

令和6年度中期予定献立一覧表（8月分）

認定こども園 春の町保育園

| 日 | 未満児 以上児 | | 全 児 | | | 材 料 (分 類 : 六つの基礎食品) | | | | | | 栄養価 | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---------|--------------|---------|---|-----------------------|-----------------------------|------------------------------------|-------------------------------|---|---|----------------------------|--------------------|------|-----------------|------|---------------|-----------------|---------|-----------------|---------|-----------------|-----------|----------|----------|---------|
| | 主食 | | 献 立 名 | | | 午 後 お や つ (*は手作り) | | 午前 おやつ | | 血や肉、骨のもと になるもの | | 体の調子を整える もとなるもの | | 熱や力のもとに なるもの | | エネルギー Kcal | たん ばく 質 g | 脂質 g | カル シウム mg | 鉄 mg | 食塩 相当 量 g | ビ タ ミ ン | | | |
| | | | | | | | | | | 1 2 | | 3 4 | | 5 6 | | | | | | | | A μgRE | B1 mg | B2 mg | C mg |
| 1 木 | 30 金 | ごはん | ごはん | 手羽中の照煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁 | 牛乳 あられ おやついりこ | 牛乳 鶏手羽中 味噌 | 牛乳 鶏手羽中 味噌 | 牛乳 干若布 煮干し おやついりこ | 人参 | 胡瓜 葱 | 米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・白玉ふ・あられ | すりごま | 392 | 24 | 17.6 | 328 | 2 | 1.9 | 171 | 0.15 | 0.35 | 8 | | | |
| | | ごはん | ごはん | 煮魚 切干大根の煮物 なめこ豆腐のみそ汁 | 牛乳 *バナナケーキ | 牛乳 白身魚・油揚 豆腐・味噌 | 牛乳 煮干し | 人参 さやいんげん | 生姜・切干大根 なめこ・葱・バナナ | 米・酒・砂糖・醤油 ホットケーキミックス | ごま油 サラダ油 | 384 | 24 | 13.6 | 354 | 1.9 | 1.9 | 156 | 0.22 | 0.38 | 8 | | | | |
| | | ごはん | ごはん | 麻婆豆腐 中華きゅうり | 牛乳 ビスケット | 牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤味噌 | 牛乳 | 人参 | たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン | 米・酒・醤油・砂糖 けつぱつ・片栗粉・酢 | サラダ油 ごま油 | 385 | 19.8 | 18 | 362 | 1.8 | 1.4 | 149 | 0.33 | 0.37 | 11 | | | | |
| | | ごはん | ごはん | 牛肉ともやしのナムル そうめん汁 | 牛乳 *カロンの黄粉あえ | 牛乳 牛肉 黄粉 | 牛乳 煮干し だし昆布 | 人参 もやし 玉葱 生姜 | 米・酒・醤油・砂糖 けつぱつ・片栗粉・酢 | マカロニ | サラダ油 ごま油 | 387 | 18.3 | 16.1 | 251 | 1.9 | 1.5 | 105 | 0.16 | 0.36 | 38 | | | | |
| | | ごはん | ごはん | ベーコン入りかみかみきんぴら じゃが芋と油揚げのみそ汁 | 飲むヨーグルト(鉄強化) クラッカー | 牛乳 ベーコン ゆで大豆・油揚 味噌 | 牛乳 煮干し だし昆布 | 人参 さやいんげん | ごぼう 葱 | 米・砂糖・醤油 じゃがいも・クラッカー | すりごま サラダ油 | 404 | 14.8 | 16.9 | 366 | 7.9 | 1.6 | 199 | 0.22 | 0.46 | 51 | | | | |
| | | ごはん | ごはん | スタミナカレー フルーツ和え | 牛乳 せんべい | 牛乳 牛肉 ゆで大豆 | 牛乳 | 人参 | 玉葱・グリヒビース りんご・にんにく | 米・カルシウム・スプの素 せんべい | サラダ油 | 458 | 16.4 | 20.2 | 210 | 1.7 | 1.9 | 210 | 0.22 | 0.36 | 14 | | | | |
| | | ごはん | ごはん | 魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁 | 牛乳 おかき おやつ昆布 | 牛乳 白身魚 | 牛乳 煮干し だし昆布 おやつ昆布 | トマト 人参 | えのき茸 玉葱 葱 | 米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・おかき | サラダ油 | 359 | 19.1 | 14.5 | 242 | 1.2 | 1.6 | 134 | 0.24 | 0.31 | 11 | | | | |
