



# 令和5年 8月 献立表



※献立は都合により変更する場合があります。

※のついているところは、アレルギーを含むお菓子を使用することもあります。

亀井野保育園

日付	曜日	午前おやつ 0~1歳児	 普通食 昼食	 午後 おやつ	栄養量								炭水化物 脂質 (力になる 黄の食品)	たんぱく質 (血になる 赤の食品)	ビタミン (体を整える 緑の食品)	アレルギー						
					熱量(kcal)		蛋白質(g)		脂質(g)		塩分(g)					卵	乳 乳糖	魚貝類 甲殻類 魚卵	キウイ フルーツ	山いも	くるみ アーモンド ピーナッツ	
					幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児										
14	月	ぎゅうにゅう おかし	ビビンバどんぶり きゅうりのあさづけ みそしる	ぎゅうにゅう プリン	430	340	14.4	11.5	13.0	9.8	2.2	1.8	ごはん	ぎゅうにく	きゅうり		○					
15	火	ぎゅうにゅう おかし	しおらーめん かぼちゃのそぼろあん ラッシー	ぎゅうにゅう ピザトースト	390	313	15.2	12.2	8.6	7.0	1.2	1.0	ちゅうか めん	ぶたにく	かぼちゃ		○					
16	水	ぎゅうにゅう おかし	ぶたきやべつうどん かぼちゃサラダ ラッシー	ぎゅうにゅう タコライス	580	464	18.7	15.0	24.7	19.6	2.8	2.4	うどん	ぶたにく	かぼちゃ		○					
17	木	ぎゅうにゅう おかし	マーボー豆腐どんぶり はるさめサラダ みそしる <b>新メニュー</b>	ぎゅうにゅう フライドポテト	410	325	14.0	11.0	9.0	7.3	2.0	1.5	ごはん	ぶた ひきにく	ピーマン		○					
18	金	ぎゅうにゅう おかし	うめごはん かじきのコーンフレークやき いんげんのごまマヨあえ みそしる	ぎゅうにゅう パンケーキ	517	414	19.0	15.5	17.8	14.2	2.0	1.6	ごはん	かじき	いんげん		○	○				
19	土	むぎちゃ おかし	なつやさいかレー こんにやくサラダ マンゴーラッシー	ぎゅうにゅう ジャージャーめん	560	450	15.4	12.3	15.6	12.5	2.8	2.1	ごはん	ぶたにく	なす		○					
20	日	むぎちゃ おかし	しらたきのチャプチェ こまつなのナムル トマトととうふのスープ	ぎゅうにゅう ごましゃけおにぎり	345	276	10.3	8.3	8.2	6.6	1.2	1.1	ごはん	ぶたにく	こまつな		○	○				
21	月	むぎちゃ おかし	ウイナーピラフ やさいスープ	むぎちゃ おかし フルーツ	340	275	7.7	6.2	7.8	6.2	2.1	1.7	ごはん	ウイ ナー	トマト			※				
22	火	ぎゅうにゅう おかし	タンドリーチキン コールスローサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とうにゅうプリン	470	375	20.0	16.0	13.0	10.3	2.6	2.2	ごはん	とりにく	きやべつ		○					
23	水	ぎゅうにゅう おかし	しおにくじゃが <b>新メニュー</b> おくらののりあえ みそしる	ぎゅうにゅう そうめんチャンプルー	450	350	23.0	17.7	7.7	6.0	1.6	1.3	ごはん	ぶたにく	おくら		○	○				
24	木	ぎゅうにゅう おかし	9日アジのたつたあげ 23日アジのなんばんづけ サラダな きりぼしだいこんのもの みそしる	むぎちゃ ソフトクリーム	465	370	20.0	16.0	10.5	8.4	1.6	1.3	ごはん	アジ	ほうれんそう		○	○				
25	金	ぎゅうにゅう おかし	ひやしにくおむぎめん じゃがいもときゅうりのしおこんぶマヨあえ	ぎゅうにゅう シュガートースト	427	340	19.0	15.0	7.3	6.0	2.7	2.2	ごはん	アジ	たまねぎ		○	○				
26	土	むぎちゃ おかし	ドライカレー なつやさいのグリル マンゴーラッシー	むぎちゃ ところてん せんべい	410	330	13.3	11.0	14.6	12.0	2.8	2.2	おむぎ めん	ぶたにく	きゅうり		○					
27	日	むぎちゃ おかし	やきにくどんぶり みそしる	むぎちゃ おかし フルーツ	617	495	18.2	14.6	18.3	14.6	2.9	2.3	ごはん	ぶた ひきにく	とうもろこし		○					
28	月	ぎゅうにゅう おかし	うめごはん かじきのコーンフレークやき いんげんのごまマヨあえ みそしる	むぎちゃ ソフトクリーム	400	320	13.4	11.0	9.1	7.3	1.2	1.0	ごはん	ぶたにく	にんじん			※				
29	火	ぎゅうにゅう おかし	うめごはん かじきのコーンフレークやき いんげんのごまマヨあえ みそしる	むぎちゃ ソフトクリーム	517	414	19.0	15.5	17.8	14.2	2.0	1.6	ごはん	かじき	いんげん		○	○				
30	水	ぎゅうにゅう おかし	しおらーめん かぼちゃのそぼろあん パインラッシー	ぎゅうにゅう じゃことあおなのまぜごはん	390	313	15.2	12.2	8.6	7.0	1.2	1.0	ちゅうか めん	ぶたにく	かぼちゃ		○	○				
31	木	ぎゅうにゅう おかし	<b>新メニュー</b> ビビンバどんぶり ズッキーニのさっぱりあえ みそしる	ぎゅうにゅう カラフルゼリー	410	330	13.3	11.0	14.6	12.0	2.8	2.2	おむぎ めん	ぶたにく	きゅうり		○					
誕生会	29	火	うめさけちらしずし からあげ サラダな ミニトマト すましじる	むぎちゃ かきごおり おかし	432	340	15.0	12.0	13.3	10.0	1.4	1.0	ごはん	ぎゅうにく	ズッキーニ		○					
誕生会	29	火	うめさけちらしずし からあげ サラダな ミニトマト すましじる	むぎちゃ かきごおり おかし	430	342	23.5	18.3	10.9	8.7	2.6	2.0	ごはん	とりにく	おくら	※	※	○	※	※	※	※