

2021年8月献立表（離乳完了期～乳児～幼児食用） 大和YMCA保育園

日 に ち	昼 食					午後おやつ
	主食	主菜	副菜	汁物	フルーツ	
2 月	ごはん	鮭の塩こうじ焼き	野菜炒め	みそ汁	すいか	牛乳 いももち、田作り
	七分つき米	鮭、塩こうじ、砂糖、酒 キャベツ、人参、エリンギ、とうもろこし 油、塩、野菜ブイヨン	えのきたけ、もぞく、ねぎ かつおだし、昆布だし、みそ	じゃがいも、片栗粉、塩、油 しょうゆ、砂糖 煮干し		牛乳 いももち、田作り
3 火	ビビンバ丼		きゅうりともやしのたたき和え	スープ	メロン	牛乳 ポパイマフィン
	七分つき米、玄米、豚ひき肉、小松菜、人参、切り干し大根 ごま油、しょうゆ、みそ、砂糖	さゅうり、もやし、しょうゆ、砂糖、ごま 豆腐、とうもろこし プロッコリー、野菜ブイヨン、塩	豆粉、ベーキングパウダー、豆乳 砂糖、油、ほうれん草	ごま油		牛乳 ポパイマフィン
4 水	ごはん	バーベキューチキン	納豆和え	みそ汁	すいか	牛乳 冷製コーンスープ、せんべい
	七分つき米	鶏肉、ケチャップ ソース、砂糖	人参、切り干し大根、小松菜 ひきわり納豆、しょうゆ、砂糖	かぶ、わかめ、水菜 かつおだし、昆布だし、みそ		豆粉、ベーキングパウダー、豆乳 砂糖、油、ほうれん草
5 木	ごはん	さわらのみぞ煮	きんぴらごぼう	すまし汁	メロン	牛乳 わらびもち
	七分つき米	さわら、砂糖、酒、しょうゆ、みそ しょうが	ごぼう、人参、油、かつおだし、昆布だし しゃが、砂糖、酒、ごま	オクラ、大根、もやし かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩		豆粉、黒砂糖、砂糖、きな粉
6 金	ごはん	豚しゃぶのごまだれ	梅ドレッシングサラダ	みそ汁	すいか	牛乳 枝豆おにぎり
	七分つき米	豚肉、玉ねぎ、ねりごま、しょうゆ、砂糖 大根、きゅうり、人参、オクラ しょうゆ、砂糖、梅干し、ごま油	さつまいも、あおさ、油揚げ かつおだし、昆布だし みそ	七分つき米、枝豆、塩、酒		豆粉、黒砂糖、砂糖、きな粉
7 土	ごはん	ゴーヤチャンプルー	かぼちゃの煮物	みそ汁	梨	牛乳 お菓子
	七分つき米	豆腐、豚肉、ゴーヤ、玉ねぎ、もやし 人参、油、しょうゆ、塩、かつお節	かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、酒 なめこ、切り干し大根、ねぎ かつおだし、昆布だし みそ	豆乳、ねりごま、砂糖、粉寒天		豆粉、黒砂糖、砂糖、きな粉
10 火	ごはん	かじきの照り焼き	ごぼうのサラダ	みそ汁	メロン	牛乳 黒ごま豆乳プリン
	七分つき米	めかじき、砂糖、しょうゆ、酒 ごぼう、人参、きゅうり、みそ ごま、マヨドレ	小松菜、オクラ、じゃがいも かつおだし、昆布だし みそ	豆乳、ねりごま、砂糖、粉寒天		豆粉、黒砂糖、砂糖、きな粉
11 水	カレーライス		コールスロー	スープ	すいか	牛乳 とうもろこし、カリカリ煮干し
	七分つき米、玄米、豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、トマト、ズッキーニ 油、野菜ブイヨン、豆乳、ケチャップ、ソース、砂糖、カレー粉 塩、米粉	キャベツ、きゅうり、人参 マヨドレ、レモン果汁、塩、砂糖	にら、もやし、わかめ 野菜ブイヨン、塩	とうもろこし、煮干し、油、塩		豆粉、黒砂糖、砂糖、きな粉
12 木	ごはん	鶏肉と夏野菜のソテー	ナムル	すまし汁	すいか	牛乳 レモンケーキ
	七分つき米	鶏肉、ズッキーニ、トマト、パプリカ 野菜ブイヨン、油、塩	きゅうり、ほうれん草、人参、もやし ごま油、塩	じゃがいも、高野豆腐、葉ねぎ かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩		豆粉、ベーキングパウダー、甘酒、砂糖、塩 レモン果汁、油、豆乳、粉糖
13 金	ごはん	いわしの南蛮漬け	小松菜ののり和え	みそ汁	メロン	牛乳 人参ゼリー、せんべい
	七分つき米	いわし、きゅうり、トマト、玉ねぎ、片栗粉 油、酢、砂糖、しょうゆ、酒 かつおだし、昆布だし	小松菜、人参、えのきたけ、のり 冬瓜、ねぎ、なす 砂糖、しょうゆ	人参、りんごジュース、レモン果汁、砂糖 粉寒天、せんべい		豆粉、ベーキングパウダー、甘酒、砂糖、塩 レモン果汁、油、豆乳、粉糖
14 土	ごはん	タンドリーチキン	ほうれん草のおかか和え	みそ汁	すいか	牛乳 お菓子
	七分つき米	鶏肉、塩、カレー粉 マヨドレ、ケチャップ	ほうれん草、人参、きゅうり 砂糖、しょうゆ、かつお節	もやし、まいたけ、かぼちゃ かつおだし、昆布だし、みそ		豆粉、ベーキングパウダー、甘酒、砂糖、塩 レモン果汁、油、豆乳、粉糖
平和メニュー						
16 月	とうもろこしごはん		ふかしいも	具だくさん汁	すいか	牛乳 かぼちゃ団子
	七分つき米、玄米 とうもろこし、酒、塩		さつまいも	鶏肉、大根、人参、ごぼう、ねぎ 小松菜、かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩		豆粉、片栗粉、かぼちゃ、砂糖
17 火	ごはん	鮭の塩こうじ焼き	野菜炒め	みそ汁	すいか	牛乳 いももち、田作り
	七分つき米	鮭、塩こうじ、砂糖、酒 キャベツ、人参、エリンギ、とうもろこし 油、塩、野菜ブイヨン	えのきたけ、もぞく、ねぎ かつおだし、昆布だし、みそ	じゃがいも、片栗粉、塩、油 しょうゆ、砂糖 煮干し		豆粉、ベーキングパウダー、甘酒、砂糖、塩 レモン果汁、油、豆乳、粉糖

