

つくし保育園 2023年8月 幼児食献立表前半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
1	火	牛乳	夏野菜カレー カラフルマリネ すまし汁(豆腐・わかめ)	市販お菓子	牛乳 豚肉(もも) 絹ごし豆腐	米 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす にん じく トマトビュー レー パプリカ(赤) もやし チンゲンサイ カットわかめ	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソース みりん 食塩 酢 かつおだし しょう ゆ	Ene: 472kcal P: 16.4g F: 18g C: 67.3g Ca: 29.0mg 食塩相当量: 1g	小麦 鶏肉 豚肉 大豆
2	水	牛乳	ごはん かわいいの蒲焼き風 こまつなの納豆和え みそ汁(キャベツ・えのき)	市販お菓子	牛乳 かわいい 挽き わり納豆 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 油	しょうが こまつな にんじん キャベツ えのきだけ	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だ し汁	Ene: 459kcal P: 18.8g F: 17.8g C: 68.3g Ca: 32.3mg 食塩相当量: 1.7g	乳 大豆
3	木	牛乳	食パン パーベキューチキン ポテトサラダ(ドレッシング) 豆乳ポタージュ(玉ねぎ・ベーコン)	市販お菓子	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 豆乳	食パン 砂糖 ジャ がいも 油	にんにく にんじん きゅうり たまねぎ クリームコーン	酒 ケチャップ 中 濃ソース しょうゆ 食塩 酢 コンソメ 水	Ene: 481kcal P: 22g F: 18.8g C: 63.5g Ca: 32.1mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆
4	金	牛乳	ごはん 豚肉のラタトゥイユ 蒸かしがぼちゃ わかめスープ(もやし)	市販お菓子	牛乳 豚肉(もも)	米 油 砂糖 こま	にんにく なす ピーマン パプリカ (黄) トマト缶 か ぼちゃ もやし カットわかめ	コンソメ 食塩 ケ チャップ 水 中華 だしの素	Ene: 456kcal P: 18.7g F: 15.1g C: 69.9g Ca: 24.5mg 食塩相当量: 1.3g	乳 牛 鶏肉 豚肉 ゼラチン こま
5	土	お茶 市販お菓子	ごはん なすの鶏そぼろ炒め ブロッコリーのごま和え すまし汁(じゃがいも・玉ねぎ)	市販お菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 白いご りこま ジャがいも	たまねぎ にんじん なす ブロッコリー	しょうゆ かつおだ し汁 食塩	Ene: 446kcal P: 18.6g F: 13.4g C: 68.4g Ca: 25.3mg 食塩相当量: 1.3g	鶏肉 こま
6	日	保育園お休み								
7	月	牛乳	ゆかりごはん 豚しゃぶ風 ピーマン入り3色サラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) バナナ	市販お菓子	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 白いりご ま 油	しょうが 葉ねぎ きゅうり ピーマン にんじん コーン たまねぎ カットわ かめ バナナ	しそふりかけ 酢 しょうゆ 食塩 かつ お・昆布だし汁	Ene: 480kcal P: 19.2g F: 16.1g C: 68.8g Ca: 28.7mg 食塩相当量: 1.7g	乳 豚肉 こま バナ ナ
8	火	牛乳	ごはん 鮭のきのこあんかけ ほうれん草の白和え みそ汁(だいこん)	市販お菓子	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ) 絹ご し豆腐	米 片栗粉 油 砂 糖	しめじ えのきだけ ほうれんそう にん じん だいこん は くさい	食塩 しょうゆ	Ene: 228kcal P: 11.7g F: 4.3g C: 37.2g Ca: 33mg 食塩相当量: 0.7g	乳 さけ 大豆
9	水	お茶 市販お菓子	きつねうどん 鶏の照り焼き スイートポテトサラダ	市販お菓子	鶏もも肉 油揚げ	うどん 油 マヨ ネーズ 砂糖 さつ まいも	きゅうり にんじん たまねぎ	酒 みりん しょう ゆ 食塩	Ene: 251kcal P: 10.4g F: 9.7g C: 33.3g Ca: 39mg 食塩相当量: 1.1g	鶏肉 大豆 小麦
10	木	お茶 市販お菓子	お弁当	市販お菓子						
11	金	山の日								
12	土	お茶 市販お菓子	ごはん 鶏の照り焼き キャベツとにんじんのコンサラダ みそ汁(玉ねぎ・なす)	市販お菓子	鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖	しょうが キャベツ にんじん コーン たまねぎ なす	しょうゆ みりん 食塩 酢 かつお・ 昆布だし汁	Ene: 451kcal P: 19.6g F: 16.9g C: 59.4g Ca: 25.5mg 食塩相当量: 1.5g	鶏肉
13	日	保育園お休み								
