

2024年 8月 献立表



8月の食育目標
「食材に触れ、自分の食べ物に
興味を持つ」

調布なないろ保育園

日	曜	0歳児 午前おやつ	昼食	午後 おやつ	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g 幼Kcal / g
					熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	
1	木	菓子茶	ちゃんぽんめん、冬瓜のそぼろあん、ヨーグルト、果物(りんご)	チャーハン茶	こめ、中華麺	鶏肉、豚肉、ヨーグルト、かまぼこ	とうがん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、しょうが、りんご	431/18.9 539/23.7
2	金	菓子牛乳	ご飯、鶏肉の照り焼き、こまつなごま味噌和え、なめこのすまし汁、果物(バナナ)	ハニートースト牛乳	こめ、パン、ごま、はちみつ、マーガリン	鶏肉、牛乳	こまつな、もやし、にんじん、なめこ、かぶ、かぶの葉、バナナ	427/15.8 534/19.2
3	土	菓子牛乳	肉うどん、かぼちゃと厚揚げの煮物、ヨーグルト、果物	わかめしらすおにぎり茶	うどん、こめ	ヨーグルト、豚肉、しらす、わかめ、厚揚げ	ねぎ、にんじん、ほうれんそう、乾しいたけ、たまねぎ、かぼちゃ、果物	423/15.9 528/19.9
5	月	菓子茶	ご飯、麻婆豆腐、ほうれんそうのナムル、ワンタンスープ、果物(りんご)	スイートポテト牛乳	こめ、さつまいも、ごま、マーガリン、ワンタンの皮	豆乳クリーム、牛乳、豆腐、豚肉、ベーコン	しいたけ、にんじん、にんにく、ほうれんそう、にら、しょうが、ねぎ、たまねぎ、はくさい、もやし、りんご	455/15.1 567/18.9
6	火	菓子茶	黒糖パン、鮭のムニエル、フロッコリー炒め、夏野菜スープ、牛乳、果物(オレンジ)	アメリカンボール(卵使用)茶	パン、じゃが芋、とうもろこし、薄力粉、マーガリン	鮭、卵、牛乳、ウインナー、ハム、鶏肉	フロッコリー、にんじん、たまねぎ、トマト、おくら、オレンジ	444/20.6 555/25.8
7	水	菓子茶	ゆかりご飯、鶏ごま風味焼き、ひじきの炒り煮、こまつなと油揚げの味噌汁、果物(バナナ)	焼きそばかみかみ昆布茶	こめ、ごま、中華麺	油揚げ、鶏肉、さつまいも、昆布、ひじき、豚肉	にんじん、さやいんげん、こまつな、たまねぎ、もやし、ごぼう、キャベツ、にら、バナナ	434/14.7 543/18.4
8	木	菓子茶	カレーうどん、ハスのサラダ、ヨーグルト、果物(ぶどう)	揚げパン牛乳	うどん、ごま、パン	豚肉、ベーコン、ヨーグルト、牛乳	しめじ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、れんこん、きゅうり、ぶどう	448/15.5 559/19.4
9	金	菓子牛乳	ご飯、タラのチリソース、はくさいのおかか和え、豆腐の味噌汁、果物(バナナ)	<フックメニュー>ゴリラくんのちくわ、牛乳	こめ、じゃが芋、とうもろこし	ちくわ、かつお節、豆腐、タラ	たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、きゅうり、バナナ	421/16.7 525/20.8
10	土	菓子茶	味噌スパゲッティ、かぶのスープ、ヨーグルト、果物	えだまめびちびちピーチゼリー、茶	スパゲッティ、薄力粉、マーガリン	ベーコン、豚肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ピーマン、えだまめ、乾しいたけ、かぶ、かぶの葉、果物	453/13.3 566/16.5
13	火	菓子茶	食パン、鶏肉のパン粉焼き、マカロニサラダ、フロッコリーとこのスープ、果物(オレンジ)	クッキー茶	パン、薄力粉、マーガリン、パン粉、マカロニ	鶏肉、ハム、ウインナー	きゅうり、にんじん、たまねぎ、フロッコリー、しめじ、にんにく、エリンギ、オレンジ	434/15.6 542/19.5
14	水	菓子牛乳	ご飯、さわらの香り焼き、酢味噌和え、煮込み汁、果物(りんご)	黒糖蒸しパン茶	こめ、薄力粉、長芋	さわら、ちくわ、豆乳、わかめ、鶏肉	たまねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、ねぎ、きゅうり、りんご	426/19.0 532/23.7
15	木	菓子牛乳	ジャージャー麺、うずら煮豆、青菜のスープ、果物(梨)	五平もち茶	中華麺、こめ、もちこめ、ごま	豚肉、うずら豆、ベーコン	たまねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、乾しいたけ、しょうが、にんにく、ねぎ、にら、チンゲン菜、えのき、梨	429/13.4 536/16.8
16	金	菓子茶	ぶた丼、バリバリサラダ、はくさいの味噌汁、果物(バナナ)	ポップコーン紫芋チップス茶	こめ、コーンフレーク、とうもろこし	豚肉	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、はくさい、えのき、ねぎ、バナナ	466/12.6 581/15.8
17	土	菓子茶	きのこあんかけうどん、ツナポテト、ヨーグルト、果物	鮭おにぎり茶	うどん、じゃが芋、こめ、ごま	ツナ、鶏肉、ヨーグルト、鮭	しめじ、えのき、しいたけ、にんじん、ねぎ、しょうが、たまねぎ、ピーマン、果物	476/18.1 594/22.7
