



2023年8月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		黄	赤	緑	
1	火	麦茶 ゼリー	ふりかけごはん	鶏肉とじゃが芋の南蛮煮 もやしと油揚げのおかか和え すまし汁(卵・モロヘイヤ)	牛乳 スイカ おせんべい	米・じゃが芋・し らたき・油・砂糖 糖・おせんべい	鶏肉・油揚げ・か つお節・卵・牛乳	人参・ごぼう・グ リンピース・もや し・きゅうり・モ ロヘイヤ・スイカ	ふりかけ・かつ おだし・醤油・味 噌・みりん・塩
2	水	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	タコライス風 豆乳スープ フルーツ(桃)	牛乳 コーンマヨパン	米・油・小麦粉・ じゃが芋・ホット ケーキミックス 粉・マヨネーズ	豚肉・牛乳・チー ズ・豆乳・ウイン ナー	玉葱・人参・にん にく・キャベツ・ト マト・グリーンピー ス・桃・コーン・パ セリ	カレー粉・コンソ メ・ソース・ケ チャップ・塩
3	木	麦茶 ヨーグルト	納豆チャーハン	豆腐とささみのパンバンジー風 中華スープ(カニカマ・レタス)	牛乳 わかめご飯	米・ごま油・マヨ ネーズ・砂糖・ご ま・片栗粉	納豆・卵・豆腐・ 鶏肉・カニカマ・ 牛乳	万能ねぎ・キャ ベツ・きゅうり・ 人参・レタス・わ かめ	醤油・塩・中華だ し・味噌・酢
4	金	お誕生会 麦茶 野菜せんべい	チキンライス	ひまわりオムライス キャベツとハムのサラダ クリームコーンシチュー	牛乳 乳:プチダノン 幼:アイス	米・油・マヨネ ーズ・砂糖	鶏肉・卵・ハム・ 牛乳・プチダノ ン(乳児)・アイス (幼児)	玉葱・人参・ビー マン・キャベツ・ きゅうり・コーン	塩・コンソメ・ケ チャップ・酢・シ チュールウ
5	土	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉と玉葱のマヨネーズ炒め きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(なめこ・長葱)	牛乳 スティックパン	米・油・マヨネ ーズ・砂糖・ス ティックパン	鶏肉・ちくわ・牛 乳	玉葱・人参・わか め・きゅうり・な めこ・長葱	塩・酢・醤油・か つおだし・味噌
6	日								
7	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	カジキマグロのケチャップ和え キャベツとささみの和え物 すまし汁(冬瓜・人参)	牛乳 レモンケーキ	米・砂糖・ごま 油・ごま・ホット ケーキミックス 粉・バター	めかじき・鶏肉・ 牛乳	生姜・キャベツ・ 人参・きゅうり・ 冬瓜・レモン汁	酢・醤油・かつお だし・塩
8	火	麦茶 ゼリー	ごはん	夏野菜カレー 粉ふき芋(ゆかり) フルーツ(パイナップル)	牛乳 とうもろこしご飯	米・油・じゃが 芋・バター	鶏肉・牛乳	玉葱・人参・なす ・ズッキーニ・ピー マン・パプリカ・パ イナップル・とうも ろこし	カレールウ・塩・ ゆかり・醤油
9	水	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	豚しゃぶサラダ かぼちゃの煮物 味噌汁(なす・えのき)	ヨーグルトドリンク シュガーパイ	米・砂糖・マヨ ネーズ・ごま・パ イ皮	豚肉・ヨーグル トドリンク	キャベツ・きゅう り・人参・トマト ・かぼちゃ・なす ・えのき	和風だし・味噌 かつおだし・醬 油・みりん
10	木	麦茶 ヨーグルト	ごはん	真珠煮し 春雨とツナの中華サラダ 中華スープ(オクラ・トマト)	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	米・ごま油・片栗 粉・もち米・春 雨・砂糖・寒天・ ビスケット	豚肉・豆腐・ツ ナ・牛乳	玉葱・生姜・わか め・きゅうり・人 参・オクラ・トマ ト・ぶどう果汁	塩・醤油・酢・中 華だし
11	金			山の日					
12	土	麦茶 野菜せんべい	ごはん	ポークチャップ マカロニサラダ スープ(コーン・枝豆)	牛乳 コーンフレーク	米・じゃが芋・ 油・砂糖・マカロ ニ・マヨネーズ・ コーンフレーク	豚肉・ツナ・牛乳	玉葱・にんにく・ トマト水煮・きゅ うり・人参・コー ン・枝豆	塩・コンソメ
13	日								
14	月	麦茶 ビスケット	ごはん	かぼちゃコロッケ オクラの塩昆布和え すまし汁(豆腐・万能ねぎ)	牛乳 枝豆としらすごはん	米・小麦粉・パン 粉・油・ごま油・ ごま	ツナ・豆腐・牛 乳・しらす	かぼちゃ・玉葱 ・塩昆布・オクラ ・人参・きゅうり ・万能ねぎ・枝豆	塩・ソース・かつ おだし・醤油
15	火	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鮭のコーンマヨ焼き かぼちゃと枝豆のサラダ オニオンスープ	牛乳 たまごサンド	米・マヨネーズ・ 砂糖・油・食パン	鮭・ハム・チー ズ・牛乳・卵	コーン・かぼ ちゃ・枝豆・にん にく・玉葱・パセ リ	塩・酢・コンソメ

