



2023年8月つぼみ保育園予定献立表



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	火	ご飯 から揚げ マカロニサラダ コンソープ	米・片栗粉 エッグケアマヨネーズ 油・砂糖・マカロニ クレプの皮・チョコレート	鶏肉 ツナ コーン缶・卵 牛乳・ホイップクリーム	生姜 きゅうり コーン みかん缶	麦茶 サクサクポーロかぼちゃ 牛乳 クレープ	578 Kcal	19.1 g	23.3 g	179 mg	1.4 g
2	水	ロールパン 和風ハンバーグ ポテトサラダ チンゲン菜とコーンのスープ	ロールパン・パン粉 砂糖・じゃが芋・油 マヨネーズ 米	豚肉 卵 牛乳・鮭	玉ねぎ・人参・きゅうり チンゲン菜 コーン	麦茶 星たべよ 牛乳 鮭おにぎり	490 Kcal	17.0 g	20.1 g	183 mg	1.6 g
3	木	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・油・ラード	豚肉 チーズ・ツナ もずく 牛乳	キャベツ・玉ねぎ・トマト にんにく・人参 もやし・オクラ	麦茶 畑のクラッカー 牛乳 ちんすこう	466 Kcal	13.5 g	19.7 g	216 mg	1.3 g
4.18	金	ご飯 夏野菜たっぷりマーボー 春雨サラダ	米 油・ごま油 砂糖・片栗粉・春雨 豚・マーガリン(18日5月4日)	木綿豆腐・豚肉 味噌 コースハム・味噌 牛乳	玉ねぎ・なす・トマト ピーマン・生姜・にんにく きゅうり・人参	麦茶 ぱりんこ 牛乳(4日シュガースナック) ふんわりパン	474 Kcal	14.4 g	16.8 g	208 mg	0.7 g
5.19	土	三色そばろ丼 味噌汁 バナナ	米 油 砂糖 お菓子	高野豆腐・鶏肉 味噌・油揚げ 牛乳	生姜・人参 ほうれん草・玉ねぎ バナナ	麦茶 星たべよ 牛乳 源氏パイ・ぱりんこ	434 Kcal	13.6 g	15.4 g	219 mg	1.2 g
7.21	月	カレーライス 梅ドレッシングサラダ チーズ	米・押麦・じゃがいも 油・カレーフレーク 砂糖	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ・かぼちゃ ピーマン・キャベツ・もやし きゅうり・人参・コーン・梅干し とうもろこし	麦茶 バナナ 牛乳 とうもろこし	495 Kcal	15.2 g	18.3 g	238 mg	1.7 g
8.22	火	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきの含め煮 小松菜と高野豆腐の味噌汁	米 ごま油・砂糖 小麦粉・BP・砂糖・油	豚肉 高野豆腐・さつま揚げ 味噌・ひじき 牛乳・きな粉・豆乳	玉ねぎ・人参・生姜 小松菜・ピーマン グリーンピース	麦茶 ウェハース 牛乳 豆乳きなこ蒸しパン	454 Kcal	17.6 g	12.8 g	331 mg	1.2 g
9.23	水	じゃじゃ麺風 わかめとコーンのスープ バナナ	中華麺 砂糖・ごま油 片栗粉 米・ごま・菜めし	鶏肉 味噌・わかめ 牛乳	人参・長ねぎ・きゅうり 生姜・にんにく コーン・玉ねぎ・バナナ	麦茶 畑のクラッカー 牛乳 菜飯おにぎり	561 Kcal	16.8 g	21.2 g	349 mg	3.2 g
10.24	木	麦ご飯 白身魚の照り焼き ごま和え 玉ねぎと油揚げ味噌汁	米・押麦 ごま油・砂糖 小麦粉・BP・砂糖・豆乳バター	カレー なると・油揚げ 味噌 牛乳・おから・豆乳	ほうれん草・もやし 人参 玉ねぎ レーズン	麦茶 星たべよ 牛乳 おからケーキ	435 Kcal	16.2 g	12.4 g	213 mg	1.6 g
25	金	ご飯 ●イズミル風ハンバーグ キャベツのサラダ チンゲン菜とコーンのスープ	米 パン粉・じゃが芋 油・カレー粉・砂糖 小麦粉・BP・油・バター・砂糖	鶏肉 味噌・わかめ 牛乳・卵	玉ねぎ・ピーマン・パセリ キャベツ・きゅうり・人参 チンゲン菜・コーン レモン汁	麦茶 メロン 牛乳 ◆クッキーのシロップがけ	450 Kcal	14.7 g	15.1 g	153 mg	0.7 g
12.26	土	鶏の照り焼き丼 味噌汁 オレンジゼリー	米 油・片栗粉 砂糖・ゼリー お菓子	鶏肉 わかめ 牛乳	生姜・玉ねぎ えのき・人参	麦茶 サクサクポーロかぼちゃ 牛乳 源氏パイ・ぱりんこ	452 Kcal	14.4 g	12.3 g	293 mg	1.6 g
14.28	月	ハヤシライス 切干大根とわかめのサラダ ゼリー	米・押麦 油・ハヤシルウ 砂糖・ごま油・ゼリー ウエハース	豚肉 わかめ かつお節 牛乳	生姜・にんにく・玉ねぎ マッシュルーム・切干大根 人参 スイカ	麦茶 Caせんべい 牛乳 スイカ・ウエハース	444 Kcal	17.5 g	14.4 g	206 mg	0.9 g
15.29	火	ご飯 鶏肉の味噌焼き コーンとチーズのサラダ 小松菜と人参のすまし汁	米 マヨネーズ 砂糖 ブルーチェ	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	コーン・ブロッコリー キャベツ・小松菜 人参 みかん缶	麦茶 サクサクポーロかぼちゃ 麦茶 ブルーチェ	578 Kcal	19.1 g	23.3 g	179 mg	1.4 g
16.30	水	ご飯 塩鶏肉じゃが 磯香和え	米 じゃが芋 油・砂糖 お菓子	鶏肉 海苔 牛乳	玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ	麦茶 ミレービスケット 牛乳 ベルギーワッフル	982 Kcal	8.6 g	30.6 g	33 mg	0.7 g
17.31	木	麦ご飯 鯖の南部焼き 大根の納豆和え なめこと玉ねぎの味噌汁	米・押麦 油 ごま油 砂糖・油・ホットケーキミックス	鯖 納豆 味噌 牛乳	大根・人参 小松菜・なめこ 玉ねぎ バナナ	麦茶 星たべよ 牛乳 バナナケーキ	514 Kcal	17.4 g	17.3 g	225 mg	1.2 g

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっております。

*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)となっております。

*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

*保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し
給与栄養量平均

*【●イズミル風ハンバーグ】【◆クッキーのシロップがけ】は、
「トルコ・シリア地震」救援金を渡した際に
駐日トルコ共和国大使館で教えて頂いたトルコ料理になります。

	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	503	15.6	16.9	228	1.4
3歳以上児	547	19.0	18.5	264	1.7