

献立平均給ち栄養量				石山くじら保育園		
3歳未満児 エネルギー 449kcal たんぱく質 16.8g 脂質 14.0g				発行日：令和5年7月吉日		
3歳以上児 エネルギー 588kcal たんぱく質 22.2g 脂質 16.4g				作成者：管理栄養士 高瀬		
8月の予定献立表【幼児・離乳食 完了期】						
日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	火	ごはん さつまいもの味噌汁 たららの甘酢あんかけ ひじきと枝豆のサラダ	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★ちんすこう	牛乳・たら・ツナ	ビスケット・米・さつまいも・片栗粉・なたね油・卵なしマヨネーズ・小麦粉・さとう	たまねぎ・にんじん・ねぎ・ひじき・枝豆
2	水	食パン ミネストローネ ミートローフ ジャーマンポテト	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★わかめおにぎり	牛乳・豚肉・ベーコン	せんべい・食パン・パン粉・片栗粉・じゃがいも・なたね油・米	キャベツ・たまねぎ・にんじん・トマト缶・ミックスベジタブル・炊き込みわかめ
3	木	ごはん 大根の味噌汁 ホイコーロー おくらのおかか和え	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) コーンフレーク	牛乳・豚肉・かつお節	せんべい・米・ごま油・さとう・片栗粉・コーンフレーク	だいこん・にんじん・わかめ・キャベツ・たまねぎ・オクラ・えのきたけ
4	金	焼きそば ちくわのすまし汁 きゅうりの香味漬け	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ★青のりポテト	牛乳・豚肉・かつお節・ちくわ	ウエハース・中華めん・ごま油・さとう・じゃがいも・なたね油	にんじん・たまねぎ・りよくとうもやし・あおのり・にんじん・きゅうり・おろしにんにく・しょうが
5	土	夏祭り				
7	月	ごはん じゃがいもの味噌汁 かれいの煮つけ かにかまサラダ	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) せんべい	牛乳・かれい・かにかまぼこ	ビスケット・米・じゃがいも・さとう・卵なしマヨネーズ・せんべい	たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり
8	火	ごはん 玉ねぎの味噌汁 タンドリーチキン 五色和え	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★じゃこトースト	牛乳・鶏肉・プレーンヨーグルト・ちくわ・しらす干し	クラッカー・米・カレー粉・さとう・食パン・卵なしマヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・こまつな・りよくとうもやし・ぶなしめじ・あおのり
9	水	ごはん もやしの味噌汁 すぎ焼き風煮 ほうれん草の磯和え	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★ココア蒸しパン	牛乳・牛肉・焼き豆腐	せんべい・米・赤こんにやく・さとう・ホットケーキミックス・なたね油	りよくとうもやし・にんじん・ねぎ・はくさい・たまねぎ・ごぼう・ほうれんそう・焼きのり
10	木	ナポリタン 野菜スープ コロコロサラダ	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ★おはぎ	牛乳・ウインナーソーセージ・きな粉・こしあん	ウエハース・スパゲティ・オリーブ油・じゃがいも・卵なしマヨネーズ・米・さとう	たまねぎ・青ピーマン・キャベツ・にんじん・にんじん・きゅうり
11	金	山の日				
12	土	お弁当	麦茶 せんべい(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
14	月	希望者保育(お弁当)	麦茶 せんべい(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
15	火	希望者保育(お弁当)	麦茶 せんべい(午前) 麦茶 ビスケット(午後)			
16	水	希望者保育(お弁当)	麦茶 クラッカー(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
