



8月の献立

北泉保育園(一般)

日／ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 （土）	カレーライス もやしのみそ汁 キウイフルーツ	米、じゃがいも、油	牛乳、豚コマ、みそ、油揚げ、スキムミルク	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、えのきたけ	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 525 kcal たんばく質 15.4 g 脂 質 18.5 g カルシウム 255 mg
03 （月）	雑穀ご飯 カツ煮 きゅうりのさっぱり和え 小松菜のすまし汁	米、三温糖、油、小麦粉、七分つき押麦、ひえ粒、きび（精白粒）、あわ（精白粒）、ごま油	豚肉、白ごま	オレンジ濃縮果汁、もやし、みかん缶、にんじん、こまつな、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、かんてん（粉）	ビスケット 牛乳 ☆つぶつぶオレンジゼリー 芋けんぴ 麦茶	エネルギー 490 kcal たんばく質 14.4 g 脂 質 16.4 g カルシウム 75 mg
04 （火）	焼きそば 三色ナムル わかめスープ キウイフルーツ	蒸し焼きそばめん（卵なし）、油、ごま油、三温糖	乳酸菌飲料、豚コマ	キウイフルーツ、もやし、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、コーン缶、生わかめ	ウエハース 牛乳 せんべい 乳酸ドリンク	エネルギー 356 kcal たんばく質 10.7 g 脂 質 8.7 g カルシウム 87 mg
05 （水）	ご飯 鮭のもみじ焼き 切干大根の煮物 きゃべつのみそ汁	米、マヨネーズ（ノンエッグ）、三温糖	鮭、ヨーグルト、牛乳、みそ、さつま揚げ、油揚げ、白みそ	パイン缶、キャベツ、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、干ししいたけ	バナナ 牛乳 ☆パインヨーグルト おからかりんとう 麦茶	エネルギー 468 kcal たんばく質 21.7 g 脂 質 13.1 g カルシウム 144 mg
06 （木）	食パン タンドリーチキン スパゲティサラダ イタリアンスープ	バナナ じゃがいも、食パン、スパゲティ、油、マヨネーズ（ノンエッグ）	鶏もも肉、ヨーグルト、ツナ油漬缶	バナナ、キャベツ、にんじん、コーン缶、トマト、えのきたけ、きゅうり、にんにく	せんべい 牛乳 ☆フライドポテト 麦茶	エネルギー 446 kcal たんばく質 19.0 g 脂 質 21.2 g カルシウム 43 mg
07 （金）	ご飯 豆腐入り松風焼き いんげんの胡麻和え じゃがいものみそ汁	すいか 米、じゃがいも、パン粉、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、白ごま、スキムミルク	すいか、たまねぎ、いんげん、にんじん、あさつき	☆人参スティック 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 490 kcal たんばく質 20.9 g 脂 質 14.8 g カルシウム 286 mg
08 （土）	チキンピラフ 夏野菜スープ バナナ	米	鶏もも、バター	バナナ、トマト、にんじん、なす、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、マッシュルーム缶、グリーンピース	クラッカー 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 303 kcal たんばく質 7.5 g 脂 質 4.5 g カルシウム 21 mg
10 （月）	バジルカレー きのこのスープ キウイフルーツ	米、じゃがいも	アイスクリーム、豚コマ、スキムミルク	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ、干ししいたけ	ビスケット 牛乳 アイス 野菜バー 麦茶	エネルギー 570 kcal たんばく質 13.2 g 脂 質 18.1 g カルシウム 228 mg
12 （水）	五目炊き込みご飯 とろーりなめこ汁 ミニゼリー	米、三温糖	ヨーグルト、牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	にんじん、だいこん、なめこ、たけのこ（ゆで）、ごぼう、あさつき、干ししいたけ	チーズ 麦茶 せんべい ☆ヨーグルトシェーク	エネルギー 386 kcal たんばく質 14.4 g 脂 質 7.8 g カルシウム 175 mg
13 （木）	なすのミートソーススパゲティ チンゲン菜のスープ バナナ	スパゲティ、三温糖	牛乳、豚ひき肉、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、チンゲンサイ、なす、しめじ、えのきたけ	野菜バー 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 432 kcal たんばく質 15.1 g 脂 質 12.7 g カルシウム 221 mg
14 （金）	ツナピラフ 野菜コンソメスープ ミニゼリー	米	牛乳、ツナ油漬缶、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、マッシュルーム缶、グリーンピース	せんべい 麦茶 クラッカー 牛乳	エネルギー 394 kcal たんばく質 12.0 g 脂 質 11.6 g カルシウム 164 mg
15 （土）	きのこの炊き込みご飯 大根のみそ汁 バナナ	米	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、みそ	バナナ、にんじん、だいこん、えのきたけ、たけのこ（ゆで）、しめじ、ごぼう、あさつき、干ししいたけ	ビスケット キャロットジュース クラッカー 牛乳	エネルギー 437 kcal たんばく質 15.2 g 脂 質 10.4 g カルシウム 187 mg
17 （月）	トマト入りハヤシライス マカロニサラダ ジュリアンスープ	米、食パン、じゃがいも、ツイストマカロニ、油、マヨネーズ（ノンエッグ）、三温糖	牛乳、豚コマ、ベーコン、ハム、きな粉	たまねぎ、にんじん、トマト、だいこん、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、マッシュルーム缶	☆きゅうりスティック 麦茶 ☆食パンかりんとう（きなこ味） 牛乳	エネルギー 608 kcal たんばく質 16.5 g 脂 質 26.8 g カルシウム 174 mg
18 （火）	冷やし中華 肉じゃが バナナ	ゆで中華めん、じゃがいも、三温糖、しらたき、ごま油	ハム、豚コマ	ぶどう濃縮果汁、バナナ、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、グリーンピース	☆豆腐とわかめのみそ汁 せんべい ぶどうジュース	エネルギー 485 kcal たんばく質 15.4 g 脂 質 8.5 g カルシウム 90 mg
19 （水）	🍷パースデータイム カレーピラフ 鶏の唐揚げ コールスローサラダ	夏野菜スープ 梨 米、片栗粉、マヨネーズ（ノンエッグ）、油、三温糖	鶏もも肉、カルピス、豚ひき肉、ハム、バター	なし、キャベツ、にんじん、トマト、たまねぎ、なす、ズッキーニ、コーン缶、きゅうり、みかん缶、マッシュルーム缶、グリーンピース、かんてん（粉）	ビスケット 牛乳 ☆フルーツカルピスゼリー 麦茶	エネルギー 492 kcal たんばく質 15.9 g 脂 質 20.9 g カルシウム 43 mg



