

2024年08月

献立表

未来保育クラブ(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			延長
				熱と力になるもの	血や肉や胃になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	油麩井 ほうれん草の煮びたし みそ汁(さつま芋・れんこん) バナナ	五平もち 牛乳	めし、さつまいも、油麩、砂糖、ねりごま 食パン、マヨネーズ	牛乳、卵、減塩みそ、さつま揚げ ツナ水煮缶	ほうれんそう(ゆで)、バナナ、たまねぎ、もやし、れんこん	ソナサンド
2	金	ご飯 豚肉の香味焼き にんじんしりしり みそ汁(きゃべつ・えのき)	マドレーヌ 牛乳	めし、小麦粉、砂糖、バター、ごま油 砂糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、ツナ水煮缶、減塩みそ チーズ	にんじん、グレープフルーツ、キャベツ、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、レモン果汁、にんにく かぼちゃ、干しぶどう	かぼちやの茶巾(チーズ入り)
3	土	ご飯 鶏肉のしょうゆマヨ焼き 春雨サラダ(ハム・たまご) みそ汁(小松菜・油揚げ)	さつまいもトースト 牛乳	めし、食パン、さつまいも、砂糖、はるさめ、マヨネーズ、無塩バター、油、ごま油 パウムクーヘン	牛乳、鶏もも肉、ハム、卵、油揚げ(油抜き)、減塩みそ	こまつな、ドライブルーン、きゅうり、にんじん、ねぎ	パウムクーヘン
4	日						
5	月	夏野菜カレー エッグサラダ 味噌スープ オレンジ	えびてん風おにぎり 牛乳	めし、天かす、マヨネーズ、砂糖、油、ごま 食パン	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ベーコン、淡色みそ、さくらえび	オレンジ、かぼちや、たまねぎ、キャベツ、もやし、ズッキーニ、きゅうり、なす、にんじん、にら、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ いちごジャム	ジャムサンド
6	火	ちゃんぽんうどん ちくわ磯辺揚げ たたききゅうり バナナ	きな粉おはぎ 牛乳	干しうどん(ゆで)、米、もち米、油、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油 ホットケーキ粉	牛乳、ちくわ、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、きな粉、淡色みそ 牛乳、卵	きゅうり、バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、あおのり	ホットケーキ
7	水	ご飯 ミートボール ブロッコリーの中華和え 中華風コーンスープ	鶏そば 牛乳	めし、干しとうめん(ゆで)、パン粉、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま 米粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、鶏もも肉、かまぼこ 豆乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、万能ねぎ、しょうが	蒸しパン(いちごジャム)
8	木	ご飯 さばのおろし煮 卵の花(人参・鶏ひき肉) みそ汁(豆苗・あおさ)	ピザトースト 牛乳	めし、食パン、砂糖、油 めし	牛乳、さば、鶏ひき肉、おから、とろけるチーズ、減塩みそ	りんご、だいこん、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、ねぎ、トウモロコシ、ピーマン、コーン缶、あおさ こんぶ佃煮	こんぶおにぎり
9	金	ハムチーズサンド 鶏肉のラタトゥイユ ポトフ ヨーグルト	ビスケット チーズ 牛乳	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖 さつまいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、チーズ、ゆで大豆、ハム、ウインナー ソーセージ きな粉	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、なす、にんじん皮むき、にんじん、黄ピーマン、レタス、セロリ、いちごジャム	さつまいももち
10	土	ご飯 豚肉のしょうが焼き いんげんのごま和え みそ汁(かぶ・しめじ)	菜飯おにぎり 牛乳	めし、砂糖、すりごま、油	牛乳、豚肉(もも)、減塩みそ	たまねぎ、オレンジ、いんげん、かぶ、もやし、しめじ、にんじん、かぶ・葉	ワッフル
11	日						
12	月						
13	火	ご飯 塩肉じゃが ねばねば和え みそ汁(しいたけ・ねぎ)	水ようかん 牛乳	めし、じゃがいも、ながいも、しらたき、砂糖、油 めし、ごま(乾)	牛乳、こしあん(生)、豚肉(もも)、挽きわり納豆、しらす干し、油揚げ(油抜き)、減塩みそ しらす干し	グレープフルーツ、たまねぎ、しいたけ、オクラ、にんじん、ねぎ、さやえんどう、にんにく、粉かんでん	しらすおにぎり
14	水	ご飯 かぼちやコロッケ きゃべつ浅漬け みそ汁(大根・なめこ)	じゃがベーコンのチーズ焼き 牛乳	めし、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉 食パン、無塩バター、砂糖、すりごま、ねりごま	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、とろけるチーズ、卵、減塩みそ	かぼちや、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん皮むき(ゆで)、なめこ、きゅうり、パセリ、塩こんぶ	ごまトースト
15	木	クロワッサン 鮭のチーズ焼き スティック野菜 スープカレー	たぬきおにぎり 牛乳	めし、クロワッサン(生協)、天かす、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、さけ、鶏もも肉、チーズ、淡色みそ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、かぼちや、なす、トマトピューレ、ねぎ、いちごジャム、にんにく、しょうが ブルーベリージャム	クラッカーサンド(ジャム)
16	金	三色丼 ほうれん草のごま和え みそ汁(チンゲン菜・わかめ) ドライブルーン	マカロニきなこ 牛乳	めし、マカロニ(ゆで)、砂糖、すりごま、油 めし	牛乳、鶏ひき肉、卵、減塩みそ、きな粉 チーズ、かつお節	ほうれんそう(ゆで)、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん皮むき(ゆで)、ドライブルーン、いんげん、カットわかめ	おかかチーズおにぎり