日 に ち	昼 食					午後おやつ
	主食	主菜	副菜	汁物	フルーツ	
18 水	ビビンバ丼			きゅうりともやしのたたき和え	スープ	メロン
	七分つき米、玄米、豚ひき肉、小松菜、人参、切り干し大根 ごま油、しょうゆ、みそ、砂糖	えのきたけ、もぞく、ねぎ かつおだし、昆布だし、みそ	豆腐、とうもろこし プロッコリー、野菜ブイヨン、塩	ごま油	牛乳 ポパイマフィン	
19 木	ごはん	バーベキューチキン		納豆和え	みそ汁	すいか
	七分つき米	鶏肉、ケチャップ ソース、砂糖	人参、切り干し大根、小松菜 ひきわり納豆、しょうゆ、砂糖	かぶ、わかめ、水菜 かつおだし、昆布だし、みそ	牛乳 冷製コーンスープ、せんべい	
20 金	ごはん		さわらのみぞ煮	きんぴらごぼう	すまし汁	メロン
	七分つき米		さわら、砂糖、酒、しょうゆ、みそ しょうが	ごぼう、人参、油、かつおだし、昆布だし オクラ、大根、もやし かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	牛乳 わらびもち	
21 土	ごはん		しそつくね	切干大根の煮物	みそ汁	すいか
	七分つき米		鶏ひき肉、豆腐、人参、しそ 片栗粉、しょうゆ、砂糖、酒	切干大根、人参、油揚げ 砂糖、しょうゆ、かつおだし 昆布だし	牛乳 お菓子	
23 月	ごはん		豚しゃぶのごまだれ	梅ドレッシングサラダ	みそ汁	すいか
	七分つき米		豚肉、玉ねぎ、ねりごま、しょうゆ、砂糖	大根、きゅうり、人参、オクラ しょうゆ、砂糖、梅干し、ごま油	牛乳 枝豆おにぎり	
24 火	ごはん	ゴーヤチャンプルー		かぼちゃの煮物	みそ汁	すいか
	七分つき米		豆腐、豚肉、ゴーヤ、玉ねぎ、もやし 人参、油、しょうゆ、塩、かつお節	かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、酒	牛乳 きな粉マカロニ	
25 水	ごはん		いわしの南蛮漬け	小松菜ののり和え	みそ汁	メロン
	七分つき米		いわし、きゅうり、トマト、玉ねぎ、片栗粉 油、酢、砂糖、しょうゆ、酒	小松菜、人参、えのきたけ、のり 砂糖、しょうゆ	牛乳 人参ゼリー、せんべい	
26 木	カレーライス			コールスロー	スープ	すいか
	七分つき米、玄米、豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、トマト、ズッキーニ 油、野菜ブイヨン、豆乳、ケチャップ、ソース、砂糖、カレー粉 塩、米粉	キャベツ、きゅうり、人参 マヨドレ、レモン果汁、塩、砂糖	にら、もやし、わかめ 野菜ブイヨン、塩	カレーライス	牛乳 とうもろこし、カリカリ煮干し	
27 金	ごはん	鶏肉と夏野菜のソテー		ナムル	すまし汁	すいか
	七分つき米		鶏肉、ズッキーニ、トマト、パプリカ 野菜ブイヨン、油、塩	きゅうり、ほうれん草、人参、もやし ごま油、塩	牛乳 レモンケーキ	
28 土	ごはん		かじきの照り焼き	もやしの三杯酢	みそ汁	すいか
	七分つき米		めかじき、砂糖、しょうゆ、酒	もやし、きゅうり、人参、しょうゆ 酢、砂糖	牛乳 お菓子	
30 月	ごはん		タンドリーチキン	白和え	すまし汁	メロン
	七分つき米		鶏肉、塩、カレー粉、パプリカ粉 マヨドレ、ケチャップ、しょうが	豆腐、ひじき、ほうれん草、さつまいも 砂糖、しょうゆ、みそ	牛乳 冷やしフォー	
31 火	ごはん		豆腐ハンバーグ	モロヘイヤの和え物	スープ	梨
	七分つき米		豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参、油、塩 片栗粉、ケチャップ、ソース 砂糖	モロヘイヤ、パプリカ、オクラ しょうゆ、砂糖	牛乳 ポップコーン	

※ことり、うさぎ、りすぐみには午前おやつと牛乳を提供しています。

※朝おやつは、せんべい、または野菜スティックを提供します。

※献立は都合により変更することがあります。

<栄養価>

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 (g)
乳児	489	21.4	14.6	67	3.4	290	2.3	218	0.43	0.48	27	1.3