



# 2024年8月 やまゆり保育園予定献立表



日にち	曜日	昼食	材料名			午前おやつ 午後おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						
1	木	ご飯 鶏肉の味噌焼き 切干大根の煮つけ 小松菜とごぼうのずまし汁	米 砂糖 鶏肉 味噌 高野豆腐 牛乳・寒天・豆乳	切干大根 人参 小松菜・ごぼう	麦茶 アンパンマンせんべい 牛乳 豆乳水ようかん	428 Kcal 504 Kcal	20.2 g 24.8 g	13.3 g 15.2 g	217 mg 269 mg	0.9 g 1.0 g	
2	金	ご飯 豚肉の生姜焼き キャバツサラダ 豆腐とチンゲン菜の味噌汁	米 マヨネーズ 味噌 牛乳 葱・グラニュー糖・マーガリン	豚肉 豆腐 キャバツ・きゅうり 人参・小ねぎ・チンゲン菜	麦茶 薑たべよ 牛乳 シウガースナック	451 Kcal 511 Kcal	15.0 g 18.4 g	16.0 g 17.4 g	169 mg 210 mg	0.9 g 0.9 g	
3	土	ツナスパゲティ ポテトサラダ 豆乳コーンスープ	スパゲティ マーガリン じゃが芋・マヨネーズ 菓子パン・せんべい	ツナ 海苔 豆乳	麦茶 リッツ 麦茶 菓子パン・せんべい	372 Kcal 430 Kcal	11.6 g 14.1 g	10.4 g 11.3 g	42 mg 51 mg	0.9 g 1.0 g	
5	月	麦ご飯 鮭のかば焼き もやしとカニカマのサラダ なめこの味噌汁	米・押麦 小麦粉・油・砂糖 ごま油・ごま 小麦粉・BP・マーガリン・砂糖・ごま	鮭 カニカマ 味噌 豆腐 なめこ 牛乳・卵	麦茶 ソフトサラダ 牛乳 黒ごまマフィン	495 Kcal 571 Kcal	17.0 g 20.8 g	16.2 g 18.6 g	229 mg 285 mg	1.2 g 1.4 g	
6	火	ご飯 塩肉じゃが 味噌和え 鮭とえのきの味噌汁 ピピンパ	米 じゃが芋 味噌 味噌 小麦粉・砂糖・油	鶏肉 海苔 味噌 牛乳	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 ちんすこう	447 Kcal 527 Kcal	15.2 g 18.5 g	12.7 g 14.5 g	179 mg 209 mg	0.6 g 0.7 g	
7	水	大根のツナ和え もずくスープ	米 小麦粉・油 ごま油 白玉粉・小麦粉・BP・砂糖・油	豚肉 ツナ・かつお節 もずく 牛乳・豆腐・粉チーズ	麦茶 ばりんこ 牛乳 ボンデージュ	495 Kcal 568 Kcal	17.0 g 20.8 g	18.7 g 20.8 g	246 mg 307 mg	1.3 g 1.6 g	
8	木	麦ご飯 鮭フライ 小松菜の納豆和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	米・押麦 小麦粉・パン粉 油 砂糖・コーンフレーク	鮭 納豆 味噌 牛乳・ヨーグルト	麦茶 アンパンマンせんべい 牛乳 コーンフレークヨーグルト	476 Kcal 565 Kcal	18.7 g 22.9 g	13.8 g 15.9 g	251 mg 312 mg	1.1 g 1.2 g	
9	金	ご飯 豚肉とたけのこ炒め もやしの塩昆布和え 冬瓜と油揚げの味噌汁	米 片栗粉・油 砂糖・ごま油 鷹の爪・マーガリン	豚肉 塩昆布 油揚げ・味噌 牛乳・加糖練乳	麦茶 薑たべよ 牛乳 ミルククリームサンド	511 Kcal 586 Kcal	18.4 g 22.7 g	18.4 g 20.5 g	200 mg 248 mg	1.4 g 1.7 g	
10	土	カレーピラフ ほうれん草と豆腐のスープ バナナ	米 油 カレー粉 ゼリー・せんべい	鶏肉 豆腐	麦茶 リッツ 麦茶 ゼリー・せんべい	332 Kcal 380 Kcal	8.8 g 10.6 g	8.1 g 8.3 g	34 mg 40 mg	0.6 g 0.7 g	
