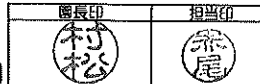


8月献立表

こども広場あんり・あんり小規模保育園



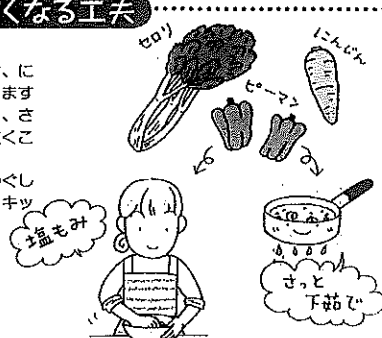
日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分(2歳未満児)	材 料 名				乳児補食	3時おやつエネルギーたんぱく質/脂質	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1月	御飯・鶏肉のごま味噌焼 じゃが芋とツナの煮物・酢の物 すいか	361.0(422.9) 15.1(15.8) 6.2(11.6)/0.8(0.8)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、はるさめ、三温糖、ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ツナ缶、卵、バター、米みそ	すいか、にんじん、きゅうり、たまねぎ、オアシズ	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、酒		牛乳 ヨーグルト チーズ 207.2/6.4/9.2	
2火	御飯・蛙の照焼 マーボー冬風・パスタサラダ バナナ	395.6(444.1) 18.0(20.0) 9.4(13.0)/1.0(1.2)	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、スパゲティ、三温糖、油、片栗粉	牛乳、さけ、豚挽肉、チーズ、卵、ハム、米みそ	バナナ、とうがきん、きゅうり、キャベツ、オアシズ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	だし汁、しょうゆ、みりん		牛乳 チーズ 175.8/7.6/7.3	
3水	御飯・豚肉のしょうが焼き フライドポテト・キャベツとじゃこの酢あえ パイナップル	387.3(389.1) 15.0(16.6) 10.0(8.7)/0.8(0.7)	米、フライドポテト、黒砂糖、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、しらす干し	パイナップル、キャベツ、にんじん、しょうが、かぼちゃ	しょうゆ、酒、酢、食塩、食塩	蒸しかぼちゃ	牛乳 黒糖蒸しパン 190.2/6.9/6.6	
4木	御飯・厚揚げの含め煮 肉団子・キャベツと小松菜の園和え グレープフルーツ	384.7(491.8) 15.1(20.8) 12.3(14.0)/1.3(1.7)	米、お豆腐、パン、砂糖、三温糖、ごま、砂糖	牛乳、生揚げ、ヨーグルト(加糖)	グレープフルーツ、キャベツ、ごま、たけのこ、にんじん、えのきたけ、いんげん、焼きのり	しょうゆ、だし汁、みりん	ヨーグルト	牛乳 レーズンパン 166.2/6.6/6.2	
5金	御飯・鶏肉のマーメレード焼き 切干大根・小松菜のごま酢和え バナナ	345.6(426.7) 15.3(16.9) 5.7(12.0)/0.8(0.9)	米、小麦粉、油、砂糖、三温糖、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆腐、卵、豆乳、ツナ缶、油揚げ	バナナ、もやし、にんじん、ごま、切干大根、にんにく、マーメレード、干しいたけ	しょうゆ、酢、酒		牛乳 豆腐蒸しパン 202.9/6.4/9.8	
6土	サンドイッチ コンソメスープ バナナ	476.2(594.4) 16.5(20.9) 23.8(23.5)/2.6(2.8)	油	ヨーグルト(加糖)、卵	バナナ、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶	コンソメ、食塩、パセリ粉		ヨーグルト せんべい 152.0/4.1/0.6	
8月	御飯・さばの生妻焼き じゃが芋の白煮 おくらとかまぼこの海苔和え・すいか	376.3(452.0) 15.5(18.1) 9.5(18.0)/1.2(1.6)	米、じゃがいも、卵、オマール、小麦粉、オリーブオイル、ごま、三温糖、砂糖	牛乳、さば、かまぼこ、かつお節、チーズ	すいか、オクラ、にんじん、グリーンピース(ゆで)、しょうが、焼きのり	しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	チーズ	牛乳 砂丘トースト 168.3/6.5/9.9	
