令和5年度　8月　　献立表　　氷川保育園

日	曜	献立名 午前おやつ（乳児）	献立名 昼食	献立名 おやつ	血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1	火	牛乳 小魚	和風マーボー丼 キャベツのおひたし 味噌汁 オレンジ　麦茶	たまごパン 牛乳	牛乳　小魚　豆腐 豚バラ肉　油揚げ かつお節　わかめ	精白米　サラダ油 片栗粉　里芋 たまごパン	玉ねぎ　生姜　キャベツ 人参　しめじ　オレンジ	醤油　砂糖 みりん　鶏がら かつおだし めんつゆ　味噌
2	水	牛乳 小魚	ごはん 煮魚 じゃがいものごまみそ和え 味噌汁　キウイフルーツ　麦茶	ミニたぬきうどん 麦茶	牛乳　小魚　カレイ	精白米　じゃがいも ごま　うどん　天かす	生姜　人参　いんげん 小松菜　えのき キウイフルーツ ほうれん草	砂糖　醤油 みりん　味噌 塩　かつおだし めんつゆ
3	木	牛乳 小魚	ごはん 千草焼 チキンサラダ 味噌汁　グレープフルーツ　麦茶	ホットケーキ 牛乳	牛乳　小魚　鶏卵 豚ひき肉 鶏ささみ肉　わかめ	精白米　マロニー ホットケーキミックス ケーキシロップ ごま油	玉ねぎ　人参　コーン きゅうり　大根　ねぎ グレープフルーツ	醤油　砂糖 酢　かつおだし 味噌
4・25	金	牛乳 小魚	ごはん つくね かに蒲鉾のサラダ 味噌汁　梨　麦茶	チヂミ 牛乳	牛乳　小魚　豆腐 鶏ひき肉　海苔 かに蒲鉾　鶏卵 豚バラ肉	精白米　パン粉 長芋　ごま　サラダ油 片栗粉　マロニー ごま油　チヂミ粉	玉ねぎ　きゅうり なめこ　ニラ　梨	醤油　砂糖 みりん　酢 味噌　かつおだし 塩
5・26	土	牛乳 小魚	ごはん ツナ焼き コーンのサラダ 味噌汁　オレンジ　麦茶	バームクーヘン（5日） ビスコ（26日） 牛乳	牛乳　小魚　ツナ 鶏卵	精白米　片栗粉 小麦粉　ごま油 バームクーヘン	ねぎ　キャベツ　コーン きゅうり　ほうれん草 しめじ　オレンジ	味噌　醤油 かつおだし 砂糖　酢　塩
7・21	月	牛乳 小魚	黒糖ロールパン タンドリーチキン 小松菜こまつのサラダ スープ　オレンジ　牛乳	細巻きずし （1歳児おにぎり） 麦茶	牛乳　小魚 鶏モモ肉　ヨーグルト 豆腐　海苔　わかめ	黒糖ロールパン ごま油　ごま 精白米	小松菜　キャベツ 人参　コーン　小ねぎ オレンジ　きゅうり	カレー粉　塩 ケチャップ　鶏がら ソース　ブイヨン 醤油　酢　砂糖
8・22	火	牛乳 小魚	ごはん 揚げ餃子 オクラ入り納豆和え 味噌汁　梨　麦茶	※シャーベット ウエハース 麦茶	牛乳　小魚　納豆 豚ひき肉　鶏卵	精白米　ごま油 餃子の皮 シャーベット ウエハース　プリン	白菜　ねぎ　生姜 人参　オクラ　もやし キャベツ　ニラ　梨	醤油　塩 めんつゆ　味噌 かつおだし
9・23	水	牛乳 小魚	ナポリタン ブロッコリーのおかか和え スープ バナナ　麦茶	ツナトースト 牛乳	牛乳　小魚　ベーコン 竹輪　かつお節 チーズ　ツナ	スパゲティ　サラダ油 食パン	玉ねぎ　ピーマン　人参 コーン　ブロッコリー いんげん　キャベツ バナナ	ケチャップ　鶏がら ソース　砂糖 めんつゆ　ブイヨン マヨドレ
10・24	木	牛乳 小魚	ごはん 鮭の西京焼き ナムル風おひたし 味噌汁　巨峰　麦茶	カステラ（10日） ミニたぬきうどん（24日） 牛乳	牛乳　小魚　鮭 油揚げ	精白米　ごま油 カステラ　うどん 天かす	ほうれん草　人参　もやし なす　玉ねぎ　巨峰	みりん　味噌 砂糖　塩　酢 醤油　かつおだし めんつゆ
12	土	牛乳 小魚	カレーライス マカロニサラダ スープ オレンジ　麦茶	ビスケット 牛乳	牛乳　小魚　ハム 豚モモ肉	精白米　サラダ油 マカロニ　ビスケット	玉ねぎ　人参　じゃがいも きゅうり　コーン 白菜　小松菜　オレンジ	カレールウ マヨドレ 塩　ブイヨン 鶏がら
