



富久ソラのこども園ちいさなうちゅう
令和5年度8月(葉月) 献立表



目標：もりもり食べよう

※日々安心・安全な食品を納品しております。納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の昼食とおやつのカリoriesです。
※一日の幼児昼食おやつのカリories基準:548kcal
※乳児は幼児の8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
昼食		ご飯 鮭のみぞれあんかけ ピーマンとじゃこの金平 玉葱と小松菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉とキャベツの生姜炒め 水菜とパプリカの和風サラダ 大根と人参の味噌汁 バナナ	胚芽ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き トマトと胡瓜のおかか和え お麩と長葱のすまし汁 すいか	鰯の蒲焼き丼 千切り野菜～玉葱ドレッシング～ スッキーニと油揚げの味噌汁 メロン	ご飯 回鍋肉 胡瓜ともやしの中華和え えのきと若布のスープ ヨーグルト
3時		夏野菜ピザ 牛乳	チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶	ソース焼きそば 野菜ジュース	メロンパン ヨーグルトドリンク	ツナおにぎり 牛乳
		I補† - 496 kcal 蛋白質 259 g 脂質 12.6 g 炭水化物 72.8 g	I補† - 464 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 77.6 g	I補† - 522 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 14.1 g 炭水化物 82.4 g	I補† - 581 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 95.5 g	I補† - 646 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 21.3 g 炭水化物 92.2 g
	7	8	9	10	11	12
昼食		麦ごはん 鶏肉と夏野菜のトマト煮 キャベツとハムのフレンチサラダ オクラと人参の味噌汁 オレンジ	トマトとエビのスパゲッティ 南瓜サラダ シュリエンヌスープ パイナップル	高野豆腐の三色丼 フロッコリーの塩昆布和え 茄子とえのきの味噌汁 ヨーグルト	茄子と挽肉のキーマカレー 夏野菜のマリネ スッキーニと南瓜のスープ フルーツゼリー	ご飯 鶏じゃが 胡瓜とキャベツのゆかり和え 切り干し大根の味噌汁 ヨーグルト
3時		バナナケーキ 牛乳	鯖入り冷やし梅茶漬け 麦茶	フルーツボンチゼリー ウエハース 牛乳	蒸しとうもろこし せんべい 牛乳	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補† - 493 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 16.2 g 炭水化物 71.7 g	I補† - 452 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 7.6 g 炭水化物 83.2 g	I補† - 442 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 10.1 g 炭水化物 74.3 g	I補† - 691 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.7 g 炭水化物 117.6 g	I補† - 507 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 87.0 g	
	14	15	16	17	18	19
昼食		五目チャーハン 豆腐と若布のサラダ 豆苗と春雨の中華スープ フルーツゼリー	ご飯 鮭のみぞれあんかけ ピーマンとじゃこの金平 玉葱と小松菜の味噌汁 ヨーグルト	冷やし肉味噌うどん ひじきと大豆のマヨサラダ きのこ若布のスープ バナナ	胚芽ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き トマトと胡瓜のおかか和え お麩と長葱のすまし汁 すいか	ご飯 カジキの竜田揚げ ほうれん草の胡麻和え 南瓜と玉葱の味噌汁 メロン
3時		豆乳素麺 麦茶	夏野菜ピザ 牛乳	コーンバターおにぎり 小魚 麦茶	ソース焼きそば 野菜ジュース	わかめご飯 麦茶
	I補† - 442 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 9.1 g 炭水化物 75.8 g	I補† - 496 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 12.6 g 炭水化物 72.8 g	I補† - 462 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 70.9 g	I補† - 522 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 14.1 g 炭水化物 82.4 g	I補† - 478 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 9.6 g 炭水化物 84.1 g	I補† - 646 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 21.3 g 炭水化物 92.2 g
	21	22	23	24	25	26
昼食		麦ごはん 鶏肉と夏野菜のトマト煮 キャベツとハムのフレンチサラダ オクラと人参の味噌汁 オレンジ	トマトとエビのスパゲッティ 南瓜サラダ シュリエンヌスープ パイナップル	高野豆腐の三色丼 フロッコリーの塩昆布和え 茄子とえのきの味噌汁 ヨーグルト	ロールパン チーズハンバーグ 彩り野菜のココロサラダ コーンとベーコンのスープ パイナップルゼリー	鰯の蒲焼き丼 千切り野菜～玉葱ドレッシング～ スッキーニと油揚げの味噌汁 メロン
3時		バナナケーキ 牛乳	鯖入り冷やし梅茶漬け 麦茶	フルーツボンチゼリー ウエハース 牛乳	ブルーベリーパフェ ミルクティー	メロンパン ヨーグルトドリンク
	I補† - 493 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 16.2 g 炭水化物 71.7 g	I補† - 452 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 7.6 g 炭水化物 83.2 g	I補† - 442 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 10.1 g 炭水化物 74.3 g	I補† - 535 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 22.7 g 炭水化物 66.4 g	I補† - 581 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 95.5 g	I補† - 507 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 87.0 g
	28	29	30	31		
昼食		五目チャーハン 豆腐と若布のサラダ 豆苗と春雨の中華スープ フルーツゼリー	ご飯 カジキの竜田揚げ ほうれん草の胡麻和え 南瓜と玉葱の味噌汁 メロン	冷やし肉味噌うどん ひじきと大豆のマヨサラダ きのこ若布のスープ バナナ	ご飯 夏野菜と鶏肉の塩こうじ炒め トマトとツナのボン酢和え 冬瓜と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	
3時		豆乳素麺 麦茶	マカロニきな粉 ヨーグルトドリンク	コーンバターおにぎり 小魚 麦茶	青のりポテトフライ 小魚 牛乳	
	I補† - 442 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 9.1 g 炭水化物 75.8 g	I補† - 430 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 9.9 g 炭水化物 67.5 g	I補† - 462 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 70.9 g	I補† - 486 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 63.8 g		