9火	御飯・豚肉のカレー風味焼き かぼちゃのチーズ焼き・きゅうりの酢の物 オレシジ	405.8(461.3) 15.8(17.9) 14.1(14.8)/1.2(1.0)	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、おさつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、つぶしあん、ベーコン、しらす干し、粉チーズ	かぼちゃ、きゅうり、オレシジ、にんじん、りんご、ジャム、しょうが、カットわかめ、にんにく	酒、酢、食塩、しょうゆ、カレー粉		牛乳 あんことさつま芋のミルククリーム 195.7/6.3/4.9	
10水	御飯・あじの空揚げ 大豆と昆布の煮物・じゃが芋のサラダ グレープフルーツ	409.6(391.6) 15.8(17.0) 14.7(13.8)/0.6(0.6)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、三温糖	牛乳、ヨーグルト、たいせいやつあじ、だし汁	グレープフルーツ、バナナ、おみかん、卵、パイナップル、きゅうり、にんじん、キャベツ、にんじん、ごま、しょうが	しょうゆ		牛乳 ヨーグルトあえ 114.9/6.3/3.9	
12金	愛情弁当			ヨーグルト(加糖)				ヨーグルト せんべい 152.0/4.1/0.6	
15月	愛情弁当			ヨーグルト(加糖)				ヨーグルト ビスケット 158.2/4.2/3.3	
16火	愛情弁当			ヨーグルト(加糖)				ヨーグルト せんべい 152.0/4.1/0.6	
17水	愛情弁当			ヨーグルト(加糖)				ヨーグルト ビスケット 168.2/4.2/3.3	
18木	御飯・黒はんぺんフライ 厚揚げ・黒・キャベツの梅肉和え なし	403.0(477.4) 15.7(18.6) 11.5(13.5)/1.4(1.7)	米、パン粉、小麦粉、三温糖、油	牛乳、生揚げ、黒はんぺん、卵、かつお節、油揚げ、米みそ	なし、キャベツ、きゅうり、にんじん、オアシズ、練り梅、かぼちゃ	しょうゆ、本みりん、だし汁	かぼちゃの味噌汁	牛乳 人参蒸しパン 185.8/7.0/5.6	
19金	御飯・鶏肉の照焼 切干大根と凍り豆腐の煮物 おぼろときゅうりのサラダ・バナナ	387.0(442.1) 16.1(17.9) 8.8(7.4)/1.1(1.3)	米、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、片栗粉	ヨーグルト、鶏もも肉、凍り豆腐、ベーコン、油揚げ	バナナ、切り干しほうとう、にんじん、きゅうり、切り干しいんげん、コーン缶、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、みりん		ヨーグルト せんべい 152.4/5.6/0.5	
20土	おにぎり 卵焼き・けんちん汁 バナナ	442.6(492.1) 15.7(16.7) 8.4(9.5)/0.9(1.1)	米、油、ごま油、三温糖	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏もも肉、さけ(塩)、油揚げ	バナナ、だいたい、にんじん、ねぎ、ごぼう、焼きのり	だし汁、しょうゆ、食塩		牛乳 せんべい 111.4/5.5/4.1	
22月	御飯・鶏のカレー風味 南瓜の甘煮・もやし納豆和え オレシジ	340.0(436.2) 15.8(17.6) 5.8(13.6)/0.7(1.0)	米、砂糖、オマール、三温糖、小麦粉	牛乳、さわか、卵、納豆、木綿豆腐	かぼちゃ、オレシジ、もやし、にんじん、ごま、たまねぎ	しょうゆ、酒、カレー粉		牛乳 豆腐のナッツケーキ 230.1/6.9/11.8	
23火	御飯・高野豆腐のふわふわ煮 小松菜のおかか和え・シウマイ すいか	378.4(448.3) 16.2(19.2) 9.0(13.6)/1.3(1.4)	米、砂糖	牛乳、卵、凍り豆腐、かつお節、チーズ	すいか、ごま、にんじん、糸みつば、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	チーズ	牛乳 カステラ 154.6/6.4/6.3	
24水	御飯・豚かつ じゃが芋の旨煮・はるさめの酢の物 バナナ	428.7(458.0) 18.4(16.5) 7.9(7.2)/0.8(1.1)	米、じゃがいも、パン粉、はるさめ、油、小麦粉、砂糖、三温糖	豚肉(ヒレ)、牛乳、卵、油揚げ、さば節	バナナ、きゅうり、にんじん、おみかん、コーン缶、生いも板こんにやく、さやえんどう	酢、しょうゆ、食塩		ブルーチェ せんべい 168.4/3.6/1.8	
