



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	
01 (木)	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 根菜の塩麹汁	米、さつまいも、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、白みそ、油揚げ	だいこん、にんじん、ねぎ、れんこん、ごぼう、ひじき、干しいたけ、グリーンピース(水煮缶詰)	せんべい 麦茶 ☆豆乳ドーナツ 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.4 g カルシウム 195 mg
02 (金)	☆パースデーパーティー サマーリンパスタ パイナップル フレンチサラダ 夏野菜スープ	スパゲティ、油、三温糖	豚ひき肉、バター、ツナ油漬缶	パイナップル、にんじん、キャベツ、トマトピューレ、トマト、たまねぎ、なす、ズッキーニ、コーン缶、きゅうり	野菜バー 牛乳 ぶどうゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 472 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 10.2 g カルシウム 50 mg
03 (土)	デミハヤシライス チンゲン菜のスープ ゴールドキウイ	米、じゃがいも	豚コマ	野菜ジュース、たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、チンゲンサイ、マッシュルーム缶、しめじ、えのきたけ	ビスケット 牛乳 クラッカー キャロットジュース	エネルギー 449 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 12.9 g カルシウム 68 mg
05 (月)	ご飯 ユーリンチー 春雨サラダ 中華風みそスープ	米、ホットケーキミックス、油、片栗粉、はるさめ、三温糖、ごま油、メープルシロップ	牛乳、鶏もも肉、みそ、バター、白ごま	バナナ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、干しいたけ	☆あかし芋(じゃがいも) 麦茶 ☆ホットケーキ 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 25.5 g カルシウム 225 mg
06 (火)	ご飯 豚肉のしょうが焼き きゃべつのごま和え もやしのみそ汁	米、三温糖、油、片栗粉	豚もも、カルピス、みそ、油揚げ、すりごま	すいか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、きゅうり、えのきたけ	ビスケット 牛乳 せんべい ☆カルピス	エネルギー 438 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 9.0 g カルシウム 76 mg
07 (水)	食パン パイナップル チキンチャップ かぼちゃサラダ 野菜スープ	食パン、片栗粉、マヨネーズ(ノンエッグ)、油、三温糖	アイスクリーム、鶏むね肉、ハム	パイナップル、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しめじ、きゅうり	クラッカー 牛乳 アイス 野菜バー 麦茶	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.6 g カルシウム 205 mg
08 (木)	ご飯 鮭のみそ焼き よる昆布 豆腐のすまし汁	米、三温糖	牛乳、鮭、木綿豆腐、ちくわ、白みそ、鮭	どうもろこし、にんじん、しめじ、えのきたけ、あさつき、刻みこんぶ	チーズ 麦茶 ☆どうもろこし 牛乳	エネルギー 412 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 9.4 g カルシウム 209 mg
09 (金)	冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ ゴールドキウイ	ゆでうどん、米、小麦粉、油	ちくわ、鶏ひき肉、鶏もも【小間】、油揚げ、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、あおのり	野菜バー 牛乳 カレーチャーハンおにぎり 麦茶	エネルギー 456 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.4 g カルシウム 57 mg
10 (土)	きのこの炊き込みご飯 さつまいものみそ汁 ゴールドキウイ	米、さつまいも	牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、えのきたけ、干しいたけ	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 431 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 10.3 g カルシウム 243 mg
13 (火)	カレーライス なすのみそ汁 ミニゼリー	米、じゃがいも、油	豚コマ、みそ、油揚げ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、なす	ビスケット 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 422 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 12.2 g カルシウム 60 mg
14 (水)	五目炊き込みご飯 大根のみそ汁 バナナ	米	鶏ひき肉、みそ、油揚げ	りんご濃縮果汁、バナナ、にんじん、だいこん、たけのこ(ゆで)、しめじ、ごぼう、えのきたけ、あさつき、干しいたけ	野菜バー 牛乳 ビスケット りんごジュース	エネルギー 386 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 5.5 g カルシウム 89 mg
15 (木)	ツナピラフ きのこのスープ ゴールドキウイ	米	ツナ油漬缶、バター	野菜ジュース、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、えのきたけ、干しいたけ、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)	せんべい 麦茶 クラッカー キャロットジュース	エネルギー 357 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 7.1 g カルシウム 56 mg
16 (金)	こくうまナポリタン フレンチサラダ チンゲン菜のスープ	スパゲティ、油、三温糖	牛乳、ベーコン、バター、ツナ油漬缶	たまねぎ、トマトピューレ、キャベツ、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ	ビスケット 牛乳 ☆フルーチェ ウエハース 麦茶	エネルギー 382 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 12.7 g カルシウム 99 mg
