



2024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	木	ごはん(のり)	焼き魚 マカロニサラダ みそ汁 オレンジ	焼きドーナツ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、ロースハム、油揚げ、豆乳、スキムミルク	マカロニ、薄力粉、三温糖、ごま油	きゅうり、人参、ホールコーン、なす、もやし、ネギ、オレンジ	塩、酒、マヨネーズ、薄口醤油、だし汁、みそ、ベーキングパウダー、水	エネルギー 317kcal たんぱく質 22.5g 脂質 9.3g 炭水化物 37.2g 塩分 1.6g
2	金	おにぎり(ふりかけ)	焼きそば 冷やしきゅうり じゃがバター すいか	アメリカドッグ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、魚肉ソーセージ、卵、スキムミルク	麺(焼きソバ)、炒め油、三温糖、じゃが芋、有塩バター、薄力粉、揚げ油	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、青のり、きゅうり、刻み昆布、すいか	濃厚ソース、濃口醤油、塩、酢、水、ベーキングパウダー	エネルギー 533kcal たんぱく質 23.2g 脂質 18.0g 炭水化物 75.4g 塩分 2.0g
3	土	ごはん(麦飯)	中華丼 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	炒め油、片栗粉	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、干し椎茸、バナナ	だし汁、濃口醤油、薄口醤油、酒、みりん、カルテツサブレ	エネルギー 220kcal たんぱく質 10.2g 脂質 8.7g 炭水化物 28.0g 塩分 0.9g
5	月	ごはん(のり)	アジフライ 豚しゃぶサラダ カレースープ オレンジ	牛乳寒天	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	あじ、豚肉、ベーコン、牛乳	薄力粉、パン粉、揚げ油、三温糖、じゃが芋	パジル、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、レモン汁、人参、オレンジ、粉寒天、あんず	塩、酢、濃口醤油、パセリ、カレー粉	エネルギー 297kcal たんぱく質 16.3g 脂質 12.7g 炭水化物 33.5g 塩分 1.0g
6	火	ごはん(ふりかけ)	とんちキレモン 小松菜のふりかけ かき玉汁	お好み焼き スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、鶏肉、鰹節、卵、かまぼこ、スキムミルク	三温糖、米粉、白ごま、片栗粉、薄力粉	人参、玉ねぎ、干し椎茸、ネギ、にんにく、生姜、レモン汁、小松菜、ワカメ、キャベツ、もやし、青のり	酒、ケチャップ、お好み焼きソース、ウスターソース、濃口醤油、塩、みりん、薄口醤油、だし汁、水	エネルギー 252kcal たんぱく質 19.0g 脂質 7.1g 炭水化物 29.3g 塩分 1.6g
7	水	ごはん(ふりかけ)	夏野菜のチーズ焼き ひじきと枝豆のサラダ コンソメスープ	絞りだレクッキー(あんず) スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、ピザ用チーズ、ベーコン、卵、スキムミルク	三温糖、白ごま、油、薄力粉、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、ひじき、むき枝豆(冷凍)、水菜、しめじ、あんず	塩、濃口醤油、みりん、酒、酢、水	エネルギー 303kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.6g 炭水化物 33.0g 塩分 1.2g
8	木	ごはん(のり)	魚のみそ煮 切干大根の和風サラダ すまし汁	黒ごまぜんべい 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鯖、白身魚、ロースハム、かまぼこ、豆腐	三温糖、油、薄力粉、上新粉、黒ごま	生姜、切干大根、もやし、きゅうり、人参、ネギ、ワカメ	だし汁、みそ、酒、みりん、濃口醤油、酢、塩、薄口醤油、果汁アイス	エネルギー 214kcal たんぱく質 14.4g 脂質 11.7g 炭水化物 16.4g 塩分 1.5g
9	金	おにぎり(ふりかけ)	血うどん シュウマイ	カステラ風 スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、かまぼこ、豚ひき肉、卵、牛乳、スキムミルク	麺(血うどん)、炒め油、片栗粉、しゅうまいの皮、強力粉、三温糖、水あめ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎茸、ネギ、生姜	薄口醤油、濃口醤油、酒、だし汁、塩、みりん、水	エネルギー 422kcal たんぱく質 22.9g 脂質 13.9g 炭水化物 64.5g 塩分 1.9g