8月の献立

北泉保育園(一般)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ	
20 (木)	食パン クリスピーチキン フレンチサラダ ミネストローネスープ	食パン、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖	鶏むね肉、スキムミルク、ベーコン、ツナ油漬缶	キャベツ、にんじん、コーン缶、たまねぎ、きゅうり、トマトピューレ、トマト	クラッカー 牛乳 ☆ヨーグルト ウエハース 麦茶	エネルギー 443 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 16.7 g カルシウム 257 mg
21 (金)	雑穀ご飯 さばの味噌焼き キャベツのおかか和え キウイフルーツ	米、三温糖、七分つき押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)	牛乳、さば、白みそ、白ごま、かつお節	キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん	☆ふかし芋(じゃがいも) 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.8 g カルシウム 230 mg
22 (土)	ウインナーピラフ ほうれん草スープ キウイフルーツ	米	牛乳、ウインナー、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、ピーマン、しめじ、マッシュルーム缶、コーン缶	野菜バー 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 411 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 13.8 g カルシウム 219 mg
24 (月)	ご飯 カレイの煮つけ 野菜炒め 具だくさんみそ汁	米、ホットケーキミックス、メープルシロップ、三温糖、ごま油	牛乳、かれい、みそ、バター	キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ、えのきたけ、ピーマン	チーズ 麦茶 ☆ホットケーキ 牛乳	エネルギー 430 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 10.6 g カルシウム 235 mg
25 (火)	冷やしうどん とり天 バナナ	ゆでうどん、米、油、小麦粉	鶏むね肉、さつま揚げ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、生わかめ、あおのり、にんにく	クラッカー 牛乳 ☆ピーマンおむすび 麦茶	エネルギー 425 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 8.2 g カルシウム 40 mg
26 (水)	ご飯 鶏もも肉の塩こうじ焼き ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁	ミニゼリー 米、三温糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、ピザ用チーズ、油揚げ、ウインナー	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、れんこん、しめじ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース	☆ヨーグルト 麦茶 ☆ソーセージチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.2 g カルシウム 239 mg
27 (木)	食パン 噛むかむハンバーグ ポパイサラダ 野菜たっぷりコーンスープ	食パン、パン粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、クリームコーン缶、ほうれん草、もやし、にんじん、コーン缶、れんこん、ごぼう、あさつき	せんべい 麦茶 クラッカー 牛乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.7 g カルシウム 188 mg
28 (金)	ご飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁	梨 米、はるさめ、三温糖、油、片栗粉	豚もも、木綿豆腐	とうもろこし、なし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、あさつき、生わかめ	ビスケット 牛乳 ☆とうもろこし 麦茶	エネルギー 393 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 9.1 g カルシウム 48 mg
29 (土)	デミハヤシライス もやしのみそ汁 梨	米、じゃがいも	豚コマ、みそ、油揚げ	なし、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、マッシュルーム缶、えのきたけ	ウエハース 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 416 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 12.3 g カルシウム 46 mg
31 (月)	ご飯 ユーリンチー キャベツの中華和え ビーフンスープ	キウイフルーツ 米、油、片栗粉、ビーフン、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、ベーコン、白ごま	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、干しいたけ	野菜バー 麦茶 ビスケット ☆アイスココア	エネルギー 629 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 26.1 g カルシウム 280 mg

※食材の仕入れ状況により、献立が変更になる場合があります。

※フルーツが梨の日は、つくし・どんぐり・たんぽぽはバナナになります。