17 (土)	チキンピラフ 野菜スープ バナナ	米	鶏もも、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しめじ、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 550 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 11.3 g カルシウム 167 mg
19 (月)	ご飯 ゴールドキウイ なす入り麻婆豆腐 もやしの中華風和え物 ビーフンスープ	米、食パン、三温糖、油、ビーフン、片栗粉、ごま油	牛乳、押し豆腐、豚ひき肉、ベーコン、赤みそ、きな粉	キウイフルーツ、もやし、こまつな、にんじん、なす、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にら、干しいたけ	チーズ 麦茶 ☆食パンかりんとう 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 20.0 g カルシウム 263 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 (火)	ご飯 鶏もも肉の塩こうじ焼き 野菜炒め 玉ねぎとわかめのみそ汁	パイナップル 米、ポップコーン、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ	パイナップル、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、生わかめ	きゅうりスティック 麦茶 ☆ポップコーン牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.6 g カルシウム 175 mg
21 (水)	食パン 噛むかむハンバーグ コールスローサラダ 野菜たっぷりコーンスープ	バナナ 食パン、じゃがいも、マヨネーズ(ノンエッグ)、パン粉	豚ひき肉、ハム、牛乳	オレンジ濃縮果汁、バナナ、クリームコーン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、れんこん、ごぼう、コーン缶、きゅうり、あさ	クラッカー 牛乳 ビスケット オレンジジュース	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 15.8 g カルシウム 103 mg
22 (木)	ご飯 カレーの煮つけ 彩り野菜の甘辛煮 なすのみそ汁	米、三温糖	ヨーグルト、かれい、鶏もも【小間】、みそ、油揚げ、	かぼちゃ、にんじん、なす、たまねぎ、しめじ、ブルーベリージャム、いんげん	野菜バー 牛乳 ☆ブルーベリージャムヨーグルト 芋けんぴ 麦茶	エネルギー 432 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 9.4 g カルシウム 167 mg
23 (金)	冷やし中華 肉じゃが すいか	ゆで中華めん、米、じゃがいも、三温糖、しらたき、ごま油、油、ゆでうどん	鶏ささ身、鶏ひき肉、豚コマ	すいか、コーン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース、あおのり	ビスケット 麦茶 ☆とりそばろおにぎり 麦茶	エネルギー 451 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 7.0 g カルシウム 92 mg
24 (土)	カレーライス きのこのみそ汁 ぶどうゼリー	米、じゃがいも、油	牛乳、豚コマ、みそ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、えのきたけ、あさつき	せんべい キャロットジュース ビスケット 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 17.9 g カルシウム 237 mg
26 (月)	雑穀ご飯 さばの生姜焼き 茄子と鶏肉のうま煮 具だくさんみそ汁	すいか 米、三温糖、七分つき押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)	アイスクリーム、鶏もも【小間】、みそ、白ごま、さば、かれい	すいか、にんじん、なす、だいこん、しめじ、ねぎ、えのきたけ、いんげん	☆人参スティック 牛乳 アイス せんべい 麦茶	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.7 g カルシウム 163 mg
27 (火)	夏野菜カレー 和風コーンサラダ きのこのみそ汁 キウイフルーツ	米、三温糖	牛乳、豚コマ、みそ、ハム、白ごま	どうもろこし、キウイフルーツ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、もやし、キャベツ、ズッキーニ、なす、トマト、えのきたけ、きゅうり、しめじ、コーン缶、あさつき	☆いちごジャムヨーグルト 麦茶 ☆どうもろこし牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.2 g カルシウム 216 mg
28 (水)	食パン ささみのごま揚げ マカロニサラダ ミネストローネスープ	りんごゼリー 食パン、じゃがいも、三温糖、小町麦、ツイストマカロニ、パン粉、マヨネーズ(ノンエッグ)、油、小麦粉	牛乳、鶏ささ身、バター、ハム、黒ごま	にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、トマトピューレ、トマト	せんべい 麦茶 ☆キャラメルお麩ラスク 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 24.4 g カルシウム 204 mg
29 (木)	ご飯 和風ミートローフ キャベツのおかか和え 大根のみそ汁	三温糖、パン粉、油	豚ひき肉、ヨーグルト、牛乳、みそ、かつお節	もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、あさつき、ひじき	クラッカー 牛乳 ビスケット ☆ピーチヨーグルトシェーク	エネルギー 432 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 9.4 g カルシウム 167 mg
30 (金)	焼きそば きゅうりのさっぱり和え 油揚げのみそ汁 バナナ	蒸し焼きそばめん、三温糖、油、ごま油、ゆでうどん	牛乳、豚コマ、みそ、油揚げ	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、生わかめ	ビスケット 牛乳 クラッカー ☆アイスココア	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.4 g カルシウム 253 mg
31 (土)	ウインナーピラフ イタリアンスープ バナナ	米	ウインナー、バター	オレンジ濃縮果汁、バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、えのきたけ、ピーマン、コーン缶、マッシュルーム缶	せんべい 麦茶 ビスケット オレンジジュース	エネルギー 397 kcal たんぱく質 7.9 g 脂 質 9.3 g カルシウム 83 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