

献立表(幼児食)

令和8年8月

さくらんぼロ

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
曜日				
1.15 土	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豚肉と野菜の炒め煮 スティックきゅうり	米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、じゃがいも、塩、しょうゆ、／豚肉、たまねぎ、人参、植物油、きび砂糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、／きゅうり、塩、／ドーナツ、／牛乳、	ドーナツ 牛乳	442 18.3 10 3.2
3.17 月	夏野菜カレーライス キャベツときゅうりのサラダ トマト	／米、にんにく、しょうが、豚肉(もも)、こしょう、たまねぎ、人参、なす、植物油、水、りんご、かぼちゃ、きび砂糖、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、塩、しょうゆ、小麦粉、水、植物油、／キャベツ、人参、きゅうり、酢、植物油、きび砂糖、塩、／トマト、／米、かつお節、しょうゆ、こまつな、	おかかおにぎり	575 19.3 22 3.5
4.18 火	ご飯 なすのみそ汁 鶏肉の磯辺揚げ キャベツのさっぱり和え	米、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、なす、みそ、／鶏もも肉、塩、こしょう、料理酒、水、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、あおのり、揚げ油、／キャベツ、人参、ホールコーン、きび砂糖、塩、酢、しょうゆ、／食パン、きび砂糖、植物油、／牛乳、果物、	シュガートースト 牛乳・果物	454 17.1 15.4 2.4
5.19 水	ご飯 オクラのすまし汁 魚の梅焼き 粉ふき芋	米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、オクラ、塩、しょうゆ、／さば、うめ干し、植物油、料理酒、みりん、しょうゆ、／じゃがいも、塩、／うどん、豚挽肉(赤身)、人参、たまねぎ、植物油、しょうゆ、かつお節、あおのり、／	焼きうどん	377 20.9 9.3 5.5
6 木	ご飯 大根と油揚げのみそ汁 豚肉の生姜焼き 白菜と人参の磯和え	米、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、油揚げ、万能ねぎ、みそ、／豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、みりん、しょうゆ、たまねぎ、植物油、／はくさい、人参、こまつな、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／梅シロップ、水、寒天、ウエハース／牛乳、	手作り梅シロップで作る 梅ゼリー ウエハース 牛乳	438 16.2 18.1 9
20 木	ご飯 大根と油揚げのみそ汁 豚肉の生姜焼き 白菜と人参の磯和え	米、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、油揚げ、万能ねぎ、みそ、／豚肉(肩ロース)、しょうが、料理酒、みりん、しょうゆ、たまねぎ、植物油、／はくさい、人参、こまつな、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／ビスケット、／牛乳、	ビスケット 牛乳	438 16.2 18.1 9
7 金	ご飯 じゃが芋のみそ汁 煮魚 なすと人参の醤油炒め	米、／水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、人参、みそ、／白身魚、水、しょうが、きび砂糖、料理酒、みりん、しょうゆ、／人参、なす、こまつな、植物油、塩、しょうゆ、／食パン、きび砂糖、植物油、きな粉、／牛乳、	きなこトースト 牛乳	458 20 11.1 2.6
21 金	ご飯 じゃが芋のみそ汁 煮魚 なすと人参の醤油炒め	米、／水、煮干し(だし用)、じゃがいも、たまねぎ、人参、みそ、／白身魚、水、しょうが、きび砂糖、料理酒、みりん、しょうゆ、／人参、なす、こまつな、植物油、塩、しょうゆ、／きな粉ねじり、／牛乳、	きな粉ねじり 牛乳	458 20 11.1 2.6
8.22 土	ご飯 たまねぎのみそ汁 豚肉の塩こしょういため 二色おかか和え	米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／豚肉、料理酒、塩、こしょう、たまねぎ、植物油、／キャベツ、人参、しょうゆ、かつお節、／バームクーヘン、／牛乳、	バームクーヘン 牛乳	464 15.3 16.3 5.8
