



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、薄口醬油、 だし汁、みそ、ペーキング 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、濃口醬油、 塩、酢、水、ペーキングパウ 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、濃口醬油、薄口醬 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、濃口醬油、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 口醬油、塩、みりん、薄口 醬油、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、濃口醬油、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	黒ごませんべい 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、 濃口醬油、酢、塩、薄口醬 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	薄口醬油、濃口醬油、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、濃口醬油、薄 口醬油、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、薄口醬油、 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	濃口醬油、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、濃口醬油、酢、薄口醬 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、濃口醬油、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	濃口醬油、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	濃口醬油、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、 ペーキングパウダー、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、濃口醬油、薄口醬油、 みりん、酒、お好み焼きソ ース、ケチャップ、トマトビュ 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、濃口醬油、だし汁、薄 口醬油、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、薄口醬油、濃口 醬油、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、濃口醬油、酒、みりん、 みそ、薄口醬油、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 やく、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、パ ナナ、みかん缶、パイン缶	塩、だし汁、濃口醬油、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	濃口醬油、みりん、酒、マヨ ネーズ、塩、だし汁、薄口醬 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、 薄口醬油、酒、みりん、濃 口醬油、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	薄口醬油、塩、酒、酢、濃 口醬油、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	濃口醬油、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。