17	木	ツナカレー 切り干しサラダ ヨーグルト	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★オレンジゼリー おしゃぶり昆布	牛乳・ツナ・ヨーグルト	クラッカー・米・じゃがいも・カレールウ・ごまドレッシング・さとう	にんじん・たまねぎ・切干しだいこん・にんじん・ひじき・こまつな・寒天・オレンジジュース・こんぶ
18	金	【食育の日】「埼玉県の郷土料理」 ごはん 呉汁 ゼリーフライ キャベツのおかか和え	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★飯餅	牛乳・鶏肉・大豆・おから・かつお節	せんべい・米・さといも水煮・こんにやく・じゃがいも・なたね油・小麦粉・さとう	にんじん・だいこん・たまねぎ・キャベツ
19	土	お弁当	麦茶 せんべい(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
21	月	ごはん キャベツの味噌汁 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) フライドポテト	牛乳・高野豆腐・ハム	せんべい・米・さとう・マカロニ・卵なしマヨネーズ・フライドポテト・なたね油	キャベツ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しいたけ・きゅうり
22	火	冷やしきつねうどん じゃがいものそばろ煮 すいか	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ★おかか昆布おにぎり	牛乳・油揚げ・鶏肉・かつお節	ウエハース・うどん・さとう・じゃがいも・片栗粉・なたね油・米・ごま	きゅうり・にんじん・コーン・すいか・塩昆布
23	水	ごはん えのきのすまし汁 さわらの西京焼き 切り干し大根の煮物	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★いちごのプラマンジェ	牛乳・さわら・油揚げ	ビスケット・米・ごま油・さとう・片栗粉	えのきたけ・たまねぎ・にんじん・切干しだいこん・いちごジャム
24	木	ごはん わかめスープ 豚肉となすの味噌炒め かぼちゃサラダ	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★ごまクッキー	牛乳・豚肉	クラッカー・米・なたね油・卵なしマヨネーズ・小麦粉・さとう・ごま・バター	たまねぎ・にんじん・わかめ・なす・青ピーマン・赤パプリカ・かぼちゃ・きゅうり・レーズン
25	金	【お誕生日会】 ケチャップライス オニオンスープ 鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★豆腐ドーナツ	牛乳・鶏肉・木綿豆腐	せんべい・米・さとう・なたね油・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・マーマレードジャム・コーン・ブロッコリー
26	土	お弁当	麦茶 ビスケット(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
28	月	ごはん 玉ねぎの味噌汁 やみつきチキン ひじきの煮物	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★マカロニきなこ	牛乳・鶏肉・きな粉	せんべい・米・焼きふ・さとう・卵なしマヨネーズ・こんにやく・ごま油・マカロニ	たまねぎ・にんじん・ひじき・グリーンピース
29	火	ごはん きのご汁 さばの味噌煮 春雨サラダ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) バナナ	牛乳・さば・鶏卵	せんべい・米・さとう・春雨・卵なしマヨネーズ	ぶなしめじ・えのきたけ・にんじん・ねぎ・しょうが・きゅうり・バナナ
30	水	ごはん なすの味噌汁 肉じゃが もやしの塩昆布和え	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ★ラスク	牛乳・豚肉	ウエハース・米・じゃがいも・しらたき・さとう・食パン・バター・グラニュー糖	なす・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・りよくとうもやし・きゅうり・塩昆布
31	木	麻婆丼 中華スープ ピーマンの甘辛炒め とうもろこし	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★みかん牛乳寒天	牛乳・豚肉・絹ごし豆腐	せんべい・米・さとう・片栗粉・ごま油・なたね油	にんじん・たまねぎ・しょうが・りよくとうもやし・にんじん・青ピーマン・赤ピーマン・コーン・寒天・みかん缶詰