13	火	ハヤシライス コーンサラダ ゼリー	米・押麦 油・ハヤシルウ 砂糖・ゼリー ポッター・キッズ・マーガリン・あんこ	豚肉 マッシュルーム・コーン キャバツ・人参 牛乳・卵・スキムミルク	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 あんこケーキ	480 Kcal 569 Kcal	15.6 g 19.0 g	15.2 g 17.5 g	214 mg 254 mg	1.5 g 1.9 g	
14	水	ご飯 にら豚春雨 もやしとカニカマのサラダ しめじと玉ねぎのスープ	米 春雨・砂糖・ごま油・ごま ごま油・砂糖 小麦粉・BP・砂糖・油	豚肉 カニカマ	麦茶 ばりんこ 牛乳 卵焼きパン	530 Kcal 527 Kcal	17.3 g 18.1 g	16.3 g 15.7 g	209 mg 234 mg	1.4 g 1.5 g	
15	木	ご飯 鶏肉のオニオンソースがけ 切干大根の煮つけ 小松菜とごぼうの味噌汁	米 小麦粉 砂糖 ぶどうジュース・砂糖	鶏肉 高野豆腐	麦茶 アンパンマンせんべい 牛乳 寒天フルーツポンチ	479 Kcal 568 Kcal	17.9 g 21.9 g	14.7 g 17.0 g	201 mg 249 mg	0.9 g 1.0 g	
16	金	わかめご飯 鱈のパン粉焼き ピーフンソテー チンゲン菜とえのきの味噌汁	米 わかめごはんの素 パン粉・油 ごま油・ピーフン 卵 マーガリン・砂糖・メープルシロップ	鱈 味噌 牛乳	麦茶 薑たべよ 牛乳 ミルクフレンチトースト	485 Kcal 520 Kcal	17.3 g 18.9 g	11.6 g 12.6 g	239 mg 249 mg	1.5 g 1.7 g	
17	土	トマトスパゲティ ポテトサラダ 豆乳コーンスープ	スパゲティ 砂糖・じゃが芋 マヨネーズ せんべい	鶏肉 豆乳	麦茶 リッツ 麦茶 りんご・せんべい	486 Kcal 576 Kcal	18.8 g 23.2 g	11.8 g 13.4 g	227 mg 263 mg	1.4 g 1.7 g	
19	月	ご飯 豚肉のブルコギ風 キャバツサラダ 小松菜と高野豆腐の味噌汁	米 春雨・砂糖・ごま油 片栗粉・マヨネーズ 鷹の爪・マヨネーズ・カレー粉	豚肉 味噌 高野豆腐・味噌 牛乳・粉チーズ	麦茶 ソフトサラダ 牛乳 カレーチーストースト	486 Kcal 599 Kcal	17.5 g 21.4 g	16.9 g 19.5 g	218 mg 272 mg	1.2 g 1.4 g	
20	火	ロールパン バーベキューチキン 野菜ソテー チンゲン菜と玉ねぎのスープ	ロールパン 砂糖 油 米・ごま油・ごま	鶏肉 ベーコン	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 菜飯おにぎり	491 Kcal 582 Kcal	18.1 g 22.2 g	21.8 g 25.8 g	215 mg 255 mg	1.0 g 1.2 g	
21	水	タコライス 人参しりしり もずくスープ	米 油・カレー粉 ごま油・砂糖 砂糖・小麦粉・BP・油	豚肉 チーズ・ツナ もずく 牛乳・豆腐・豆乳	麦茶 ばりんこ 牛乳 サーターアングギー	510 Kcal 588 Kcal	16.0 g 19.6 g	19.5 g 21.8 g	211 mg 263 mg	1.2 g 1.5 g	
22	木	麦ご飯 鮭の南蛮焼き 小松菜の納豆和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	米・押麦 油 ごま いちごジャム・コーンフレーク	鮭 納豆 味噌 牛乳・ヨーグルト	麦茶 アンパンマンせんべい 牛乳 コーンフレークいちごヨーグルト	458 Kcal 542 Kcal	18.0 g 22.0 g	13.4 g 15.3 g	257 mg 319 mg	1.3 g 1.5 g	
