

2022年8月献立表 (離乳完了期~乳児~幼児食用) 大和Y M C A保育園

日 に ち	曜 日	昼 食					午後おやつ	昼 食					午後おやつ
		主食	主菜	副菜	汁物	フルーツ		主食	主菜	副菜	汁物	フルーツ	
1 月	1 月	ごはん	バーベキューチキン	納豆和え	みそ汁	すいか	牛乳 ドーナツ	ごはん	さわらのみぞ煮	ゴーヤとささみのゴマサラダ	すまし汁	メロン	牛乳 黒糖かりんとう、田作り
	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	えのきたけ、わかめ、葉ねぎ かつおだし、昆布だし みそ	豆腐、砂糖、油、米粉 ベーキングパウダー		豆乳 黒糖かりんとう、田作り	さわら、砂糖、酒、しょうゆ、みそ しょうが	鶏ささみ肉、酒、塩、ゴーヤ きゅうり、人参、マヨドレ、砂糖、しょうゆ ごま	玉ねぎ、小松菜、なめこ かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	玉ねぎ、ささみ肉、酒、塩、ゴーヤ きゅうり、オクラ、梅干し ニラ、ごま油、しょうゆ、みそ、酒 砂糖		米粉マカロニ、油、黒砂糖 煮干し、しょうゆ、砂糖
2 火	2 火	ごはん	さわらのみぞ煮	ゴーヤとささみのゴマサラダ	すまし汁	メロン	牛乳 黒糖かりんとう、田作り	ごはん	ホイコーロー	きゅうりとオクラの梅和え	スープ	梨	牛乳 ひじきごはん
	七分つき米	さわら、砂糖、酒、しょうゆ、みそ しょうが	鶏ささみ肉、酒、塩、ゴーヤ きゅうり、人参、マヨドレ、砂糖、しょうゆ ごま	玉ねぎ、小松菜、なめこ かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	米粉マカロニ、油、黒砂糖 煮干し、しょうゆ、砂糖		豆乳 黒糖かりんとう、田作り	豚肉、片栗粉、ビーマン、人参、キャベツ ニラ、ごま油、しょうゆ、みそ、酒 砂糖	鶏肉、冬瓜、大豆 きゅうり、オクラ、梅干し ニラ、ごま油、しょうゆ、みそ、酒 砂糖	玉ねぎ、小松菜、なめこ かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	鶏肉、冬瓜、大豆 きゅうり、オクラ、梅干し ニラ、ごま油、しょうゆ、みそ、酒 砂糖		七分つき米、ひじき、人参 油揚げ、かつおだし、昆布だし しょうゆ、砂糖
3 水	3 水	ごはん	ホイコーロー	きゅうりとオクラの梅和え	スープ	梨	牛乳 ひじきごはん	ごはん	アジのから揚げ	小松菜ののり和え	みそ汁	メロン	牛乳 焼きとうもろこし
	七分つき米	豚肉、片栗粉、ビーマン、人参、キャベツ ニラ、ごま油、しょうゆ、みそ、酒 砂糖	きゅうり、オクラ、梅干し 鶏肉、冬瓜、大豆 ごま、しょうゆ、砂糖	玉ねぎ、小松菜、なめこ かつおだし、昆布だし しょうゆ、砂糖	油揚げ、かつおだし、昆布だし しょうゆ、砂糖		豆乳 黒糖かりんとう、田作り	アジ、しょうゆ、砂糖、片栗粉 油	小松菜、人参、もやし、砂糖 大根、キャベツ、まいたけ しょうゆ、のり	大根、キャベツ、まいたけ かつおだし、昆布だし みそ	牛乳 焼きとうもろこし	とうもろこし、しょうゆ	
4 木	4 木	ごはん	アジのから揚げ	小松菜ののり和え	みそ汁	メロン	牛乳 焼きとうもろこし	ごはん	そぼろあんかけ	ほうれん草のおかか和え	みそ汁		牛乳 ふかしいも
	七分つき米	アジ、しょうゆ、砂糖、片栗粉 油、しょうが	小松菜、人参、もやし、砂糖 しょうゆ、のり	大根、キャベツ、まいたけ かつおだし、昆布だし みそ	豆乳 焼きとうもろこし		豆乳 焼きとうもろこし	豚ひき肉、玉ねぎ、人参、なす しょうゆ、砂糖、かつおだし 昆布だし、片栗粉	冬瓜、かぼちゃ、エリンギ かつおだし、昆布だし みそ	冬瓜、かぼちゃ、エリンギ かつおだし、昆布だし みそ	豆乳 ふかしいも	さつまいも	
5 金	5 金	夏野菜カレーライス		フレンチサラダ	スープ	すいか	牛乳 フレンチトースト風	夏野菜カレーライス		フレンチサラダ	スープ		牛乳 フレンチトースト風