※材料などの都合により、献立が変更になる場合がございます。※卵はすべて完全に加熱した状態で提供致します(加工品含む)。

※午前のおやつは未満児のみの提供です。★印のおやつは手作ります。

18日は食育(しょくいく)の日です。今月は「埼玉県の郷土料理」を提供します。

献立表

令和 05年08月(後期離乳食)

施設名 石山くじら保育園

日付	献立名			食品名
	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
1 (火)	・ビスケット	・おかゆ・さつまいもの味噌汁・たらのだし煮・ひじきの煮物	★ちんすこう	・ビスケット・米・さつまいも・たまねぎ・にんじん・ねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・たら・ひじき・枝豆・野菜だし・小麦粉・さとう・なたね油
2 (水)	・せんべい	・食パン・トマトスープ・野菜のそぼろ煮・ポテスティック	★わかめがゆ	・せんべい・食パン・にんじん・キャベツ・たまねぎ・トマト缶・豚肉・じゃがいも・米・わかめ
3 (木)	・せんべい	・おかゆ・大根の味噌汁・豚肉の野菜煮・おくらのおかか煮	・コーンフレーク	・せんべい・米・だいこん・にんじん・わかめ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・ぶたもも・キャベツ・たまねぎ・にんじん・オクラ・かつお節・コーンフレーク・牛乳
4 (金)	・ウエハース	・肉うどん・人参のすまし汁・きゅうりスティック	★青のりポテト	・ウエハース・うどん・ぶたもも・たまねぎ・にんじん・りょうとうもやし・かつお・こんぶだし・にんじん・きゅうり・じゃがいも・あおのり・なたね油・食塩
5 (土)	夏祭り			
7 (月)	・ビスケット	・おかゆ・じゃがいもの味噌汁・かれいの煮付け・キャベツの煮物	・せんべい	・ビスケット・米・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・かれい・キャベツ・きゅうり・せんべい
8 (火)	・せんべい	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・鶏肉の野菜煮・小松菜の煮物	★じゃこトースト	・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・ねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・こまつな・りょうとうもやし・食パン・牛乳・しらす干し・あおのり
9 (水)	・せんべい	・おかゆ・もやしの味噌汁・肉豆腐・ほうれん草の煮物	★蒸しパン	・せんべい・米・にんじん・りょうとうもやし・ねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・牛かた・焼き豆腐・たまねぎ・はくさい・ほうれんそう・ホットケーキミックス・牛乳・なたね油
10 (木)	・ウエハース	・ツナと野菜のパスタ・野菜スープ・じゃがいもときゅうりの煮物	★きなこがゆ	・ウエハース・スパゲティ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・まぐろ・キャベツ・野菜だし・じゃがいも・きゅうり・米・きな粉
11 (金)	山の日			
12 (土)	・せんべい	お弁当	・ビスケット	
14 (月)	・せんべい	希望者保育(お弁当)	・ビスケット	
15 (火)	・せんべい	希望者保育(お弁当)	・ビスケット	
16 (水)	・せんべい	希望者保育(お弁当)	・ビスケット	
17 (木)	・せんべい	・おかゆ・野菜スープ・ツナの野菜煮・切り干し大根の煮物	・ビスケット	・せんべい・米・にんじん・たまねぎ・野菜だし・じゃがいも・にんじん・まぐろ・切干しだいこん・ひじき・こまつな・ビスケット
18 (金)	・せんべい	・おかゆ・里芋の味噌汁・鶏じゃが・キャベツの煮物	★味噌がゆ	・せんべい・米・さといも水煮・だいこん・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・キャベツ・コーン・甘みそ・さとう・濃口しょう油
19 (土)	・せんべい	お弁当	・ビスケット	
21 (月)	・せんべい	・おかゆ・キャベツの味噌汁・高野豆腐の煮物・マカロニ煮	★ポテスティック	・せんべい・米・キャベツ・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・高野豆腐・グリーンピース・マカロニ・きゅうり・じゃがいも・なたね油
22 (火)	・ウエハース	・野菜うどん・じゃがいものそぼろ煮・すいか	★おかかがゆ	・ウエハース・うどん・きゅうり・にんじん・コーン・かつお・こんぶだし・濃口しょう油・じゃがいも・鶏肉・すいか・米・かつお節
23 (水)	・ビスケット	・おかゆ・人参のすまし汁・さわらの味噌煮・切り干し大根の煮物	★牛乳のトロトロ煮	・ビスケット・米・にんじん・たまねぎ・かつお・こんぶだし・さわら・甘みそ・切干しだいこん・にんじん・牛乳・片栗粉・さとう
24 (木)	・せんべい	・おかゆ・野菜スープ・豚肉となすの味噌煮・かぼちゃときゅうりの煮物	★クッキー	・せんべい・米・にんじん・たまねぎ・野菜だし・豚肉・なす・青ピーマン・赤ピーマン・淡色辛みそ・かぼちゃ・きゅうり・小麦粉・さとう・バター
25 (金)	・せんべい	・おかゆ・オニオンスープ・鶏肉の野菜煮・ブロッコリーの煮物	★蒸しパン	・せんべい・米・たまねぎ・野菜だし・鶏肉・にんじん・青ピーマン・かつお・こんぶだし・ブロッコリー・コーン缶(粒)・ホットケーキミックス・牛乳・なたね油
26 (土)	・せんべい	お弁当	・ビスケット	
28 (月)	・せんべい	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・鶏肉の野菜煮・ひじきの煮物	★マカロニきなこ	・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・ひじき・グリーンピース・マカロニ・きな粉
29 (火)	・せんべい	・おかゆ・人参のすまし汁・たらのだし煮・春雨の煮物	・バナナ	・せんべい・米・にんじん・ねぎ・かつお・こんぶだし・たら・春雨・きゅうり・にんじん・野菜だし・バナナ
30 (水)	・ウエハース	・おかゆ・なすの味噌汁・肉じゃが・もやしときゅうりの煮物	★ラスク	・ウエハース・米・なす・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・ぶたもも・じゃがいも・グリーンピース・りょうとうもやし・きゅうり・食パン・バター・グラ
31 (木)	・せんべい	・おかゆ・豆腐とひき肉の煮物・野菜スープ・ピーマンとコーンの煮物	・ビスケット	・せんべい・米・豚肉・絹ごし豆腐・にんじん・たまねぎ・りょうとうもやし・野菜だし・青ピーマン・赤ピーマン・コーン・ビスケット

※離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。材料などの都合により、献立が変更になる場合がございます。

★印のおやつは、手作りです。