14	月	牛乳 小魚	和風マーボー丼 もやしのおひたし 味噌汁 バナナ　麦茶	ジャムロール 牛乳	牛乳　小魚　豆腐 豚バラ肉　わかめ かつお節	精白米　サラダ油 片栗粉　里芋　ジャム ロールパン	玉ねぎ　生姜　もやし キャベツ　人参　しめじ バナナ	醤油　砂糖 みりん　鶏がら かつおだし 味噌
15・29	火	牛乳 小魚	ハッシュドポーク コールスローサラダ スープ オレンジ　麦茶	ヨーグルト せんべい 麦茶	牛乳　小魚　ハム 豚ロース肉 ヨーグルト	精白米　サラダ油 せんべい	玉ねぎ　キャベツ　人参 コーン　ほうれん草 かぼちゃ　オレンジ	ハヤシルウ 塩　砂糖　酢 ブイヨン　鶏がら
16・30	水	牛乳 小魚	焼きそば かぼちゃサラダ スープ バナナ　麦茶	五平餅 麦茶	牛乳　小魚　ハム 豚モモ肉　青海苔 チーズ	中華めん　サラダ油 精白米　ごま	キャベツ　玉ねぎ　人参 かぼちゃ　きゅうり もやし　チンゲン菜 バナナ	ソース　塩 ブイヨン　味噌 砂糖　鶏がら マヨドレ
17・31	木	牛乳 小魚	クロワッサン カジキのマーマーレード焼き ほうれん草サラダ スープ　キウイフルーツ　牛乳	おにぎり 麦茶	牛乳　小魚　カジキ わかめ　鮭	クロワッサン マーマーレード サラダ油　ごま 精白米	ほうれん草　もやし 大根　人参　玉ねぎ コーン　キウイフルーツ	酢　味噌 醤油　砂糖 ブイヨン　鶏がら 塩
18	金	牛乳 小魚	ごはん ハムカツ ひじき煮 味噌汁　メロン　麦茶	オレンジ蒸しパン 牛乳	牛乳　小魚　ひじき ハム　鶏卵　竹輪 油揚げ	精白米　小麦粉 パン粉　サラダ油 ホットケーキミックス 練乳	人参　いんげん キャベツ　メロン オレンジジュース	ソース　砂糖 醤油　味噌 かつおだし
19	土	牛乳 小魚	冷やし四目うどん ウィンナー ブロッコリー バナナ　麦茶	バームクーヘン 牛乳	牛乳　小魚　鶏ひき肉	うどん バームクーヘン	しいたけ　人参 ほうれん草 ブロッコリー	めんつゆ　砂糖 醤油　みりん ケチャップ マヨネーズ
28	月	牛乳 小魚	冷やし四目うどん ウィンナー ブロッコリー バナナ　麦茶	たまごパン 牛乳	牛乳　小魚 鶏ひき肉　海苔 ウィンナー	うどん たまごパン	しいたけ　人参 ほうれん草 ブロッコリー	めんつゆ　砂糖 醤油　みりん ケチャップ マヨネーズ
♡30	水	牛乳 小魚	焼きそば　唐揚げ　ポテトフライ スープ（乳児）たこ焼き（幼児） バナナ・麦茶（乳児） ジュース・チョコバナナ（幼児）	甘食 牛乳	牛乳　小魚　青海苔 豚モモ肉　鶏モモ肉	中華めん　サラダ油 片栗粉　ポテトフライ たこ焼き　ジュース チョコレート　甘食	キャベツ　玉ねぎ　人参 生姜　もやし　チンゲン菜 バナナ	ソース　醤油 みりん　塩 ブイヨン　鶏がら マヨドレ

〇材料の入荷状況により内容を変更することがあります。予めご了承ください。
♡30日は夏まつりです。
※8・22日　シャーベット→プリン（1歳児）です。

＜夏の疲れをとる栄養素＞

疲れには、食生活が大きく関わります。子どもでも栄養不足から夏バテする ことがあり、特に不足しやすいのがビタミン B群と言われています。B1は、汗をかくことでさらに失われてしまい ます。豚肉、しじみ、納豆、ごまなどに多く含まれているので、上手に取り入れて、夏バテ を予防しましょう。 また、十分な睡眠をとって体を休めることも、大事なことです。生活リズムを整えて、暑い夏を乗り切りましょう！

＜今月の平均栄養素量＞

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1～2歳児	483kcal	18.4g	14.3g
3～5歳児	587kcal	22.1ｇ	17.0g