



8月献立表



★今月のおたんじょう会★
8月26日(月)

＜旬の食材＞
トマト、なす、ズッキーニ、とうがん
枝豆、ピーマン、パプリカ
ぶどう、すいか、パイナップル



令和6年度
あけぼの保育園

日付				午前おやつ (0～2歳)	昼食	午後おやつ	主な材料			乳児	幼児	補食
							血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの			
1	15	木		里食べよ牛乳	ご飯、野菜スープ、たらのオーロラソース 小松菜とコーンのソテー、マーメレードヨーグルト	ごまおこし牛乳	たら、ヨーグルト、スキムミルク、牛乳	米、片栗粉、マヨドレ、バター 砂糖、マシュマロ、コーンフレーク 白ごま、黒ごま	キャベツ、ブロッコリー、ケチャップ 小松菜、もやし、人参、コーン マーメレード	E 494 kcal P 20.5 g F 17.5 g NaCl 1.3 g	E 508 kcal P 22.2 g F 15.1 g NaCl 1.4 g	ホットケーキ ホットケーキMIX 牛乳、バター
クッキング	2	金		カルシウム煎餅牛乳	夏野菜カレー、鉄分たっぷりサラダ グレープフルーツ	手作りクッキー牛乳	鶏肉、ツナ、スキムミルク、牛乳	米、サラダ油、カレー粉、小麦粉 砂糖、マヨドレ、バター	玉ねぎ、りんご、バナナ、にんにく、生姜 トマト缶、ズッキーニ、南瓜、なす、人参 ケチャップ、ひじき、ほうれん草 グレープフルーツ	E 566 kcal P 17 g F 22.6 g NaCl 1.4 g	E 617 kcal P 18 g F 24.2 g NaCl 1.5 g	わかめおにぎり 米、わかめ
3	17	土		きな粉餅せんべい牛乳	マーボー茄子丼、すまし汁 厚揚げと野菜の炒め物、オレンジ	クラッカーサンド牛乳	豚ひき肉、厚揚げ、牛乳	米、サラダ油、ごま油 片栗粉、砂糖、クラッカー	なす、玉ねぎ、小松菜、もやし、人参 チンゲン菜、オレンジ、いちごジャム	E 494 kcal P 18 g F 17.1 g NaCl 1.7 g	E 544 kcal P 19.4 g F 17.5 g NaCl 2 g	ジャムサンド 食パン イチゴジャム
5	19	月		アンパンマン煎餅牛乳	ご飯、味噌汁、かれの磯辺焼き 高野豆腐の煮物、梨	ミルクくすもち牛乳	かれの、高野豆腐、牛乳、きな粉	米、小麦粉、砂糖、片栗粉 サラダ油	おくら、キャベツ、青のり、大根 人参、チンゲン菜、梨	E 456 kcal P 24.4 g F 11.5 g NaCl 1.4 g	E 485 kcal P 27.9 g F 9.7 g NaCl 1.6 g	おかかおにぎり
6	20	火		たべっこBABY牛乳	ご飯、味噌汁、豚肉と厚揚げの旨煮 ブロッコリーのおかか和え、ハイン	シュガーパタートースト牛乳	豚肉、厚揚げ、花かつお、牛乳	米、サラダ油、片栗粉 食パン、バター、砂糖	なす、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、もやし ブロッコリー、パイナップル	E 471 kcal P 17.9 g F 12.7 g NaCl 1.8 g	E 513 kcal P 19.1 g F 14.1 g NaCl 1.7 g	米、かつお節
7	21	水		クラッカー牛乳	スパゲッティナポリタン、ミルクスープ さつま芋サラダ、バナナ	あさりの炊き込みご飯 麦茶	ウインナー、粉チーズ、鶏肉、牛乳 高野豆腐、あさり	スパゲティ、サラダ油、さつま芋 マヨドレ、米	玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ キャベツ、きゅうり、人参、バナナ	E 507 kcal P 17.1 g F 12.7 g NaCl 1.8 g	E 549 kcal P 17.7 g F 11.2 g NaCl 2 g	ツナおにぎり 米、ツナ
8	22	木		里食べよ牛乳	ご飯、味噌汁、塩唐揚げ かみかみサラダ、ハイン	チーズカレー蒸しパン牛乳	あさり、鶏肉、牛乳、チーズ	米、片栗粉、サラダ油、ごま油 ホットケーキMix、カレー粉、砂糖	玉ねぎ、にんにく、生姜、切干大根 人参、きゅうり、パイナップル	E 550 kcal P 21.8 g F 19.4 g NaCl 1.6 g	E 613 kcal P 25.7 g F 20.5 g NaCl 1.9 g	ホットケーキ ホットケーキMIX 牛乳、バター