19	月	菓子牛乳	ご飯、タンドリーチキン、はるさめ炒め、冬瓜とモロヘイヤの味噌汁、果物(りんご)	長芋の千切茶	こめ、はるさめ、薄力粉、とうもろこし、長芋、ごま	ハム、ベーコン、油揚げ、鶏肉	さやいんげん、にんじん、冬瓜、モロヘイヤ、にら、にんにく、たまねぎ、りんご	423/14.5 528/18.1
20	火	菓子牛乳	白いココロパン、サバの竜田揚げ、フレンチサラダ、スッキーニのサマースープ、牛乳、果物(オレンジ)	マカロニきなこ茶	パン、マカロニ	きなこ、ベーコン、サバ、牛乳	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、スッキーニ、たまねぎ、オレンジ	421/18.3 526/22.9
21	水	菓子牛乳	ご飯、鶏肉のカリカリ焼き、キュービックベジタブル、きのこ汁、果物(ぶどう)	麩のラスク牛乳	こめ、コーンフレーク、とうもろこし、麩、マーガリン	鶏肉、ハム、油揚げ、牛乳	キャベツ、にんじん、さやいんげん、しめじ、えのき、なめこ、ぶどう	437/16.7 546/20.9
22	木	菓子牛乳	味噌ラーメン、かぼちゃのサラダ、ヨーグルト、果物(バナナ)	<誕生会>すいかのフルーツポンチ、茶	中華麺、里芋	豚肉、ベーコン、ヨーグルト	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、はくさい、にら、もやし、かぼちゃ、きゅうり、みかん缶、りんご、すいか、バナナ	429/15.9 537/19.9
23	金	菓子牛乳	ご飯、鮭のマヨネーズ焼き、切干大根の中華サラダ、麩の味噌汁、果物(梨)	豆腐ドーナツかみかみ昆布牛乳	こめ、薄力粉、マーガリン、麩、とうもろこし	豆乳、豆腐、牛乳、鮭、昆布、ハム	切干大根、きゅうり、みつば、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、にんじん、梨	451/18.0 562/22.5
24	土	菓子茶	鶏にゅうめん、お芋のココロサラダ、ヨーグルト、果物	ジャムサンド牛乳	とうもろこし、さつまいも、じゃが芋、パン、マーガリン	ヨーグルト、鶏肉、ハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、乾しいたけ、ほうれんそう、果物	435/16.7 543/20.9
26	月	菓子茶	ご飯、豚じゃが、ほうれんそうののり和え、かぼちゃの味噌汁、果物(オレンジ)	じゃこチップス牛乳	じゃが芋、こめ、ぎょうざの皮	豚肉、のり、しらす	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、糸こんにゃく、ねぎ、まいたけ、パセリ、えのき、かぼちゃ、オレンジ	434/14.5 542/18.1
27	火	菓子茶	黒糖パン、チキンのハニートラップ、炒めコーンナムル、パスタスープ、果物(バナナ)	ツナ昆布おにぎり茶	パン、はちみつ、マカロニ、ごま、とうもろこし、こめ	鶏肉、ハム、ベーコン、ツナ、塩昆布	にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、にんにく、バナナ	461/15.9 576/19.9
28	水	菓子牛乳	ご飯、カレイの煮つけ、白和え、じゃが芋の味噌汁、果物(梨)	焼うどん茶	こめ、じゃが芋、うどん、ごま	カレイ、豆腐、かつお節、豚肉	ほうれんそう、しいたけ、糸こんにゃく、たまねぎ、にんじん、みつば、キャベツ、梨	417/13.7 518/25.0
29	木	菓子茶	きつねうどん、ハスの天ぷら、ヨーグルト、果物(オレンジ)	きなこラスク牛乳	うどん、パン、マーガリン	きなこ、油揚げ、かまぼこ、ヨーグルト、牛乳	にんじん、ねぎ、しめじ、だいこん、こまつな、れんこん、オレンジ	415/20.0 548/16.7
30	金	菓子茶	<郷土料理献立~宮崎県~> ご飯、チキン南蛮(宮崎県)、ピーマンソテー、おくらの味噌汁、果物(りんご)	とうもろこしねじりんぼう茶	こめ、ピーマン、とうもろこし	豚肉、鶏肉、豆腐	パセリ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、おくら、黄ピーマン、りんご	438/13.3 548/16.7
31	土	菓子牛乳	ツナスパゲッティ、ポトフ、ヨーグルト、果物	そぼろおにぎり茶	スパゲッティ、こめ、じゃが芋	ツナ、豚肉、ウインナー、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、さやいんげん、果物	422/9.9 527/12.4

※朝おやつについて …… 朝おやつは「紫いもチップ」・「赤ちゃんせんべい」・「野菜スティック」のいずれかで提供致します。
 ※おやつに昆布について …… 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日(月2～3回程度)に昆布を提供しています。
 ※土曜日の果物について …… 土曜日の果物はバナナ、りんご、オレンジ、メロン、ぶどう、梨のいずれかで提供致します。
 ※マーガリンについて …… マーガリンは動物性原料不使用のものです。

<<お知らせ>>

- ◇9日(金)のブックメニューは「ゴリラくんのコックさん」よりちくわの穴にポテトサラダを入れて焼きます。
- ◇地産地消の取り組みとして、緑色の野菜は調布産のものを使用する予定です。
- ◇食育の取り組みとして、オレンジ色の野菜は有機野菜や無農薬野菜を使用する予定です。



都合により内容を変更する場合があります。

今年度食育目標	カロリーid		たんぱく質g		今月の平均	カロリーid		たんぱく質g	
	乳児	幼児	乳児	幼児		乳児	幼児	乳児	幼児
	460	570	17.0	20.0		436	545	15.8	19.8