25木	御飯・肉豆腐・オムツ きゅうりとコーンのサラダ パイナップル	378.2(466.4) 15.0(18.4) 10.9(12.8)/0.7(1.0)	米、卵、油、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉、つぶしあん	パイナップル、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ	酢、しょうゆ、みりん、食塩	やさしいゼリー	牛乳 あんサンパ 171.3/6.8/6.1	
26金	御飯・煮魚 オアシズのせ・小松菜のしらす和え オレシジ	377.4(450.1) 15.8(17.7) 12.2(13.9)/1.2(1.4)	米、三温糖、油	牛乳、さば、とろけるチーズ、ベーコン、しらす干し	なす、オレシジ、ごま、キャベツ、たまねぎ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒		牛乳・せんべい カルシウムウエハース 202.3/5.8/5.4	
27土	チャーハン シウマイ・清汁 バナナ	371.5(449.5) 15.6(17.5) 8.7(10.9)/1.8(1.6)	米、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、しらす干し、さば節、干しいたけ	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、わかめ(生)	しょうゆ、食塩		牛乳 あんぱん 187.5/6.7/5.6	
29月	御飯・若鶏の黒みつ煮 ひじきの炒め煮・そうめんサラダ なし	449.9(462.3) 20.3(18.7) 12.5(12.7)/1.5(1.3)	米、砂糖、黒砂糖、干しとうもろこし、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、鶏むね肉、ツナ油揚げ、油揚げ、米みそ	なし、おみかん、オレシジ果汁、人参、きゅうり、コーン、れんこん、いんげん、ひじき、干しいたけ、おかんてん	しょうゆ、本みりん、だし汁		牛乳 みかんゼリー 158.7/3.8/3.8	始業式
30火	御飯・蛙の塩焼き きんぴらごぼう・ポテトサラダ グレープフルーツ	325.4(391.4) 14.3(15.3) 7.0(12.5)/0.9(1.1)	米、卵、じゃがいも、マヨネーズ、オマール、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さけ	グレープフルーツ、にんじん、切りごぼう、きゅうり、おいしいごま油・低糖度	しょうゆ、食塩		牛乳・食パン ジャム＆マール 218.1/7.3/9.8	
31水	シチュー かぼちゃサラダ 揚げないアイス	380.3(423.4) 15.6(19.5) 14.1(10.3)/1.9(1.7)	焼きそばめん、三温糖、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚もも焼肉、赤みそ、ハム、ヨーグルト(加糖)	かぼちゃ、きゅうり、オレシジ、たまねぎ、たけのこ、コーン缶、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華スープ、食塩	ヨーグルト	牛乳 野菜蒸しパン 178.4/6.7/4.7	誕生会

※献立は材料の都合により変更する場合があります
※◎は補食、○は午後のおやつ材料です
※乳児の補食は給食時につけます

子どもが食べやすくなる工夫

香りの強いセロリ、ピーマン、にんじんは、栄養分の損失はありますが、塩もみをして水洗いしたり、さっと下茹ですることによって香りを抜くことができます。

口に入れた時の食感、なすのぐしゃっとした感じが嫌なら、シャキッと炒めるとよいでしょう。



【野菜大好き！子どもに人気の野菜料理】食への文化情報提供(芽ばえ社) 参考

子どもの生活リズムをつくる 5つの定点を大切に

幼児期・学童期は、生活のリズムを確立する大切な時期です。五つの定点を大人が定めることが大切です。

- ①朝は決まった時刻に起きましょう。
- ②朝ごはんは1日のスタート。簡単な料理でも、大人がしっかりと食べましょう。
- ③たくさん遊んで、昼ごはん。
- ④夕ごはんは時刻を決めて、寝る2時間前には食べましょう。
- ⑤暗い部屋で、大人といっしょにゆっくり眠りましょう。



【子どもの食事・食育・発達】安藤節子(芽ばえ社) 参考