| | | ごはん | ごはん | 豚肉となすの炒め煮 青梗菜の春雨スープ | 牛乳 丸ボーロ | 牛乳 豚肉 | 牛乳 | 人参・ピーマン パプリカ(赤) | 茄子 玉葱 | 米・砂糖・醤油・春雨 スープの素・丸ボーロ | ごま油 | 307 | 14 | 11.5 | 202 | 0.6 | 1.5 | 237 | 0.39 | 0.37 | 48 | | | | |
| | | パン | パン | 冷めん バナナ | 牛乳 クッキー | 牛乳 卵 | 牛乳 ロースハム 鶏肉 | トマト | 胡瓜 もやし バナナ | 中華めん・砂糖・スプの素 醤油・酢・クッキー | サラダ油 ごま油 | 484 | 16.9 | 17.9 | 197 | 1.2 | 2.2 | 129 | 0.22 | 0.38 | 24 | | | | |
| | | パン | パン | パリパリおそば わかめスープ | 牛乳 かりんとう | 牛乳 豚肉 かまぼこ | 牛乳 干若布 | 人参 | 葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ | 中華揚めん・スプの素 砂糖・醤油・片栗粉 | サラダ油 かりんとう | 464 | 16.6 | 20 | 278 | 0.9 | 2.8 | 170 | 0.36 | 0.39 | 17 | | | | |
| | | パン | パン | 拌三系 野菜スープ | アイスクリーム 鉄強化ウエハース | 牛乳 ロースハム 卵 | 牛乳 アイスクリム | 人参 小松菜 | 胡瓜 キャベツ | ロールパン・春雨・砂糖・酢 醤油・スプの素 | サラダ油 ごま油 | 443 | 13.6 | 23.3 | 370 | 3.4 | 2.3 | 205 | 0.67 | 0.81 | 30 | | | | |
| | | パン | パン | ミートスパゲッティ レタスのスープ | 牛乳 サブレ | 牛乳 合挽肉 ベーコン | 牛乳 粉チーズ | 人参 | 玉葱 グリヒビース レタス | スパゲッティ・けつぱつ かつお・スプの素・サブレ | バター サラダ油 | 469 | 16.4 | 17.9 | 223 | 1.2 | 2.1 | 189 | 0.3 | 0.36 | 11 | | | | |
| | | パン | パン | 鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ オニオンスープ | 牛乳 *キャロットゼリー | 牛乳 鶏肉 | 牛乳 粉寒天 | 人参 パセリ 人参ジュース | パインジュース・パイン缶 にんにく・キャベツ 玉葱・100%レジンジュース | ロールパン・醤油・酒 スプの素・砂糖 | バター | 333 | 18.1 | 16.1 | 200 | 0.7 | 1.5 | 225 | 0.17 | 0.37 | 27 | | | | |
| | | パン | パン | レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツのスープ | 牛乳 オレンジ | 牛乳 鶏レバー | 牛乳 | 人参 ピーマン パセリ | 玉葱・キャベツ スイートコーン・オレンジ | ロールパン・じゃがいも かつお・スプの素 | ピーナッツ サラダ油 | 306 | 16.3 | 13.5 | 196 | 4 | 1.3 | 5772 | 0.31 | 1 | 41 | | | | |
| | | ハッ ピ ー | ラン チ | 桜えびと塩昆布の混ぜご飯 鶏肉のレモンから揚げ・きゅうりの酢物 ミネストローネスープ・オレンジ | アイスクリーム | 牛乳 さくらえび素干 鶏肉 ベーコン | 牛乳 牛乳・塩昆布 白す干し・干若布 アイスクリム | 人参 さやいんげん・人参 トマト水煮缶・パセリ | にんにく・生姜 レモン・胡瓜・玉葱 オレンジ | 米・鶏がらスープの素・酒 片栗粉・小麦粉・酢・砂糖 マカロニ・スプの素 | ごま ごま油 サラダ油 | 676 | 21.6 | 29.7 | 218 | 1.4 | 2.2 | 183 | 0.25 | 0.3 | 42 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 632 | 20.4 | 28.7 | 284 | 1.1 | 2.1 | 195 | 0.24 | 0.4 | 35 | | | | |

お盆

お盆は先祖の霊を迎えて送り出す行事で8月13日から15日に行われます。きゅうりやなすに割り箸をさして飾る物は馬や牛に見立ててご先祖様の霊を迎える乗り物を表しています。



お盆には精進料理

精進料理とは、肉や魚を使わず、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした料理です。ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含むので生活習慣病の予防にも役立ちます。



| 以上児 | 栄養価 | | | | | | | | | |
|-------|-----|---------|------|----------|------|---------|--------|-------|-------|------|
| | 基準量 | たんばく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | 食塩相当量 g | A μgRE | B1 mg | B2 mg | C mg |
| 平均栄養価 | 400 | 26 | 18 | 270 | 2.1 | 1.6 | 225 | 0.28 | 0.35 | 20 |
| 未満児 | 基準量 | 480 | 23 | 16 | 200 | 2.3 | 1.5 | 200 | 0.25 | 0.3 |
| 平均栄養価 | 494 | 19.6 | 17.6 | 310 | 1.9 | 1.7 | 352 | 0.28 | 0.46 | 20 |

※平均栄養価は行事食を除く