14	月	お茶 市販お菓子	ごはん 鮭の甘酢あんかけ 青のりポテト みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	市販お菓子	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 ジャがいも こ ま油	たまねぎ にんじん ピーマン あおのり	かつおだし汁 しょう ゆ 酢 水 食塩 かつお・昆布だし汁	Ene: 458kcal P: 21.5g F: 13.5g C: 69.2g Ca: 26.2mg 食塩相当量: 1.8g	さけ こま
15	火	お茶 市販お菓子	夏野菜カレー カラフルマリネ すまし汁(豆腐・わかめ)	市販お菓子	豚肉(もも) 絹ごし 豆腐	米 油 小麦粉 砂 糖	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす にん じく トマトビュー レー パプリカ(赤) もやし チンゲンサイ カットわかめ	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソース みりん 食塩 酢 かつおだし汁 しょう ゆ	Ene: 472kcal P: 16.4g F: 18g C: 67.3g Ca: 29.0mg 食塩相当量: 1g	小麦 鶏肉 豚肉 大 豆

給食MEMO

暑い夏ですが、美味しくご飯を食べることができていますか?夏バテに打ち勝つためにもしっかり食べれますように。
 < 今月の郷土料理: 17日(木) > 今月は北海道の料理をご提供予定です。サンギは鶏のから揚げを意味します。"道産子"は北海道で作られたものを表し、北海道で広く作られている「じゃがいも・たまねぎ・にんじん・コーン(とうもろこし)」を使った味噌汁です。(当日、北海道産のものを使用するとは限りませんので、あらかじめご了承願います。)また、今月の食育テーマ「牛乳」に関連して「ペコ(うし)さんライス」にしてみました。お楽しみにしていってくださいね。
 ☆仕入れの都合上、食材はしめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。☆
☆食中毒対策の為、8月は手作りおやつではなく市販おやつとなります。仕入れの都合上、食材はしめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。☆

つくし保育園 2023年8月 幼児食献立表後半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
16	水	お茶 市販お菓子	カレーライス みそ汁(長ねぎ・もやし) マスカットゼリー	市販お菓子	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 ジャがいも 油 小麦粉 砂糖 マス カットゼリー	たまねぎ にんじん にんにく トマトビュ レー とうもろこし つまいも ブロッコリー キャベツ ほうれんそう アスパラガス 長ねぎ もやし	水 カレー粉 食塩 かつお・昆布だし汁	Ene.: 302kcal P: 13.2g F: 9.8g C: 43.4g Ca: 31mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆
17	木	牛乳	ごはん ザンギ キャベツともやしのごま和え 道産子汁	市販お菓子	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 あげ油 白いりごま ジャがい も	しょうが キャベツ もやし たまねぎ にんじん コーン	しょうゆ 酒 食塩 かつお・昆布だし汁	Ene.: 485kcal P: 18g F: 15.7g C: 73.4g Ca: 262mg 食塩相当量: 1.4g	乳 鶏肉 ごま
18	金	牛乳	ごはん 豚肉のラタトゥイユ 蒸かしのぼちや わかめスープ(もやし)	市販お菓子	牛乳 豚肉(もも)	米 油 砂糖 ごま 油	にんにく なす ピーマン パプリカ (黄) トマト缶 か ぼちゃ もやし カットわかめ	コンソメ 食塩 ケ チャップ 水 中華 だしの素	Ene.: 456kcal P: 18.7g F: 15.2g C: 69.9g Ca: 245mg 食塩相当量: 1.3g	乳 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま
19	土	お茶 市販お菓子	ごはん なすの鶏そぼろ炒め ブロッコリーのこま和え すまし汁(じゃがいも・玉ねぎ)	市販お菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 白い りごま ジャがいも	たまねぎ にんじん なす ブロッコリー	しょうゆ かつおだ し汁 食塩	Ene.: 446kcal P: 18.6g F: 15.2g C: 68.4g Ca: 253mg 食塩相当量: 1.3g	鶏肉 ごま
20	日	保育園お休み								
21	月	牛乳	ごはん タラのパン粉焼き じゃがいも炒め かぼちゃのスープ	市販お菓子	牛乳 タラ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 ジャがいも 油	にんじん ピーマン かぼちゃ たまねぎ パセリ	ケチャップ しょう ゆ コンソメ 食塩 酒	Ene.: 221kcal P: 10.1g F: 3.3g C: 39.7g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.7g	乳 小麦 牛肉 大豆 鶏肉