10.24 月	ご飯 レタスのスープ 豚肉の甘酢炒め 白菜のごま和え	米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、鶏もも肉、たまねぎ、レタス、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、塩、料理酒、たまねぎ、人参、植物油、きび砂糖、料理酒、塩、酢、ケチャップ、片栗粉、水、／はくさい、人参、こまつな、きび砂糖、しょうゆ、すりごま、／小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、きび砂糖、豆乳、バター、人参、／牛乳、	人参入り豆乳ケーキ 牛乳	405 13 10.7 2.2
25 火	ご飯 キャベツとわかめのすまし汁 肉豆腐 もやしと小松菜のおかか和え	米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、たまねぎ、キャベツ、生わかめ、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、人参、たまねぎ、植物油、水、削り節(だし用)、しらたき、木綿豆腐、きび砂糖、料理酒、みりん、塩、しょうゆ、／もやし、こまつな、人参、しょうゆ、かつお節、／牛乳、米、切り干しだいこん、人参、油揚げ、しょうゆ、かつお節、／	切干大根ご飯	458 16.9 16.8 2.6
12.26 水	ご飯 かぼちゃのみそ汁 魚のカレーあんかけ ズッキーニの塩きんぴら	米、／水、煮干し(だし用)、たまねぎ、かぼちゃ、みそ、ねぎ／白身魚、塩、こしょう、小麦粉、植物油、人参、たまねぎ、植物油、水、削り節(だし用)、きび砂糖、塩、しょうゆ、カレー粉、片栗粉、水、／ズッキーニ、植物油、きび砂糖、みりん、塩、／パンズパン、きび砂糖、脱脂粉乳、コーンスターチ、牛乳、／牛乳、	ミルククリームサンド 牛乳	438 18.6 15.4 2.1
13.27 木	ご飯 トマトのスープ 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草とベーコンのソテー	米、／水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、トマト、塩、しょうゆ、／鶏もも肉、たまねぎ、酢、オリーブ油、料理酒、塩、こしょう、パン粉、植物油、／人参、もやし、ほうれん草、ベーコン、植物油、塩、こしょう、／じゃがいも、揚げ油、塩、／牛乳、	ポテトフライ 牛乳	451 17.9 16 1.9
14.28 金	ご飯 豆腐のスープ チンジャオロースー 中華風きゅうり	米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、木綿豆腐、にら、塩、しょうゆ、／にんにく、しょうが、豚肉(もも)、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、植物油、きび砂糖、料理酒、しょうゆ、ピーマン、片栗粉、水、／きゅうり、きび砂糖、酢、しょうゆ、ごま油、／米、鶏もも肉、たまねぎ、人参、植物油、塩、ホールコーン、	チキンピラフ	505 21.4 16.9 2.4
29 土	ご飯 野菜のみそ汁 豚肉の塩こしょう炒め チンゲンサイのお浸し	米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、みそ、／豚肉、植物油、塩、こしょう、／チンゲンサイ、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／ドーナツ、／牛乳、	ドーナツ 牛乳	492 18.2 15.3 4.8
31 月	ご飯 なすとチンゲン菜のすまし汁 魚のみそ焼き キャベツとコーンのサラダ	米、／水、昆布(だし用)、なす、たまねぎ、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、／鮭、きび砂糖、料理酒、みりん、しょうゆ、みそ、／キャベツ、人参、きゅうり、ホールコーン、植物油、塩、しょうゆ、きび砂糖、／焼きそばめん、にんにく、しょうが、豚挽肉(赤身)、ねぎ、人参、しいたけ、植物油、きび砂糖、料理酒、みそ、水、ごま油、片栗粉、水、すりごま、	ジャージャー麺	443 18.4 14.4 2.8

*食事には、麦茶がつきます。

*献立は園の行事・その他の都合で、多少変更する場合もございますので、ご了承ください。

*8/4はスイカ割りを行う予定です。割ったスイカは試食したいと思っています。

*アレルギーなどの配慮の為、献立に出てくる食材で食べた事の無い食材があれば、事前にお試ください。

