



# 8月献立表



品川学藝保育園

2024年

曜日	日付			昼食	材料名(産地)				おやつ(午前)		おやつ(午後)		栄養価
					主にかからだをつくるもの	主にかからだの働きを助けるもの	主に脂やかのもとになるもの	調味料	献立	献立	材料		
木	1	15	29	マーマレードチキン かぼちゃのビーンズサラダ ロールパン スープ 麦茶	鶏肉 チーズ・大豆	かぼちゃ・きゅうり  ほうれん草・玉ねぎ・人参	小麦粉・油・マーマレード マヨネーズタイプ(卵不使用) バターロールパン	塩・醤油・本みりん  コンソメ 麦茶	牛乳	わかめおにぎり  バナナ 牛乳	米(国産) わかめ・ご飯の素 バナナ 牛乳	エ 516 kcal た 23.2 g 脂 19.9 g Ca 285 mg 塩 2.0 g	
金	2	16	30	ハヤシライス 野菜サラダ スープ 麦茶	豚肉 ウインナー	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・ブロッコリー・コーン・レモン果汁 オクラ	米(国産)・油 砂糖・オリーブ油 じゃが芋	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ 麦茶	牛乳	焼そば  オレンジ 牛乳	焼きそば用麺・人参・もやし・ピーマン 油・中濃ソース・かつお節・あおさのり オレンジ 牛乳	エ 598 kcal た 22.8 g 脂 20.9 g Ca 295 mg 塩 2.4 g	
土	3	17	31	スタミナ焼肉丼 三色ナムル 味噌汁 麦茶	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン 小松菜・もやし・人参 わかめ	米(国産)・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 調合ごま油・白ごま	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし 麦茶	牛乳	キャロット蒸しパン  パン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 牛乳・人参 パンアップル 牛乳	エ 548 kcal た 21.4 g 脂 16.8 g Ca 316 mg 塩 1.5 g	
月	5	19	白身魚のコーンマヨネーズ焼 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁 麦茶	たら 油揚げ 赤みそ・白みそ	コーン・ドライパセリ 切干大根・人参・さやいんげん  玉ねぎ・小松菜	小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用) 糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖 米(国産) 里芋	塩 醤油・料理酒・だし  だし 麦茶	牛乳	きなこマカロニ  オレンジ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 オレンジ 牛乳	エ 491 kcal た 22.1 g 脂 15.5 g Ca 320 mg 塩 1.4 g		
火	6	20	味噌ラーメン さつまいもの甘煮 冷やしトマト 麦茶	豚肉・赤みそ	もやし・人参・ニラ・しょうが  トマト	ラーメン・油・調合ごま油 さつまいも・砂糖	醤油・鶏がらスープ・塩 だし・醤油  麦茶	牛乳	チーズおにかおにぎり  バナナ 牛乳	米(国産)・チーズ かつお節・醤油 バナナ 牛乳	エ 557 kcal た 23.7 g 脂 18.1 g Ca 320 mg 塩 3.0 g		
水	7	21	鶏肉の照焼 キャベツののりマヨサラダ ごはん 味噌汁 麦茶	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	きゅうり・キャベツ・コーン・人参・あおさのり  わかめ・玉ねぎ	砂糖・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん 塩  だし 麦茶	牛乳	ラスク  梨 ジョア	食パン・油 砂糖 梨 ジョアストロベリー	エ 584 kcal た 24.3 g 脂 18.9 g Ca 790 mg 塩 1.7 g		
木	8	22	チリコンカン しらすの海藻サラダ レーズンロールパン スープ 麦茶	豚ひき肉・大豆 しらす ウインナー	人参・玉ねぎ・ピーマン・トマトピューレ カリフラワー・きゅうり・わかめ  キャベツ・えのきたけ	じゃが芋・油 油・砂糖 レーズンロールパン	コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース・カレーパウダー 酢・醤油  コンソメ 麦茶	牛乳	ごま塩おにぎり  バナナ 牛乳	米(国産)・白ごま 塩 バナナ 牛乳	エ 504 kcal た 22.2 g 脂 15.9 g Ca 277 mg 塩 1.8 g		
金	9	23	とん平焼 ほうれん草ともやしのおかか和え ごはん 味噌汁 麦茶	卵・豚肉 かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり ほうれん草・もやし・人参  万能ねぎ	油・マヨネーズタイプ(卵不使用)  米(国産) 里芋	だし・中濃ソース 醤油  だし 麦茶	牛乳	ソフトビスケット  オレンジ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・スキムミルク 砂糖・ヨーグルト・バター オレンジ 牛乳	エ 587 kcal た 23.4 g 脂 24.9 g Ca 349 mg 塩 1.2 g		
土	10	24	豚肉うどん 焼さつまいも カリフラワーの甘酢和え 麦茶	豚肉	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布 カリフラワー・わかめ・人参	うどん・砂糖 さつまいも・油 砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 酢・醤油 麦茶	牛乳	しらすおにぎり  みかん 牛乳	米(国産)・しらす 醤油 みかん(缶詰) 牛乳	エ 536 kcal た 21.5 g 脂 13.6 g Ca 324 mg 塩 1.9 g		
月		26	真野菜マーボー れんこんサラダ ごはん スープ 麦茶	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ツナフレーク	しょうが・玉ねぎ・かぼちゃ・ピーマン・なす きゅうり・コーン・れんこん  生しいたけ・わかめ・カリフラワー	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 酢・醤油  鶏がらスープ 麦茶	牛乳	いももち  オレンジ 牛乳	じゃが芋・でん粉・油 砂糖・醤油 オレンジ 牛乳	エ 509 kcal た 21.6 g 脂 16.6 g Ca 293 mg 塩 2.4 g		
火	13	27	カレーうどん 青のりポテト ブロッコリーごま和え 麦茶	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・さやえんどう・だし昆布 あおさのり ブロッコリー	うどん・砂糖 じゃが芋・油 白ごま・砂糖	だし・醤油・カレーフレーク 塩 醤油 麦茶	牛乳	ツナマヨおにぎり  パン(27日はバナナ) 牛乳	米(国産)・ツナフレーク マヨネーズタイプ(卵不使用) パンアップル 牛乳	エ 594 kcal た 24.8 g 脂 20.8 g Ca 345 mg 塩 1.5 g		
水	14	28	さけの塩こうじ焼 オクラと納豆のネバネバ和え ごはん 五目汁 麦茶	さけ 納豆 生揚げ・赤みそ・白みそ	オクラ・きゅうり  玉ねぎ・人参・さやいんげん	油  米(国産) 里芋	塩こうじ 醤油  だし 麦茶	牛乳	白桃かん  梨 牛乳	寒天・砂糖 おろし白桃 梨 牛乳	エ 435 kcal た 23.0 g 脂 12.7 g Ca 291 mg 塩 1.5 g		

栄養価の平均 エネルギー(エ) 541kcal たんぱく質(た) 22.8g 脂質(脂) 18.1g カルシウム(Ca) 347mg 食塩相当量(食塩) 1.9g

★発注の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

★保育園での食事が安全に摂れるよう、お子さんが食べたことのない食品はご家庭でお試下さいませよう、ご協力のごようしくお願いいたします。