	七分つき米、玄米、豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ トマト、ズッキーニ、人参、油、野菜ブイヨン、ケチャップ ソース、砂糖、カレー粉、塩、米粉	キャベツ、赤パプリカ、きゅうり 油、塩、砂糖、酢	豆腐、オクラ、とうもろこし 野菜ブイヨン、塩	米粉パン、豆乳、砂糖 油、メープルシロップ	豆乳 フレンチトースト風		豆乳 フレンチトースト風	七分つき米、玄米、豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ トマト、ズッキーニ、人参、油、野菜ブイヨン、ケチャップ ソース、砂糖、カレー粉、塩、米粉	キャベツ、赤パプリカ、きゅうり 油、塩、砂糖、酢	豆腐、オクラ、とうもろこし 野菜ブイヨン、塩	豆乳 フレンチトースト風	米粉パン、豆乳、砂糖 油、メープルシロップ	
6 土	6 土	ごはん	鶏のみぞ炒め	かぼちゃの煮物	すまし汁		牛乳 ふかしいも	ごはん	ナムル	スープ		牛乳 いももち	
	七分つき米	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ キャベツ、油、砂糖、みそ	かぼちゃ しょうゆ、砂糖	厚揚げ、えのき、小松菜 かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	さつまいも		豆乳 ふかしいも	カジキ、塩、トマト 油、砂糖、カレー粉、野菜ブイヨン	小松菜、もやし、人参 ごま、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油	キャベツ、プロッコリー えのきたけ、塩、野菜ブイヨン		じやがいも、片栗粉、塩 しょうゆ、砂糖	
8 月	8 月	豚肉となすの塩だれ丼		しらすサラダ	すまし汁	メロン	牛乳 鬼蒸しパン	ふりかけごはん		鶏の野菜炒め	なめたけ和え		牛乳 白ごま豆乳プリン
	七分つき米、豚肉、なす、ねぎ、ビーマン、しょうが 塩こうじ、砂糖、酒、ごま油	小松菜、人参、とうもろこし しらす、しょうゆ、砂糖、酢、油	もやし、キャベツ、しめじ かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	さつまいも、米粉、油 ベーキングパウダー 豆乳、砂糖	豆乳 鬼蒸しパン		豆乳 鬼蒸しパン	七分つき米、玄米、豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ トマト、ズッキーニ、人参、油、野菜ブイヨン、ケチャップ ソース、砂糖、カレー粉、塩、米粉	キャベツ、赤パプリカ、きゅうり 油、塩、砂糖、酢	豆腐、オクラ、とうもろこし 野菜ブイヨン、塩	豆乳 白ごま豆乳プリン		
9 火	9 火	ふりかけごはん	鶏の野菜炒め	なめたけ和え	みそ汁	すいか	牛乳 白ごま豆乳プリン	24 水		鶏の野菜炒め	なめたけ和え		牛乳 豆乳、ごま、砂糖、寒天
	七分つき米、玄米、油揚げ	鶏肉、玉ねぎ、ズッキーニ ごま、あおさ、刻み昆布 しょうゆ、砂糖、酢	切り干し大根、人参、モロヘイヤ パプリカ、しょうゆ、砂糖 酒、油	さつまいも、ねぎ、もずく えのきたけ、しょうゆ、砂糖 かつおだし、昆布だし みそ	豆乳、ごま、砂糖、寒天 きな粉		豆乳 白ごま豆乳プリン	七分つき米、玄米、油揚げ	鶏肉、玉ねぎ、ズッキーニ ごま、あおさ、刻み昆布 しょうゆ、砂糖、酢	切り干し大根、人参、モロヘイヤ えのきたけ、しょうゆ、砂糖 かつおだし、昆布だし みそ	豆乳、ごま、砂糖、寒天 きな粉		
10 水	10 水	ごはん	ユーリンチー	大豆サラダ	スープ	すいか	牛乳 枝豆としらすのパスタ	25 木		カレイの照り焼き	切り干し大根の煮物		牛乳 焼きおにぎり、えだまめ
