごせんべい 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豆腐、豚肉、鶏レバー、かまぼこ	米、押麦、麵(そうめん)、薄力 粉、上新粉、黒ごま、油	人参、もやし、ニラ、干し椎茸、生 姜、玉ねぎ、ネギ、ワカメ	薄口醤油、酒、濃口醤油、 みりん、カレー粉、ケチャッ プ、だし汁、塩、果汁アイス	エネルギー 172kcal たんぱく質 13.8g 脂質 5.7g 炭水化物 17.9g 塩分 1.3g	
30	水	ごはん (ふりかけ)	花しゅうまい 春雨の酢物 みそ汁	非常食がゆ	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏ひき肉、豚ひき肉、ロースハム	米、押麦、ぎょうざの皮、片栗粉、 春雨、三温糖、麩、お粥	玉ねぎ、人参、グリーンピース、干 し椎茸、生姜、きゅうり、ホールコ ーン、えのき、水菜、ワカメ	薄口醤油、濃口醤油、酒、 酢、だし汁、みそ	エネルギー 187kcal たんぱく質 11.0g 脂質 7.0g 炭水化物 21.8g 塩分 1.0g	
31	木	ごはん (のり)	焼き魚 チーズ入り野菜サラダ みそ汁 オレンジ	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、ペーパーチーズ、豆腐、油揚 げ、スキムミルク	米、押麦、三温糖、油	キャベツ、きゅうり、人参、ホール コーン、玉ねぎ、なめこ、小松菜、 オレンジ、バナナ、みかん缶、パ イン缶	薄口醤油、酒、酢、塩、だし 汁、みそ	エネルギー 219kcal たんぱく質 19.3g 脂質 6.8g 炭水化物 22.1g 塩分 1.2g	

お知らせ
 ◆0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が昼食には主食が付きませす。
 ◆手作りふりかけは、いりこ、鰹節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。
 ◆栄養価表示は、3歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつ合計です。
 ◆仕入れの都合により、材料が変更する場合があります。

※その他、気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。