

献立表

2023/08月分

すてらこども園(一般)

日	曜	昼食	3時おやつ
01	火	御飯,みそ汁(チンゲン菜・あげ),ほきのコーンマヨネーズ焼き,かぼちゃのマリネ,もも缶	牛乳,お好み焼き
02	水	御飯,みそ汁(かぼちゃ・ねぎ),豆腐と揚げなすのそぼろ煮,バイクド里芋(青のり),みかん	牛乳,米粉蒸しパン・小豆
03	木	御飯,みそ汁(もやし・あげ),さばと玉ねぎのみそ煮,ひじきの煮物,パイン缶	牛乳,ラスク・きな粉
04	金	厚揚げの中華丼,わかめスープ(じゃがいも),きゅうりのゆかりあえ,なし	アイスクリーム,とんがりコーン
05	土	コーンスープ(白菜),ガーリックチャーハン,ナムル,バナナ	麦茶,菓子パン
07	月	カレーライス・手作り(夏),ビーフンのスープ(おくら),バイクドじゃが,すいか	牛乳,おにぎり(さけわかめ・ごま)
08	火	御飯,納豆みそ,豆腐みそ汁(あげ),白身魚の香り焼き,パイパイ炒め,オレンジ	牛乳,ホットケーキ・チーズ
09	水	ハリハリわかめ御飯,野菜のスープ煮(鶏),凍り豆腐のから揚げ,フライドにんじん,バナナ	牛乳,おやつ小魚(ごま),ゆでとうもろこし
10	木	★お弁当会	
11	金	※ 山の日(休園)	
12	土	豚丼,豆腐みそ汁(わかめ),なし	麦茶,菓子パン
14	月	御飯,ヘチマと豆腐のみそ汁,豚肉と野菜のごま炒め,はるさめの酢の物(みかん),すいか	牛乳,さつま芋・れんこんチップ
15	火	御飯,みそ汁(キャベツ・にんじん),さわらとごぼうの煮つけ,納豆あえ(おくら・コーン),オレンジ	牛乳,人参ヒラヤーチー
16	水	タコライス,コーンスープ,ゴーヤーとパインの和え物,バナナ	牛乳,南瓜のサーターアンダギー
17	木	御飯,もずくのすまし汁,きびなごのマリネ,人参しりしり,パイン缶	牛乳,もやしと人参の混ぜごはん
18	金	御飯,すまし汁(じゃがいも・えのき),鶏ささ身のケチャップあん,きゅうりの昆布あえ,すいか	牛乳,プリン,クラッカー
19	土	御飯,マーボー豆腐(キッズ),中華スープ(ほうれん草・もやし),バナナ	麦茶,菓子パン
21	月	御飯,冬瓜のカレー汁(冬瓜・にんじん),白身魚の香り蒸し(えのき),さつまいも海苔ごま揚げ,すいか	牛乳,おにぎり(ごまみそ焼き)
22	火	なすミートスパゲティー(チーズ),豆腐スープ(とうがん),おくらの梅和え,バナナ	牛乳,大学芋(水あめ・ごま)
23	水	御飯,豆乳汁(かぼちゃ),レバーフライ,トマトのツナ和え,オレンジ	牛乳,ぜんざい
24	木	★誕生会,焼きもちろし飯,ミネストローネ,鶏のから揚げ(のり),キャベツのパインサラダ(チンゲン菜),すいか	牛乳,誕生ケーキ
25	金	御飯,コーン汁(とうがん),豆腐ハンバーグ,ゴーヤーチャップル,パイン缶	ヨーグルト,ウエハース
26	土	御飯,豆腐すまし汁(わかめ),ポークビーンズ,なし	麦茶,菓子パン
28	月	もずく丼,ゆし豆腐,さつま芋サラダ,パイン缶	牛乳,ウンケー・ジュシー
29	火	御飯,すまし汁(だいこん・おくら),赤魚の香りみそ焼き(ごま),ほうれんそうのおかか和え,バナナ	牛乳,焼きいも
30	水	御飯,みそ汁(なす・油揚げ),コーン焼き,ピーマンのツナあえ(ごま),なし	牛乳,かりんとう
31	木	御飯,みそ汁(じゃが芋・チンゲン菜),魚のケチャップあえ,切干大根の旨煮,すいか	牛乳,豆乳くずもち

	1才以上児 kcal	タンパク g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	568	21.2	17.5	260	2.6	413	0.42	0.47	29	4.9	1.5
目標量	572	22.9	15.9	257	2.5	216	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	99	93	110	101	104	191	135	131	132	136	94
3才未満児	486	18.3	15.7	248	2.4	313	0.36	0.41	22	3.7	1.2
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	105	99	123	117	104	166	144	146	110	112	80