22	火	牛乳	ごはん さばの竜田揚げ カレー風味 オクラのナムル みそ汁(じゃがいも・にんじん)	市販お菓子	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ)	米 片栗粉 あげ油 ごま油 白いりごま じゃがいも	しょうが キャベツ オクラ パプリカ (黄) にんじん	しょうゆ みりん 酒 カレー粉 かつ お・昆布だし汁	Ene.: 459kcal P: 19.7g F: 17.8g C: 60.8g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.2g	乳 さば 大豆 ごま
23	水	牛乳	ジャージャーうどん チンゲン菜の白和え すまし汁(かぼちゃ・だいこん) オレンジ	市販お菓子	牛乳 豚ひき肉 米 みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐	干しうどん 油 砂 糖	たまねぎ にんじん チンゲンサイ かぼ ちゃ だいこん オ レンジ	かつおだし汁 食塩 しょうゆ	Ene.: 457kcal P: 16.1g F: 61.1g C: 30.3mg 食塩相当量: 2.7g	小麦 乳 豚肉 大豆 オレンジ
24	木	牛乳	ごはん 豚肉の香味炒め きゅうりとにんじんのわかめ和え みそ汁(じゃがいも・油揚げ)	市販お菓子	牛乳 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡 色辛みそ)	米 油 白いりごま 砂糖 ジャがいも	ねぎ たまねぎ に んじん ピーマン きゅうり カットわ かめ	しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だし汁	Ene.: 472kcal P: 19.5g F: 17g C: 64.6g Ca: 284mg 食塩相当量: 1.5g	乳 豚肉 大豆 ごま
25	金	牛乳	ベコさんライス ハンバーグ~4色の夏野菜ソース~ すまし汁(にんじん・こまつな)	市販お菓子	牛乳 ウインナー 豚ひき肉 豆乳	米 パン粉 油 砂 糖	干しぶどう たまね ぎ パプリカ(赤) ピーマン なす コーン トマト缶 にんじん こまつな	しょうゆ ケチャッ プ 食塩 中濃ソー ス かつおだし汁	Ene.: 532kcal P: 18.8g F: 22.3g C: 69.9g Ca: 278mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 りんご 豚 肉 大豆
26	土	お茶 市販お菓子	ごはん 鶏の照り焼き キャベツとにんじんのコーンサラダ みそ汁(玉ねぎ・なす)	市販お菓子	鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖	しょうが キャベツ にんじん コーン たまねぎ なす	しょうゆ みりん 食塩 酢 かつお・ 昆布だし汁	Ene.: 451kcal P: 19.6g F: 16.9g C: 59.4g Ca: 255mg 食塩相当量: 1.5g	鶏肉
27	日	保育園お休み								
28	月	牛乳	ごはん 鮭の甘酢あんかけ 青のりポテト みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	市販お菓子	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 ジャがいも ご ま油	たまねぎ にんじん ピーマン あおのり	かつおだし汁 しょ うゆ 酢 水 食塩 かつお・昆布だし汁	Ene.: 458kcal P: 21.5g F: 13.5g C: 69.2g Ca: 262mg 食塩相当量: 1.8g	乳 さけ ごま
29	火	牛乳	夏野菜カレー カラフルマリネ すまし汁(豆腐・わかめ)	市販お菓子	牛乳 豚肉(もも) 絹ごし豆腐	米 油 小麦粉 砂 糖	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす に んにく トマトビュ レー パプリカ(赤) もやし チンゲンサイ カットわかめ	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソー ス みりん 食塩 酢 かつおだし汁 しょ うゆ	Ene.: 472kcal P: 16.4g F: 18g C: 67.3g Ca: 290mg 食塩相当量: 1g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆
30	水	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華サラダ みそ汁(だいこん・ごぼう)	市販お菓子	牛乳 豚ひき肉 絹 ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 油	長ねぎ チンゲンサ イ キャベツ にん じん だいこん ご ぼう	しょうゆ 酢	Ene.: 280kcal P: 12.2g F: 10.2g C: 39g Ca: 71mg 食塩相当量: 0.8g	乳 豚肉 大豆 ごま
31	木	牛乳	食パン バーベキューチキン ポテトサラダ(ドレッシング) 豆乳ポターージュ(玉ねぎ・ベーコン)	市販お菓子	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 豆乳	食パン 砂糖 ジャ がいも	にんにく にんじん きゅうり たまねぎ クリームコーン	酒 ケチャップ 中 濃ソース しょうゆ 食塩 酢 コンソメ 水	Ene.: 480kcal P: 22.1g F: 17.8g C: 63.2g Ca: 326mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