	七分つき米	鶏肉、酒、塩、片栗粉、油 ねぎ、しょうが、しょうゆ 酢、砂糖、ごま油	大豆、きゅうり、人参、とうもろこし 野菜ブイヨン、塩	米粉めん、しらす、枝豆 ごま、油 塩、しょうゆ	豆乳 枝豆としらすのパスタ		豆乳 枝豆としらすのパスタ	七分つき米	カレイ、しょうゆ、砂糖、酒	切り干し大根、人参、いんげん かつおだし、昆布だし しょうゆ、砂糖	ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草 かつおだし、昆布だし みそ		七分つき米、玄米、ごま しょうゆ、砂糖 えだまめ
12 金	12 金	ごはん	カレイの照り焼き	切り干し大根の煮物	みそ汁	梨	牛乳 焼きおにぎり、えだまめ	26 金		鶏肉のコーンクリーム煮	トマトサラダ		牛乳 ぶどうゼリー、せんべい
	七分つき米	カレイ、しょうゆ、砂糖、酒	切り干し大根、人参、いんげん ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草 かつおだし、昆布だし しょうゆ、砂糖	ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草 かつおだし、昆布だし えだまめ	七分つき米、玄米、ごま しょうゆ、砂糖		牛乳 枝豆としらすのパスタ	七分つき米	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、じゃがいも トマト、きゅうり、玉ねぎ プロッコリー、油、とうもろこし 豆乳、野菜ブイヨン、塩、しょうゆ、片栗粉	じゃがいも、キャベツ えのきたけ、塩、野菜ブイヨン	ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草 かつおだし、昆布だし みそ		ぶどうゼリー、せんべい
13 土	13 土	ごはん	豚のしょうが焼き	甘酢和え	みそ汁		牛乳 ぶどうゼリー、せんべい	27 土		鮭のレモンしょうゆ焼き	さっぱり和え		牛乳 ぶどうゼリー、せんべい
	七分つき米	豚肉、玉ねぎ、しょうが、油 しょうゆ、砂糖、酒	きゅうり、もやし、人参 しょうゆ、砂糖、酢	しめじ、大根、葉ねぎ かつおだし、昆布だし みそ	豆乳、ごま、砂糖 寒天、せんべい		豆乳 ぶどうゼリー、せんべい	七分つき米	鮭、しょうゆ、レモン果汁、砂糖 大根、人参、キャベツ 砂糖、しょうゆ、酢、油	豆苗、ナス、玉ねぎ かつおだし、昆布だし みそ	牛乳 ぶどうゼリー、せんべい	ぶどうゼリー、せんべい	
15 月	15 月	ごはん	厚揚げのそぼろ炒め	大根のサラダ	すまし汁	梨	牛乳 ごまクッキー	29 月		ユーリンチー	大豆サラダ		牛乳 かぼちゃようかん
	七分つき米	生揚げ、豚ひき肉、ねぎ、人参、にら しょうが、ごま油、酒 しょうゆ、砂糖、片栗粉	大根、小松菜、きゅうり エリンギ、もやし、玉ねぎ かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	米粉、片栗粉、ごま 砂糖、豆乳、油、ごま油	豆乳 ごまクッキー		豆乳 ごまクッキー	七分つき米	鶏肉、酒、塩、片栗粉、油 ねぎ、しょうが、しょうゆ 酢、砂糖、ごま油	大豆、きゅうり、人参、とうもろこし しょうゆ、砂糖、酢、油 野菜ブイヨン、塩	ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草 かつおだし、昆布だし みそ		かぼちゃ、砂糖、豆乳、寒天
16 火	16 火	ごはん	バーベキューチキン	納豆和え	みそ汁	すいか	牛乳 ドーナツ	30 火		豚のしょうが焼き	ひじきの炒り煮		牛乳 きな粉マカロニ
	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	えのきたけ、わかめ、葉ねぎ かつおだし、昆布だし みそ	豆腐、砂糖、油、米粉 ベーキングパウダー		豆乳 ドーナツ	七分つき米	豚肉、玉ねぎ、しょうが、油 しょうゆ、砂糖、酒	ひじき、人参、いんげん 油、かつおだし、昆布だし しょうゆ、砂糖	生揚げ、大根、葉ねぎ かつおだし、昆布だし みそ		米粉マカロニ、きな粉 砂糖、塩
※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	491	22.2	14.9	65.5	3.4</td							