



8月幼児食予定献立表



若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 島山

日曜日	曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ 午前 午後	延長保育 おやつ
					活動のもとになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	19	ご飯 味噌汁 ぎょうざ風バーグ トマト添え じゃが芋の金平風	だし汁 味噌 醤油 ごま油 醤油 みりん	1 3 2	米 パン粉 じゃが芋 白ごま	高野豆腐 豚挽肉 ベーコン	玉葱 ふのり キャベツ たら 生姜 にんにく トマト 人参 ピーマン	スキムミルク 牛乳 人参 パウンドケーキ	ゼリー クッキー
2	22	ご飯 清汁 鮭の味噌焼き トマトサラダ	だし汁 醤油 味噌 マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	米 豆腐 鮭 ささみ	豆腐 鮭 ささみ	おくら 葱 葱 トマト 胡瓜	スキムミルク 牛乳 卵サンド	せんべい
3	23	クロワッサン 卵スープ 茄子のミートグラタン風 大豆サラダ 果物	コンソメ 醤油 ケチャップ 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	パン 油	卵 ベーコン 豚挽肉 チーズ 大豆 ツナ	玉葱 茄子 玉葱 ピーマン 人参 胡瓜 キャベツ メロン	スキムミルク お茶 海苔じゃこ おにぎり	ヨーグルト クッキー
4	24	ご飯 味噌汁 鱈フライ トマト添え 切り昆布の煮物 果物	だし汁 味噌 ソース 醤油 砂糖	1 3 2	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	油揚げ 鱈 卵 さつま揚げ	人参 葱 トマト 切り昆布 人参 干椎茸 印元 ぶどう	スキムミルク お茶 冷やし たぬきうどん	ビスケット
5	25	夏野菜カレー スープ ツナオムレツ ブロッコリー添え 果物	カレールー コンソメ 醤油	3 1 1	米 油	豚肉 豆腐 卵 ツナ	茄子 南瓜 玉葱 印元 しめじ えのき わかめ 葱 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー すいか	スキムミルク ウエハース フルーツ ヨーグルト	せんべい
8	26	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 ブロッコリーのナムル	だし汁 味噌 醤油 みりん ごま油 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	米 片栗粉 白すりごま	油揚げ 豆腐 豚挽肉 ハム	キャベツ 人参 葱 人参 玉葱 竹の子 生椎茸 生姜 にんにく ピーマン ブロッコリー 人参	スキムミルク 牛乳 ココアマドレーヌ	ゼリー ビスケット
9	29	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 ブロッコリー添え キャベツのおかか和え 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 マヨネーズ だし汁 醤油	1 3 2	米 じゃが芋 油 小麦粉 片栗粉	油揚げ 鶏肉 卵 かまぼこ かつお節	えのき 葱 生姜 にんにく ブロッコリー キャベツ ほうれん草 人参 すいか	スキムミルク せんべい アイスクリーム	ラスク
10	30	バターロール 南瓜のポタージュ カジキのパン粉焼き ブロッコリー添え マカロニナポリタン 果物	コンソメ 塩 カレー粉 ケチャップ	1 3 2	パン パン粉 オリーブ油 マカロニ	牛乳 生クリーム カジキ ウインナー	南瓜 玉葱 パセリ にんにく パセリ ブロッコリー 人参 玉葱 ピーマン メロン	スキムミルク お茶 えびピラフ	コーフルド クラッカー クラッカー
12	31	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き キャベツ添え ポテトサラダ 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん マヨネーズ	1 3 2	米 じゃが芋	豆腐 豚肉 ハム	えのき 葱 生姜 キャベツ 人参 パセリ 人参 胡瓜 ぶどう	スキムミルク 牛乳 南瓜の ドロップクッキー	プリン せんべい
17		ご飯 味噌汁 肉じゃが にんにく風味 だし巻き卵 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 ごま油 醤油 砂糖 だし汁	1 3 2	米 板麩 じゃが芋 白すりごま	豚肉 卵	小松菜 人参 葱 人参 竹の子 ごぼう 干椎茸 ピーマン 生姜 にんにく 葱 すいか	スキムミルク 牛乳 豆腐ドーナツ	ラスク
6	20	親子丼 味噌汁 南瓜の含め煮 果物	醤油 砂糖 だし汁 味噌 醤油 砂糖	3 1 2	米	鶏肉 卵 豆腐	人参 玉葱 グリンピース わかめ 葱 南瓜 バナナ	スキムミルク 牛乳 クリームパン	せんべい
13	27	冷やし五目そうめん 肉じゃが 果物	だし汁 醤油 醤油 砂糖	3 2	そうめん じゃが芋	ハム 卵 豚肉	人参 胡瓜 干椎茸 人参 玉葱 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 あんぱん	クッキー
18	お誕生会	ひじきご飯 清汁 鶏肉の香り揚げ トマト添え 春雨サラダ 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 醤油 砂糖 みりん マヨネーズ	2 1 3 2	米 花麩 片栗粉 油 白ごま 春雨	油揚げ 鶏肉 ハム	ひじき 人参 グリンピース 三つ葉 干し椎茸 生姜 青海苔 トマト 人参 胡瓜 キャベツ コーン ぶどう	スキムミルク クラッカー プリン アラモード	せんべい

	3歳以上児目標量	今月の摂取量	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	590Kcal	592 Kcal	500Kcal	538 Kcal
たんぱく質	22 g	21 g	20 g	20 g
脂 質	16 g	21 g	13 g	17 g
塩 分	1.6 g	2.0 g	1.5 g	1.8 g

