

献立表



H30年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
27	豚肉とピーマンの炒め物 三つ葉のすまし汁	豚肉 豆腐	砂糖・ごま油 片栗粉	生姜・玉葱・たけのこ・ピーマン 人参・椎茸・玉葱・三つ葉	醤油・みりん・塩 出し昆布・削り節・醤油
(月)	りんごゼリー・チーズ	キャンディーチーズ	砂糖	リンゴジュース・寒天	
28	あじの煮付け コーンソテー 厚揚げのみそ汁	あじ ツナ 厚揚げ・みそ	砂糖 油	生姜 ほうれん草・キャベツ 人参・コーン・しめじ しめじ・もやし・青葱・チンゲン菜	醤油・みりん 醤油・塩 出し昆布・削り節
(火)	アメリカンクッキー	卵	ミックス粉・コーンフレーク 砂糖・無塩バター	レーズン	
1	鶏のみそ焼き	鶏肉・みそ	砂糖		醤油・みりん
29	ラタトゥイユ 中華風スープ	貝柱・豆腐・むきえび	油・砂糖 ごま油	なす・トマト・玉葱・ピーマン・南瓜 ズッキーニ・にんにく・トマト缶 白菜・小松菜・人参	がらスープ・ケチャップ・塩 醤油・みりん・塩・がらスープ
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			ストロベリーソース
2	和風スパゲティ	ベーコン	スパゲティ・バター	玉葱・しめじ・えのき・椎茸 人参・ピーマン	醤油・塩
30	うす揚げのみそ汁	うす揚げ・豆腐・みそ		玉葱・ほうれん草・わかめ	出し昆布・削り節
(木)	パンプキンサンド	牛乳	食パン・バター 砂糖	南瓜	
3	⑧ ポークカレー	豚肉	じゃがいも	玉葱・人参・グリーンピース	カレールウ・油
17	春雨サラダ	卵	春雨・ごま・油 砂糖・ごま油	キャベツ・きゅうり・コーン・人参	醤油・酢
31	果物			すいか	
(金)					
4	鯖の照り焼き 南瓜のそぼろあんかけ ほうれん草のみそ汁 いりこ	鯖 鶏ミンチ 豆腐・みそ ごま入り味付けいりこ	砂糖 砂糖・片栗粉	生姜 南瓜・生姜 人参・えのき・青葱・ほうれん草	醤油・みりん 醤油・みりん・削り節 出し昆布・削り節
18	お菓子				
(土)					

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
6	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐	じゃがいも・油 砂糖・糸こんにゃく	白菜・玉葱・青葱	醤油
20	麩のみそ汁	みそ	麩	えのき・大根・チンゲン菜・わかめ	出し昆布・削り節
(月)	りんごゼリー・チーズ	キャンディーチーズ	砂糖	リンゴジュース・寒天	
7	タラの甘酢あんかけ	たら	小麦粉・砂糖 片栗粉	人参・玉葱・ピーマン たけのこ・干し椎茸	醤油・酢・ケチャップ
21	オクラのすまし汁 手作りふりかけ	豆腐 ちりめんじゃこ	長芋 ごま・砂糖・ごま油	オクラ・玉葱 小松菜	出し昆布・削り節・醤油 酢・醤油・糸かつお
(火)	アメリカンクッキー	卵	ミックス粉・コーンフレーク 砂糖・無塩バター	レーズン	
8	豚肉と玉子の煮物	豚肉・卵	じゃがいも・砂糖 こんにゃく・油	人参・干し椎茸・いんげん	醤油・みりん・削り節
22	なめこのみそ汁	豆腐・みそ		なめこ・大根・玉葱・ほうれん草	出し昆布・削り節
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			ストロベリーソース
9	かやくうどん	鶏肉・うす揚げ	うどん	玉葱・人参・わかめ・椎茸・青葱	出し昆布・削り節 醤油・塩・みりん
23	五色和え			小松菜・もやし・人参・しめじ・コーン	削り粉・醤油
(木)	パンプキンサンド	牛乳	食パン・バター 砂糖	南瓜	
10	⑧ ミートポテト	牛ミンチ	じゃがいも・油 砂糖	玉葱・人参・ブロッコリー トマトジュース	ケチャップ・ウスターソース・塩
24	大豆サラダ	大豆・ちくわ	マヨドレ	人参・きゅうり・キャベツ	塩
(金)	果物			すいか	
25	鶏の煮物 添え野菜 かいわれのみそ汁 いりこ	鶏肉 豆腐・みそ ごま入り味付けいりこ	砂糖 砂糖・ごま油・ごま	生姜 ブロッコリー・人参・キャベツ・コーン 人参・椎茸・玉葱・かいわれ	醤油・みりん・酢 醤油・酢 出し昆布・削り節
18	お菓子				
(土)					