*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	466	16.2	15.5	63.0	1.6
3~5歳	594	21.0	20.4	79.0	2.1



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		黄	赤	緑	
16	水	麦茶 ゼリー	納豆ごはん	しらすと切干大根の卵焼き 里芋の鶏そぼろ煮 味噌汁(お麩・わかめ)	牛乳 フルーツヨーグルト	米・ごま油・砂 糖・里芋・片栗 粉・お麩	納豆・卵・しら す・鶏肉・牛乳 ・ヨーグルト	切干大根・万能ねぎ ・人参・グリーンピー スカム・黄桃・白桃 ・みかん・パイナップ ル・バナナ	酒・かつおだし ・醤油・味噌
17	木	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	タンポポリーチキン いんげんとウインナーのソテー スープ(かぼちゃ・玉葱)	牛乳 梨 クッキー	米・砂糖・油・ク ッキー	鶏肉・ヨーグル ト・ウインナー ・牛乳	にんにく・玉葱 ・いんげん・人参 ・かぼちゃ・梨	塩・カレー粉・醬 油・ケチャップ ・コンソメ
18	金	麦茶 ヨーグルト	中華麺	ジャージャー麺 冬瓜とカニカマの中華煮 中華風コーンスープ	牛乳 ブルーベリージャムパイ	中華麺・ごま油 ・砂糖・片栗粉・ パイ皮	豚肉・カニカマ ・卵・牛乳	長葱・生姜・きゅ うり・冬瓜・人参 ・いんげん・クリ ム・コン・万能ね ぎ・ブルーベリー	酒・味噌・醤油 ・塩・中華だし
19	土	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鶏肉と玉葱のマヨネーズ炒め きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(なめこ・長葱)	牛乳 スティックパン	米・油・マヨネ ーズ・砂糖・ス ティックパン	鶏肉・ちくわ・牛 乳	玉葱・人参・わか め・きゅうり・な めこ・長葱	塩・酢・醤油・か つおだし・味噌
20	日								
21	月	麦茶 ビスケット	ごはん	カジキマグロのケチャップ和え キャベツとささみの和え物 すまし汁(冬瓜・人参)	牛乳 レモンケーキ	米・砂糖・ごま 油・ごま・ホット ケーキミックス 粉・バター	めかじき・鶏肉・ 牛乳	生姜・キャベツ・ 人参・きゅうり ・冬瓜・レモン汁	酢・醤油・かつお だし・塩
22	火	麦茶 小魚せんべい	ごはん	夏野菜カレー 粉ふき芋(ゆかり) フルーツ(パイナップル)	牛乳 とうもろこしご飯	米・油・じゃが 芋・バター	鶏肉・牛乳	玉葱・人参・なす ・ズッキーニ・ピー マン・パプリカ・パ イナップル・とうも ろこし	カレールウ・塩・ ゆかり・醤油
23	水	麦茶 ゼリー	ごはん	豚しゃぶサラダ かぼちゃの煮物 味噌汁(なす・えのき)	ヨーグルトドリンク シュガーパイ	米・砂糖・マヨ ネーズ・ごま・パ イ皮	豚肉・ヨーグル トドリンク	キャベツ・きゅう り・人参・トマト ・かぼちゃ・なす ・えのき	和風だし・味噌 かつおだし・醬 油・みりん