23	金	ご飯 ゴヤチャンプルー もやしの塩昆布和え 冬瓜と油揚げの味噌汁	米 油・砂糖 ごま油 小麦粉・BP・ココア・砂糖	豚肉・豆腐 かつお節・塩昆布 油揚げ・味噌 牛乳・豆乳	麦茶 薑たべよ 牛乳 豆腐ココア無しパン	449 Kcal 509 Kcal	18.5 g 22.9 g	13.5 g 14.3 g	213 mg 265 mg	1.0 g 1.1 g	
24	土	チキンライス ほうれん草と豆腐のスープ バナナ	米 油 米子パン・せんべい	鶏肉 豆腐	麦茶 リッツ 麦茶 菓子パン・せんべい	353 Kcal 406 Kcal	10.5 g 12.7 g	6.9 g 6.8 g	36 mg 43 mg	0.6 g 0.6 g	
26	月	ご飯 鶏つくね 彩りサラダ 小松菜としめじの味噌汁	米 片栗粉・油 砂糖・油 パイシート	鶏肉・卵 味噌 牛乳・ウインナー	麦茶 ソフトサラダ 牛乳 ウインナーパイ	516 Kcal 597 Kcal	18.2 g 22.4 g	22.0 g 25.9 g	228 mg 284 mg	1.4 g 1.7 g	
27	火	ご飯 和風ツナオムレツ ひじきのきんぎょ わかめの味噌汁	米 油 砂糖 小麦粉・BP・砂糖・いちごジャム	鶏肉 ひじき・さつま揚げ わかめ・味噌 牛乳・スキムミルク	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 いちご煎しパン	439 Kcal 517 Kcal	16.5 g 20.2 g	10.5 g 11.7 g	249 mg 298 mg	1.4 g 1.7 g	
28	水	夏野菜カレーライス 春雨サラダ チーズ	米・押麦 油・カレー粉 春雨・砂糖 マカロニ・砂糖	豚肉 ハム・チーズ 牛乳・きな粉	麦茶 ばりんこ 牛乳 マカロニきな粉	489 Kcal 561 Kcal	17.2 g 21.0 g	15.8 g 17.2 g	276 mg 344 mg	1.4 g 1.7 g	
29	木	ゆかりご飯 鶏のから揚げ コーンとチーズのサラダ 高野豆腐と小松菜の味噌汁	米・ゆかり 片栗粉・油 マヨネーズ ポットケーキミックス・油	鶏肉 チーズ・ツナ 味噌・高野豆腐 牛乳・卵・ホイップクリーム	麦茶 アンパンマンせんべい 牛乳 お誕生日ケーキ	512 Kcal 610 Kcal	21 g 26 g	24 g 29 g	299 mg 371 mg	1.1 g 1.2 g	
30	金	麦ご飯 鮭の西京焼き 白菜のお浸し 豆腐と鮭のずまし汁	米・押麦 砂糖 味噌 ウエハース	鮭 味噌・かつお節 豆腐 牛乳	麦茶 薑たべよ 牛乳 バナナ・ウエハース	407 Kcal 456 Kcal	15.2 g 18.7 g	11.0 g 11.1 g	241 mg 300 mg	1.0 g 1.1 g	
31	土	うどん じゃじゃ麺風 小松菜のサラダ チーズ	うどん 味噌 ごま油・油 ゼリー・せんべい	鶏肉 味噌 チーズ	麦茶 リッツ 麦茶 ゼリー・せんべい	347 Kcal 399 Kcal	11 g 14 g	11 g 12 g	165 mg 204 mg	1.3 g 1.6 g	

\*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米です。  
 \*栄養価は上段が0～2才児（午前おやつ有）、下段が3～5才児（午前おやつ無）です。  
 \*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。  
 \*保育園では色んな食材を使用しております。献立表の材料名をご覧ください、食べたことがない食材は事前にご家庭でお話し下さい。  
 給与栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	459	16.4	14.7	203	1.1
3歳以上児	528	19.9	16.5	246	1.3