献 立 表

2023年08月

完全給食

日付	離乳食開始期【初期食】	離乳食7~8【中期食】	離乳食9~11【後期食】	離乳食【おやつ】
01(火)	10倍粥 かつおだし汁 南瓜、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 南瓜、玉ねぎつぶし煮	硬粥 みそ汁(チンゲン菜) 南瓜、玉ねぎ煮 白身魚煮	コーンのお粥
02(水)	10倍粥 かつおだし汁 じゃが芋、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 豆腐煮 じゃが芋、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(かぼちゃ) 豆腐煮 じゃが芋、人参煮	野菜かゆ みかん
03(木)	10倍粥 昆布だし汁 ひじき、人参ペースト	全粥 昆布だし汁 ひじき、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(もやし) ひじき、人参煮 白身魚煮	きなこ粥
04(金)	10倍粥 かつおだし汁 じゃが芋、きゅうりペースト	全粥 かつおだし汁 じゃが芋、きゅうりつぶし煮	硬粥 わかめスープ じゃが芋、きゅうり煮 豚肉煮	かぼちゃのお粥
05(土)	10倍粥 しいたけだし汁 人参、たまねぎペースト	全粥 しいたけだし汁 人参、たまねぎつぶし煮	硬粥 コーンスープ 人参、たまねぎ煮	ミルク粥
07(月)	10倍粥 かつおだし汁 玉ねぎ、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎ、人参つぶし煮	硬粥 ビーフンのスープ 玉ねぎ、人参煮	しらす粥 すいか
08(火)	10倍粥 かつおだし汁 パパイア、人参ペースト	全粥 豆腐のかつおだし汁 パパイア、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(豆腐) パパイア、人参煮 白身魚煮	チーズのお粥 オレンジ
09(水)	10倍粥 野菜だし汁 キャベツ、人参ペースト	全粥 野菜だし汁 キャベツ、人参つぶし煮	硬粥 野菜スープ キャベツ、人参煮	人参のお粥 バナナ
10(木)	★ お弁当会			ブロッコリーのお粥 すいか
11(金)	※ 山の日(休園)			
12(土)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツ、玉ねぎつぶし煮	硬粥 みそ汁(豆腐) キャベツ、玉ねぎ煮	ミルク粥
14(月)	10倍粥 かつおだし汁 玉ねぎ、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎ、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(豆腐) 玉ねぎ、人参煮 豚肉煮	さつま芋粥 すいか
15(火)	10倍粥 昆布だし汁 ごぼう、人参ペースト	全粥 昆布だし汁 ごぼう、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(キャベツ) ごぼう、人参煮 白身魚煮	人参のお粥 オレンジ
16(水)	10倍粥 昆布だし汁 ゴーヤ、玉ねぎペースト	全粥 昆布だし汁 ゴーヤ、玉ねぎつぶし煮	硬粥 コーンスープ ゴーヤ、玉ねぎ煮	南瓜かゆ バナナ

献立表

2023年08月

完全給食

17(木)	10倍粥 かつおだし汁 玉ねぎ、トマトペースト	全粥 かつおだし汁(豆腐) 玉ねぎ、トマトつぶし煮	硬粥 すまし汁(豆腐) 玉ねぎ、トマト煮	野菜かゆ
18(金)	10倍粥 かつおだし汁 胡瓜、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 胡瓜、玉ねぎつぶし煮	硬粥 すまし汁(じゃが芋) 胡瓜、玉ねぎ煮 ささみ煮	人参のおかゆ すいか
19(土)	10倍粥 かつおだし汁 人参、ほうれん草ペースト	全粥 かつおだし汁 人参、ほうれん草つぶし煮	硬粥 中華スープ 人参、ほうれん草煮	ミルク粥
21(月)	10倍粥 かつおだし汁 冬瓜とさつま芋ペースト	全粥 かつおだし汁 冬瓜とさつま芋つぶし煮	硬粥 みそ汁(冬瓜) 冬瓜とさつま芋煮 白身魚煮	みそ粥 すいか
22(火)	10倍粥 昆布だし汁 トマト、人参ペースト	全粥 昆布だし汁 トマト、人参つぶし煮	硬粥 スープ(豆腐) トマト、人参煮	さつま芋煮 バナナ
23(水)	10倍粥 かつおだし汁 南瓜、チンゲン菜ペースト	全粥 かつおだし汁 南瓜、チンゲン菜つぶし煮	硬粥 豆乳汁 南瓜、チンゲン菜煮	きな粉かゆ
24(木)	10倍粥 野菜だし汁 キャベツ、人参ペースト	全粥 野菜だし汁 キャベツ、人参つぶし煮	硬粥 ミネストローネ キャベツ、人参煮 鶏肉煮	トマトのお粥 すいか
25(金)	10倍粥 かつおだし汁 人参、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 人参、玉ねぎつぶし煮 豆腐煮	硬粥 コーン汁 人参、玉ねぎ煮 豆腐煮	コーンのお粥
26(土)	10倍粥 じゃが芋、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 じゃが芋、玉ねぎつぶし煮	硬粥 豆腐すまし汁 じゃが芋、玉ねぎ煮	ミルク粥
28(月)	10倍粥 かつおだし汁 胡瓜、さつま芋ペースト	全粥 かつおだし汁 胡瓜、さつま芋つぶし煮	硬粥 ゆし豆腐汁 胡瓜、さつま芋煮	野菜がゆ
29(火)	10倍粥 昆布だし汁 ほうれん草、キャベツペースト	全粥 昆布だし汁 ほうれん草、キャベツつぶし煮	硬粥 すまし汁 ほうれん草、キャベツ煮 白身魚煮	さつま芋煮 バナナ
30(水)	10倍粥 かつおだし汁 ピーマン、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ピーマン、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(なす) ピーマン、人参煮	野菜かゆ
31(木)	10倍粥 かつおだし汁 じゃが芋、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 じゃが芋、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(じゃが芋) じゃが芋、人参煮 白身魚煮	きな粉お粥 すいか