10	土	ごはん(麦飯)	豚丼 みそ汁 バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚もも肉、牛乳	炒め油、三温糖、麩	玉ねぎ、人参、ネギ、キャベツ、なす、えのき、バナナ	かつおだし、濃口醤油、薄口醤油、みりん、酒、だし汁、みそ、カルテツサブレ	エネルギー 250kcal たんぱく質 13.3g 脂質 10.3g 炭水化物 28.8g 塩分 1.5g
12	月	振替休日								
13	火	ごはん(麦飯)	チキンカレー ピクルス らっきょう	黄粉パスタ 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、黄粉、牛乳	じゃが芋、三温糖、マカロニ	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、大根、きゅうり、らっきょう	カレールー、酢、薄口醤油、塩、水	エネルギー 255kcal たんぱく質 12.8g 脂質 7.9g 炭水化物 38.1g 塩分 2.1g
14	水	おにぎり(ふりかけ)	冷やしそめん バナナ	麩のラスク 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	卵、牛乳	麺(そめん)、三温糖、麩、マーガリン	人参、干し椎茸、ネギ、バナナ	濃口醤油、みりん、酒、だし汁、水	エネルギー 311kcal たんぱく質 12.9g 脂質 6.9g 炭水化物 49.4g 塩分 2.1g
15	木	ごはん(ふりかけ)	高野豆腐の煮物 ワカメの酢物 みそ汁	わらびもち	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	高野豆腐、鶏肉、ちくわ、黄粉	じゃが芋、油、三温糖、麩、わらび粉	人参、干し椎茸、さやいんげん、玉ねぎ、きゅうり、ワカメ、なす、えのき、ネギ	酒、濃口醤油、酢、薄口醤油、だし汁、みそ、水、塩	エネルギー 205kcal たんぱく質 10.8g 脂質 6.5g 炭水化物 28.4g 塩分 1.6g
16	金	ごはん(のり)	魚の南蛮漬け 金時豆の甘煮 みそ汁	コーントースト スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、金時豆、豆腐、油揚げ、ツナ缶、スキムミルク	薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、食パン	玉ねぎ、人参、ピーマン、なす、ネギ、ホールコーン	酢、濃口醤油、酒、塩、だし汁、みそ、マヨネーズ、水	エネルギー 425kcal たんぱく質 24.6g 脂質 16.0g 炭水化物 47.7g 塩分 1.9g
17	土	おにぎり(ふりかけ)	冷やし中華 バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	ロースハム、卵、牛乳	麺(冷やし中華)、三温糖、ごま油	トマト、きゅうり、もやし、干し椎茸、バナナ	濃口醤油、酒、酢、カルテツサブレ	エネルギー 349kcal たんぱく質 13.8g 脂質 11.6g 炭水化物 51.3g 塩分 1.7g
19	月	ごはん(ふりかけ)	回鍋肉 きゅうりのナムル 春雨スープ オレンジ	じゃがもちーず 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、鶏肉、ピザ用チーズ	三温糖、油、ごま油、白ごま、春雨、じゃが芋、片栗粉	キャベツ、人参、白ネギ、ピーマン、にんにく、きゅうり、玉ねぎ、チンゲン菜、えのき、オレンジ	濃口醤油、テンメンジャン、塩、酒、酢、果汁アイス	エネルギー 200kcal たんぱく質 9.8g 脂質 6.7g 炭水化物 28.5g 塩分 1.8g
20	火	ごはん(のり)	魚のカレーパン粉焼き 大豆とじゃがいものサラダ みそ汁 パン	オニオンクラッカー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、大豆、豆腐、スキムミルク	薄力粉、パン粉、油、じゃが芋	人参、きゅうり、玉ねぎ、えのき、小松菜、パイン缶	酒、塩、カレー粉、パセリ、マヨネーズ、だし汁、みそ、ベーキングパウダー、水	エネルギー 297kcal たんぱく質 21.9g 脂質 9.3g 炭水化物 34.9g 塩分 1.5g
21	水	誕生日会	コーンご飯、唐揚げ ウインナー、ミートボール ナポリタン、チーズ入り野菜サラダ コンソメスープ、すいか	あんずとクリームチーズのケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、ウインナー、合びき肉、ベーコン、ベビーチーズ、卵、クリームチーズ、生クリーム、スキムミルク	米、片栗粉、揚げ油、パン粉、三温糖、スパゲッティ、油、薄力粉、マーガリン	ホールコーン、小松菜、生姜、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、きゅうり、しめじ、すいか、あんず	塩、濃口醤油、薄口醤油、みりん、酒、お好み焼きソース、ケチャップ、トマトピューレ、酢、水	エネルギー 750kcal たんぱく質 40.2g 脂質 34.3g 炭水化物 90.7g 塩分 2.3g