24	木	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	真珠煮し 春雨とツナの中華サラダ 中華スープ(オクラ・トマト)	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	米・ごま油・片栗 粉・もち米・春 雨・砂糖・寒天・ ビスケット	豚肉・豆腐・ツ ナ・牛乳	玉葱・生姜・わか め・きゅうり・人 参・オクラ・トマ ト・ぶどう果汁	塩・醤油・酢・中 華だし
25	金	麦茶 ヨーグルト	食パン	パンキンオムレツ きゅうりとハムのマヨサラダ 夏野菜のミネストローネ	牛乳 納豆とモロヘイヤ のねばねばそうめん	食パン・油・マヨ ネーズ・砂糖・そ うめん	卵・ベーコン・牛 乳・ハム・ウイン ナー・納豆・かつ お節	かぼちゃ・玉葱 ・グリーンピース・ きゅうり・人参・な す・ズッキーニ・パ プリカ・モロヘイヤ	塩・コンソメ・ケ チャップ・醤油 ・かつおだし・み りん
26	土	麦茶 野菜せんべい	ごはん	ポークチャップ マカロニサラダ スープ(コーン・枝豆)	牛乳 コーンフレーク	米・じゃが芋・ 油・砂糖・マカロ ニ・マヨネーズ・ コーンフレーク	豚肉・ツナ・牛乳	玉葱・にんにく・ トマト水煮・きゅ うり・人参・コー ン・枝豆	塩・コンソメ
27	日								
28	月	麦茶 ビスケット	ごはん	かぼちゃコロッケ オクラの塩昆布和え すまし汁(豆腐・万能ねぎ)	牛乳 枝豆としらすごはん	米・小麦粉・パン 粉・油・ごま油・ ごま・バター	ツナ・豆腐・牛 乳・しらす	かぼちゃ・玉葱 ・塩昆布・オクラ ・人参・きゅうり ・万能ねぎ・枝豆	塩・ソース・かつ おだし・醤油
29	火	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鮭のコーンマヨ焼き かぼちゃと枝豆のサラダ オニオンスープ	牛乳 たまごサンド	米・マヨネーズ・ 砂糖・油・食パン	鮭・ハム・チー ズ・牛乳・卵	コーン・かぼ ちゃ・枝豆・にん にく・玉葱・パセ リ	塩・酢・コンソメ
30	水	麦茶 ゼリー	納豆ごはん	しらすと切干大根の卵焼き 里芋の鶏そぼろ煮 味噌汁(お麩・わかめ)	牛乳 フルーツヨーグルト	米・ごま油・砂 糖・里芋・片栗 粉・お麩	納豆・卵・しら す・鶏肉・牛乳 ・ヨーグルト	切干大根・万能ねぎ ・人参・グリーンピー スカム・黄桃・白桃 ・みかん・パイナップ ル・バナナ	酒・かつおだし ・醤油・味噌
31	木	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	タンポポリーチキン いんげんとウインナーのソテー スープ(かぼちゃ・玉葱)	牛乳 梨 クッキー	米・砂糖・油・ク ッキー	鶏肉・ヨーグル ト・ウインナー ・牛乳	にんにく・玉葱 ・いんげん・人参 ・かぼちゃ・梨	塩・カレー粉・醬 油・ケチャップ ・コンソメ

8月旬の食材

- ・銀鮭・めかじき・昆布・いんげん・枝豆・オクラ・かぼちゃ・きゅうり・里芋・しそ(大葉)・ズッキーニ・冬瓜・とうもろこし・トマト・なす
- ・にんにく・パプリカ・ピーマン・モロヘイヤ・レタス・梨・パイナップル・ぶどう・ブルーベリー・桃