17	土	ご飯 豆腐のつくね焼き 切干し大根の煮物 みそ汁(きゃべつ・油揚げ)	メーブルトースト 牛乳	めし、食パン、メーブルシロップ、パン粉、バター、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ(油抜き)、油揚げ、卵、減塩みそ	りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、切り干しだいこん、ひじき	カステラ
18	日						
19	月	ご飯 厚焼き玉子 還元とろろ身のごまマヨ和え(さつまいも) みそ汁(豚肉・もやし)	ごぼうスティック 牛乳	めし、さつまいも、片栗粉、油、マヨネーズ、すりごま、砂糖 食パン、マーガリン	牛乳、卵、鶏ささ身、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、減塩みそ チーズ	ごぼう、バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、いんげん、にんにく、しょうが	チーズトースト
20	火	なすのトマトソーススパゲティ ブロッコリーサラダ キラキラスープ オレンジ	パンプディング 牛乳	マカロニ・スパゲティ、食パン、オリーブ油、砂糖、ごま油、ごま(乾) めし	牛乳、ベーコン、卵、ハム、粉チーズ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、オレンジ、なす、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、オクラ、にんにく	ゆかりおにぎり
21	水	ご飯 肉豆腐 れんこんサラダ みそ汁(きゃべつ・しめじ)	大学いも 牛乳	めし、さつまいも、砂糖、油、マヨネーズ、黒ごま 米、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、淡色みそ 鶏ひき肉	なし、れんこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、コーン缶 たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップライス
22	木	ご飯 かじき青じそ巻焼き 小松菜とがんもの煮物 みそ汁(切り干し)	ヨーグルトあえ(果物) 麦茶	めし、小麦粉 米粉、油	かじき、ヨーグルト(加糖)、がんもどき、淡色みそ 豆乳	りんご、こまつな、みかん缶、バナナ、パイン缶、にんじん、しいたけ、うめびしお、切り干しだいこん、しそ コーン缶	蒸しパン(とうもろこし)
23	金	ご飯 とり天 かぼちやサラダ カラフルスープ	ぶどうゼリー 牛乳	めし、油、片栗粉、マヨネーズ、小麦粉、砂糖 めし	牛乳、鶏もも肉、魚肉ソーセージ、ベーコン、卵	ぶどう濃縮果汁、かぼちや、グレープフルーツ、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、かんでんクック、しょうが、にんにく 糖漬よりかほ	菜飯おにぎり
24	土	ご飯 豚大根 白菜ときのこのサラダ みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	ジャムサンド 牛乳	めし、食パン、じゃがいも、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、減塩みそ	だいこん、はくさい、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、しめじ、えのきたけ、きゅうり、万能ねぎ	ビスケット、プリン
25	日						
26	月	ご飯 レバマリンネ 小松菜のおかか和え みそ汁(ねぎ・なめこ)	牛乳 きな粉ポテト	めし、さつまいも、砂糖、油、小麦粉 ホットケーキ粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚レバー、きな粉、淡色みそ、かつお節 牛乳、卵	グレープフルーツ、こまつな、もやし、たまねぎ、なめこ、にんじん、ねぎ、レモン果汁、しょうが、にんにく	ホットケーキ
27	火	冷やし中華 海鮮チヂミ 具だくさんわかめスープ ドライブルーン	カリカリトースト 牛乳	干し中華めん(ゆで)、食パン、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油、すりごま めし、天かす、ごま	牛乳、卵、鶏ささ身(茹)、粉チーズ、ベーコン、えび、あさり水煮缶	ミニトマト、きゅうり、にら、ドライブルーン、たまねぎ、もやし、ねぎ、セロリ、乾燥わかめ(素干し水戻し) ねぎ	たぬきおにぎり
28	水	ひまわり丼 トマトサラダ みそ汁(かぼちや・いんげん) ブチゼリー	もものタルト 牛乳	めし、マヨネーズ、パン粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、生クリーム、ツナ水煮缶、卵、淡色みそ	トマト、たまねぎ、コーン缶、かぼちや、きゅうり、もも缶(白桃)、もも缶(黄桃)、サニーレタス、いんげん いちごジャム	クラッカーサンド
29	木	ご飯 豚肉の柳川風 しらあえ みそ汁(なす・玉ねぎ)	マーブルケーキ 牛乳	めし、ホットケーキ粉、バター、砂糖、ねりごま、すりごま めし、ごま	牛乳、卵、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、減塩みそ さけ	なし、ほうれんそう、にんじん、なす、たまねぎ、ごぼう、みつば	鮭おにぎり
30	金	コッペパン 夏野菜グラタン 粉ふきいも オニオンスープ	いなりずし 牛乳	めし、コッペパン、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、マーガリン、パン粉、砂糖、ごま 食パン、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、油揚げ(油抜き)、脱脂粉乳、粉チーズ しらす干し	たまねぎ、かぼちや、ズッキーニ、マッシュルーム、いちごジャム、パセリ	しらすトースト
31	土	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁(麩・わかめ)	たまご蒸しパン 牛乳	めし、小麦粉、グラニュー糖、油、焼あ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、うずら卵水煮缶、卵、減塩みそ、かつお節 チーズ	バナナ、ブロッコリー、にんじん、乾燥わかめ(素干し水戻し)	せんべい、チーズ
				エネルギー		鉄	
				たんぱく質		カルシウム	
				脂質		ビタミンC	
				塩分		食物繊維	
		1か月の平均栄養量(幼児／昼食・おやつ)		557 kcal		1.9 mg	
				22.4 g		233 mg	
				18.2 g		31 mg	
				1.8 g		6.2 g	