【 味付基準 】

1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

*午前のおやつはひまわり組以下です。

*給食展示 5日・18日・30日

8月離乳完了期予定献立表 (1歳～1歳6か月頃 離乳食から幼児食へ無理なく移行するための献立表です)

若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 畠山

日曜日	曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ	延長保育おやつ
					活動のもとになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	19	ご飯 味噌汁 ぎょうざ風バーグ トマト添え じゃが芋の金平風	だし汁 味噌 醤油 ごま油 醤油 みりん	1 3 2	米 パン粉 じゃが芋	高野豆腐 豚挽肉 ベーコン	玉葱 ふのり キャベツ たら 生姜 にんにく トマト 人参 ピーマン	スキムミルク 牛乳 人参 パウンドケーキ	ゼリー クッキー
2	22	ご飯 清汁 鮭の葱味噌焼き トマトサラダ	だし汁 醤油 味噌 マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	米	豆腐 鮭 ささみ	おくら 葱 葱 トマト 胡瓜	スキムミルク 牛乳 卵サンド	せんべい
3	23	ジャムサンド 卵スープ 茄子のミートグラタン風 野菜サラダ 果物	コンソメ 醤油 ケチャップ 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	パン 油	卵 ベーコン 豚挽肉 チーズ ツナ	いちごジャム 玉葱 茄子 玉葱 ピーマン 人参 胡瓜 キャベツ メロン	スキムミルク お茶 海苔じゃこ おにぎり	ヨーグルト クッキー
4	24	ご飯 味噌汁 鱈フライ トマト添え 切り昆布の煮物 果物	だし汁 味噌 ソース 醤油 砂糖	1 3 2	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	油揚げ 鱈 卵	人参 葱 トマト 切り昆布 人参 印元 ぶどう	スキムミルク お茶 冷やし たぬきうどん	ビスケット
5	25	夏野菜カレー スープ ツナオムレツ ブロッコリー添え 果物	カレールー コンソメ 醤油	3 1 1	米 油	豚肉 豆腐 卵 ツナ	茄子 南瓜 玉葱 印元 わかめ 葱 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー すいか	スキムミルク ウエハース フルーツ ヨーグルト	せんべい
8	26	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 ブロッコリーのナムル	だし汁 味噌 醤油 みりん ごま油 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	米 片栗粉	油揚げ 豆腐 豚挽肉 ハム	キャベツ 人参 葱 人参 玉葱 生姜 にんにく ピーマン ブロッコリー 人参	スキムミルク 牛乳 ココアマドレーヌ	ゼリー ビスケット
9	29	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 ブロッコリー添え キャベツのおかか和え 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 マヨネーズ だし汁 醤油	1 3 2	米 じゃが芋 油 小麦粉 片栗粉	油揚げ 鶏肉 卵 かつお節	葱 生姜 にんにく ブロッコリー キャベツ ほうれん草 人参 すいか	スキムミルク せんべい ヨーグルト	ラスク
10	30	ジャムサンド 南瓜のポタージュ カジキのパン粉焼き ブロッコリー添え マカロニナポリタン 果物	コンソメ 塩 カレー粉 ケチャップ	1 3 2	パン パン粉 オリーブ油 マカロニ	牛乳 生クリーム カジキ ウインナー	いちごジャム 南瓜 玉葱 パセリ にんにく パセリ ブロッコリー 人参 玉葱 ピーマン メロン	スキムミルク お茶 ピラフ	ヨーグルト クラッカー
12	31	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き キャベツ添え ポテトサラダ 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん マヨネーズ	1 3 2	米 じゃが芋	豆腐 豚肉 ハム	葱 生姜 キャベツ 人参 パセリ 人参 胡瓜 ぶどう	スキムミルク 牛乳 南瓜の ドロップクッキー	プリン せんべい
17		ご飯 味噌汁 肉じゃが にんにく風味 だし巻き卵 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 ごま油 醤油 砂糖 だし汁	1 3 2	米 板麩 じゃが芋	豚肉 卵	小松菜 人参 葱 人参 ピーマン 生姜 にんにく 葱 すいか	スキムミルク 牛乳 豆腐ドーナツ	ラスク
6	20	親子丼 味噌汁 南瓜の含め煮 果物	醤油 砂糖 だし汁 味噌 醤油 砂糖	3 1 2	米	鶏肉 卵 豆腐	人参 玉葱 グリンピース わかめ 葱 南瓜 バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	せんべい
13	27	冷やし五目そうめん 肉じゃが 果物	だし汁 醤油 醤油 砂糖	3 2	そうめん じゃが芋	ハム 卵 豚肉	人参 胡瓜 人参 玉葱 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	クッキー
18	お誕生会	ひじきご飯 清汁 鶏肉の香り揚げ トマト添え 春雨サラダ 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 醤油 砂糖 みりん マヨネーズ	2 1 3 2	米 花麩 片栗粉 油 春雨	油揚げ 鶏肉 ハム	ひじき 人参 グリンピース 三つ葉 生姜 青海苔 トマト 人参 胡瓜 キャベツ コーン ぶどう	スキムミルク クラッカー プリン アラモード	せんべい

	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	500Kcal	538 Kcal
たんぱく質	20 g	20 g
脂質	13 g	17 g
塩分	1.5 g	1.8 g

【 味付基準 】

1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

【 留意点 】 野菜・切り昆布はやわらかく煮て、食べやすく切る。

*給食展示 5日・18日・30日