9	23	金		カルシウム煎餅牛乳	納豆チャーハン、味噌汁 ツナじゃが、グレープフルーツ	きなこマカロニ牛乳	納豆、ツナ、きな粉、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋、砂糖、マカロニ	長ねぎ、万能ねぎ、コーン、白菜 小松菜、人参、刻みのみ ピーマン、グレープフルーツ	E 465 kcal P 18.6 g F 13.3 g NaCl 1.3 g	E 490 kcal P 19.7 g F 12.6 g NaCl 1.5 g	わかめおにぎり 米、わかめ
10	24	土		きな粉餅せんべい牛乳	肉みそ冷やしうどん、すまし汁 コールスローサラダ、オレンジ	だまこみたらし牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	うどん、サラダ油、片栗粉、砂糖、米	玉ねぎ、青ネギ、わかめ、キャベツ きゅうり、人参、コーン、オレンジ	E 462 kcal P 19.2 g F 13 g NaCl 1.7 g	E 485 kcal P 20.3 g F 11.6 g NaCl 2 g	おかかおにぎり
13	27	火		たべっこBABY牛乳	ご飯、味噌汁、鰯の生姜煮 青菜の納豆チーズ和え、オレンジ	青のり麴ラスク牛乳	さば、納豆、チーズ、牛乳	米、砂糖、小町麴、バター	キャベツ、わかめ、生姜、小松菜 人参、コーン、オレンジ、青のり	E 540 kcal P 23.5 g F 24.8 g NaCl 1.5 g	E 603 kcal P 26.4 g F 27.4 g NaCl 1.7 g	米、かつお節
14	28	水		クラッカー牛乳	ご飯、野菜スープ、鶏肉のオニオンソース ひじきサラダ、バナナ	じゃがいものボンデケーショ牛乳	鶏肉、大豆、牛乳、粉チーズ	米、小麦粉、サラダ油、ごま油 じゃが芋、片栗粉、砂糖	白菜、小松菜、玉ねぎ、ひじき、きゅうり 人参、コーン、バナナ	E 526 kcal P 20.6 g F 18.4 g NaCl 1.1 g	E 576 kcal P 23 g F 18.8 g NaCl 1.3 g	ツナおにぎり 米、ツナ
29	木			里食べよ牛乳	ご飯、味噌汁、鰯の香味ソース 冬瓜の煮物、梨	手作りクッキー牛乳	あじ、鶏肉、スキムミルク、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、ごま油 砂糖、バター、小麦粉	もやし、キャベツ、長ねぎ、にんにく 生姜、冬瓜、人参、小松菜、梨	E 535 kcal P 22.9 g F 18.2 g NaCl 1.5 g	E 578 kcal P 25.7 g F 17.6 g NaCl 1.7 g	ホットケーキ ホットケーキMIX 牛乳、バター
16	30	金		カルシウム煎餅牛乳	鉄分UPの手作りキーマカレー、野菜スープ ズッキーニ入りサラダ、黄桃缶	きな粉ドーナツ牛乳	豚ひき肉、豚レバー、大豆 木綿豆腐、きな粉、牛乳	米、サラダ油、小麦粉、カレー粉 砂糖、ホットケーキMix	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン ケチャップ、チンゲン菜、もやし ズッキーニ、キャベツ、コーン、黄桃缶	E 530 kcal P 19.2 g F 16.1 g NaCl 1.3 g	E 577 kcal P 20.8 g F 16.2 g NaCl 1.4 g	わかめおにぎり 米、わかめ
31	土			きな粉餅せんべい牛乳	焼肉丼、すまし汁 もやしのナムル、バナナ	焼き芋牛乳	豚肉、豆腐、牛乳	米、サラダ油、白ごま ごま油、さつま芋	玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマン にんにく、わかめ、もやし、小松菜 人参、コーン、バナナ	E 462 kcal P 19.2 g F 13.3 g NaCl 1.2 g	E 484 kcal P 20.5 g F 11.6 g NaCl 1.4 g	ジャムサンド 食パン イチゴジャム
お誕生 日会	26	月		アンパンマン煎餅牛乳	ガバオ風ライス、わかめスープ 春雨サラダ、スイカ	ブルーベリーチーズパイ牛乳	豚ひき肉、ツナ、クリームチーズ、牛乳	米、サラダ油、春雨 ごま油、砂糖、パイ皮	生姜、にんにく、玉ねぎ、三色ピーマン コーン、わかめ、チンゲン菜、きゅうり 人参、すいか、ブルーベリージャム	E 512 kcal P 18.4 g F 21 g NaCl 1.5 g	E 555 kcal P 19.5 g F 21.8 g NaCl 1.7 g	

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。ご了承ください。
※マヨネーズは卵なしのものを使用しています（マヨドレ）
※ハム、ベーコン、ウインナーは卵・乳なしのものを使用しています。