22	木	ごはん(のり)	魚の西京焼き ひじきの納豆和え すまし汁 オレンジ	野菜スティック 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、挽きわり納豆、鰹節、かまぼこ、豆腐、粉チーズ	三温糖、薄力粉、片栗粉、油	ひじき、人参、ネギ、ワカメ、オレンジ	塩、みりん、みそ、マヨネーズ、濃口醤油、だし汁、薄口醤油、パセリ、果汁アイス	エネルギー 217kcal たんぱく質 16.2g 脂質 7.7g 炭水化物 22.8g 塩分 1.7g
23	金	手作りパン(チーズ)	大麦と野菜のスープ スパサラ	焼きおにぎり(みそ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	ウインナー、ベーコン、ロースハム	押麦、じゃが芋、サラスパ、米、三温糖	トマト、玉ねぎ、人参、ピーマン、ホールコーン、きゅうり	ケチャップ、薄口醤油、濃口醤油、塩、マヨネーズ、みそ、みりん	エネルギー 202kcal たんぱく質 5.8g 脂質 6.1g 炭水化物 33.1g 塩分 1.5g
24	土	ごはん(ふりかけ)	ナスとトマトのスパゲティ(パジル風味) 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、ベビーチーズ、粉チーズ、牛乳	スパゲッティ、三温糖	玉ねぎ、なす、にんにく、トマト、ホールトマト、ピーマン、パジル、バナナ	ケチャップ、ウスターソース、塩、カルテツサブレ	エネルギー 325kcal たんぱく質 24.9g 脂質 11.4g 炭水化物 47.0g 塩分 0.9g
26	月	ごはん(ふりかけ)	鶏肉のさっぱり煮 人参しりしり 味噌スープ	手作りピザ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、シーチキン、卵、豆腐、油揚げ、ベーコン、ウインナー、ピザ用チーズ、スキムミルク	三温糖、炒め油、強力粉、薄力粉、油	生姜、にんにく、人参、水菜、ワカメ、玉ねぎ、トマト、なす、ピーマン、ホールコーン	酢、濃口醤油、酒、みりん、みそ、薄口醤油、ドライイースト、ぬるま湯、塩、トマトピューレ、ケチャップ、水	エネルギー 366kcal たんぱく質 23.8g 脂質 15.8g 炭水化物 34.8g 塩分 3.0g
27	火	ごはん(ふりかけ)	ちくわの磯辺揚げ ひじきと大豆の煮物 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	ちくわ、大豆、油揚げ、スキムミルク	薄力粉、片栗粉、揚げ油、糸こんにゃく、三温糖	青のり、ひじき、人参、さやいんげん、干し椎茸、玉ねぎ、なす、えのき、なめこ、ネギ、オレンジ、バナナ、みかん缶、パイン缶	塩、だし汁、濃口醤油、みりん、酒、みそ	エネルギー 186kcal たんぱく質 10.9g 脂質 2.4g 炭水化物 32.3g 塩分 1.9g
28	水	ごはん(ふりかけ)	豚肉の生姜焼き ツナ入りポトサラダ すまし汁	チヂミ 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚ロース、シーチキン、かまぼこ	炒め油、三温糖、じゃが芋、春雨、薄力粉、白ごま、ごま油	玉ねぎ、生姜、ネギ、きゅうり、人参、ワカメ、ニラ	濃口醤油、みりん、酒、マヨネーズ、塩、だし汁、薄口醤油、酢、果汁アイス	エネルギー 280kcal たんぱく質 12.2g 脂質 13.6g 炭水化物 29.3g 塩分 1.3g
29	木	ごはん(ふりかけ)	ポークビーンズ ひじきのふりかけ 卵と豆腐のスープ	カルピスゼリー	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	大豆、豚肉、じゃこ、卵、豆腐、カルピス	じゃが芋、三温糖、白ごま、片栗粉	玉ねぎ、人参、グリーンピース、ひじき、梅干し、ワカメ、ネギ、粉寒天、みかん缶、パイン缶	ケチャップ、トマトピューレ、薄口醤油、酒、みりん、濃口醤油、塩、水	エネルギー 155kcal たんぱく質 10.5g 脂質 6.8g 炭水化物 17.3g 塩分 1.0g
30	金	ごはん(ふりかけ)	ミニハンバーグ コーンソテー こぶきいも 夏野菜スープ	型抜きクッキー 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、ベーコン	パン粉、三温糖、マーガリン、じゃが芋、薄力粉	玉ねぎ、人参、ホールコーン、トマト、キャベツ	薄口醤油、塩、酒、酢、濃口醤油、パセリ、果汁アイス	エネルギー 274kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.9g 炭水化物 31.2g 塩分 1.9g
31	土	おにぎり(ふりかけ)	焼きビーフン 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、さつま揚げ、牛乳	ビーフン	きくらげ、人参、玉ねぎ、キャベツ、ネギ、バナナ	濃口醤油、塩、カルテツサブレ	エネルギー 268kcal たんぱく質 11.3g 脂質 8.7g 炭水化物 39.3g 塩分 1.0g

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、材料を変更する場合があります。

※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。