アレルギー食品: みそ(大豆) 醤油(小麦・大豆) うす揚げ(大豆) 豆腐・焼き豆腐(大豆) ヨーグルト(乳製品) 厚揚げ(大豆) 穀物酢(小麦) カレールウ(小麦・大豆) バター(乳製品) スパゲティ(小麦) うどん(小麦) いんげん(大豆) 味付けいりこ(ごま) ミックス粉(小麦) ウスターソース(大豆) キャンディーチーズ(乳製品) ツナ(まぐろ) ちりめんじゃこ(魚卵) 食パン(小麦・大豆・乳製品) ちくわ(魚肉) ベーコン(卵白) 削り粉(さば)

《8月平均栄養価》 ※ () は目標量 ※ 幼児のご飯の栄養価は除く

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(mg)	塩分(g)
乳児クラス	467(480)	17.7(20.0)	14.5(14.0)	177(225)	3.4(3.4)	1.8(1.8)
幼児クラス	412(400)	19.1(21.0)	17.3(17.0)	208(267)	4.0(3.8)	2.3(2.3)

* 材料の都合により献立を変更することがあります。

* ⑧ マークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。

完了期献立表



H30年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
27	豚肉とピーマンの炒め物 三つ葉のすまし汁	豚肉 豆腐	砂糖・ごま油 片栗粉	玉葱・ピーマン 人参・椎茸・玉葱・三つ葉	醤油・みりん・塩 出し昆布・削り節・醤油	6	すき焼き風煮 麩のみそ汁	牛肉・焼き豆腐 みそ	じゃがいも・油 砂糖 麩	白菜・玉葱・青葱 えのき・大根・チンゲン菜・わかめ	醤油 出し昆布・削り節
(月)	りんごゼリー・チーズ	キャンディー・チーズ	砂糖	リンゴジュース・寒天		(月)	りんごゼリー・チーズ	キャンディー・チーズ	砂糖	リンゴジュース・寒天	
28	あじの煮付け コーンソテー 厚揚げのみそ汁	あじ ツナ 厚揚げ・みそ	砂糖 油	ほうれん草・キャベツ 人参・コーン・しめじ しめじ・もやし・青葱・チンゲン菜	醤油・みりん 醤油・塩 出し昆布・削り節	7	たら あんかけ オクラのすまし汁 手作りふりかけ	たら 豆腐 ちりめんじゃこ	小麦粉・砂糖 片栗粉 長芋 ごま・砂糖・ごま油	人参・玉葱・ピーマン・干し椎茸 オクラ・玉葱 小松菜	醤油・酢・ケチャップ 出し昆布・削り節・醤油 酢・醤油・糸かつお
(火)	アメリカンクッキー	卵	ミックス粉・コーンフレーク 砂糖・無塩バター	レーズン		(火)	アメリカンクッキー	卵	ミックス粉・コーンフレーク 砂糖・無塩バター	レーズン	
1	鶏のみそ焼き	鶏肉・みそ	砂糖		醤油・みりん	8	豚肉と玉子の煮物	豚肉・卵	じゃがいも・砂糖 油	人参・干し椎茸・いんげん	醤油・みりん・削り節
29	ラタトゥイユ 中華風スープ	貝柱・豆腐・むきえび	油・砂糖 ごま油	なす・トマト・玉葱・ピーマン・南瓜 スッキー・トマト缶 白菜・小松菜・人参	ケチャップ・塩 醤油・みりん・塩 出し昆布・削り節	22	なめこのみそ汁	豆腐・みそ		なめこ・大根・玉葱・ほうれん草	出し昆布・削り節
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖			(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		
2	和風スパゲティ	豚肉	スパゲティ・バター	玉葱・しめじ・えのき・椎茸 人参・ピーマン	醤油・塩 出し昆布・削り節	9	かやくうどん	鶏肉・うす揚げ	うどん	玉葱・人参・わかめ・椎茸・青葱	出し昆布・削り節 醤油・塩・みりん
30	うす揚げのみそ汁	うす揚げ・豆腐・みそ		玉葱・ほうれん草・わかめ		23	五色和え			小松菜・もやし・人参・しめじ・コーン	削り粉・醤油
(木)	パンプキンサンド	牛乳	食パン・バター 砂糖	南瓜		(木)	パンプキンサンド	牛乳	食パン・バター 砂糖	南瓜	
3	ポークカレー	豚肉	じゃがいも	玉葱・人参・グリーンピース	カレーの王子様・油	10	ミートポテト	牛ミンチ	じゃがいも・油 砂糖	玉葱・人参・ブロッコリー トマトジュース	ケチャップ・塩
17	春雨サラダ	卵	春雨・ごま・油 砂糖・ごま油	キャベツ・きゅうり・コーン・人参	醤油・酢	24	大豆サラダ	大豆	マヨドレ	人参・きゅうり・キャベツ	塩
31	果物			すいか		(金)	果物			すいか	
4	鯖の照り焼き	鯖	砂糖		醤油・みりん	25	鶏の煮物	鶏肉	砂糖		醤油・みりん・酢
18	南瓜のそぼろ あんかけ ほうれん草のみそ汁	鶏ミンチ 豆腐・みそ	砂糖・片栗粉	南瓜 人参・えのき・青葱・ほうれん草	醤油・みりん・削り節 出し昆布・削り節		添え野菜 かいわれのみそ汁		砂糖・ごま油・ごま 豆腐・みそ	ブロッコリー・人参・キャベツ・コーン 人参・椎茸・玉葱・かいわれ	醤油・酢 出し昆布・削り節
(土)	お菓子					(土)	お菓子				

アレルギー食品：みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)うす揚げ(大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)厚揚げ(大豆)穀物酢(小麦)バター(乳製品)うどん(小麦)スパゲティ(小麦)いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)キャンディー・チーズ(乳製品)ツナ(まぐろ)ちりめんじゃこ(魚卵)スキムミルク(乳製品)食パン(小麦・大豆・乳製品)削り粉(さば)

* 材料の都合により献立を変更することがあります。



初期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

平成 30年 8月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
27	おかゆ さつまいものペースト 野菜スープ	米 さつまいも 玉葱(ペースト)	だし昆布 "	6	おかゆ じゃがいものペースト 野菜スープ	米 じゃがいも 大根(ペースト)	だし昆布 "
(月)				(月)			
28	おかゆ 人参のペースト 野菜スープ	米 人参 チンゲン菜(ペースト)	だし昆布 "	7	おかゆ 南瓜のペースト 野菜スープ	米 南瓜 玉葱(ペースト)	だし昆布 "
(火)				(火)			
1	おかゆ 豆腐のペースト 野菜スープ	米 豆腐 白菜(ペースト)	だし昆布 "	8	おかゆ 豆腐のペースト 野菜スープ	米 豆腐 ほうれん草(ペースト)	だし昆布 "
29				22			
(水)				(水)			
2	おかゆ 玉葱のペースト 野菜スープ	米 玉葱 ほうれん草(ペースト)	だし昆布 "	9	おかゆ 人参のペースト 野菜スープ	米 人参 小松菜(ペースト)	だし昆布 "
30				23			
(木)				(木)			
3	おかゆ じゃがいものペースト 野菜スープ	米 じゃがいも キャベツ(ペースト)	だし昆布 "	10	おかゆ さつまいものペースト 野菜スープ	米 さつまいも ブロッコリー(ペースト)	だし昆布 "
17				24			
31(金)				(金)			
4	おかゆ 南瓜のペースト 野菜スープ	米 南瓜 人参(ペースト)	だし昆布 "	25	おかゆ 南瓜のペースト 野菜スープ	米 南瓜 キャベツ(ペースト)	だし昆布 "
18				(土)			
(土)							



中期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

平成 30年 8月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
27 (月)	ささみの含め煮	ささみ	だし昆布・削り節	6 20 (月)	麩の含め煮	麩	だし昆布・削り節
	野菜の旨煮	さつま芋・人参	〃		野菜の旨煮	大根・白菜	〃
	野菜スープ	玉葱・南瓜	〃		野菜スープ	チンゲン菜・人参	〃
	りんごすりすり	りんご			りんごすりすり	りんご	
28 (火)	鮭の旨煮	鮭	だし昆布・削り節	7 21 (火)	鮭の旨煮	鮭	だし昆布・削り節
	野菜のトロ煮	キャベツ・じゃが芋	〃		野菜のトロ煮	人参・じゃが芋	〃
	野菜スープ	ほうれん草・チンゲン菜	〃		野菜スープ	小松菜・玉葱	〃
	ふかし芋	さつま芋			ふかし芋	さつま芋	
1 29 (水)	豆腐の含め煮	豆腐	だし昆布・削り節	8 22 (水)	豆腐の含め煮	豆腐	だし昆布・削り節
	野菜の旨煮	なす・人参	〃		野菜の旨煮	さつま芋・大根	〃
	野菜スープ	白菜・小松菜	〃		野菜スープ	ほうれん草・人参	〃
	りんごすりすり	りんご			りんごすりすり	りんご	
2 30 (木)	麩のトロ煮	麩	だし昆布・削り節	9 23 (木)	煮込みうどん	うどん・ささみ・小松菜	だし昆布・削り節
	野菜の含め煮	南瓜・玉葱	〃		野菜の旨煮	南瓜・人参	〃
	野菜スープ	ほうれん草・人参	〃		ふかし芋	さつま芋	
	ふかし芋	さつま芋			ふかし芋	さつま芋	
3 17 31 (金)	ささみの含め煮	ささみ	だし昆布・削り節	10 24 (金)	鯛の含め煮	鯛	だし昆布・削り節
	野菜のトロ煮	じゃがいも・人参	〃		野菜のトロ煮	じゃが芋・玉葱	〃
	野菜スープ	キャベツ・玉葱	〃		野菜スープ	キャベツ・ブロッコリー	〃
	果物	すいか			果物	すいか	
4 18 (土)	鯛の旨煮	鯛	だし昆布・削り節	25 (土)	豆腐の旨煮	豆腐	だし昆布・削り節
	野菜の含め煮	南瓜・玉葱	〃		野菜の含め煮	ブロッコリー・南瓜	〃
	野菜スープ	じゃがいも・ほうれん草	〃		野菜スープ	人参・玉葱	〃
	ふかし芋	さつま芋			ふかし芋	さつま芋	



後期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

平成 30年 8月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料	
27	豚肉とピーマンの炒め物	豚肉・玉葱・ピーマン	油・砂糖・醤油・片栗粉	6	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐・じゃがいも・白菜・玉葱・青葱	だし汁・砂糖・醤油・油	
	豆腐のすまし汁	豆腐・人参・玉葱	だし汁・醤油		20	麩のみそ汁	麩・大根・チンゲン菜・わかめ	だし汁・みそ
(月)	りんごゼリー	リンゴジュース・寒天	砂糖	(月)	りんごゼリー	リンゴジュース・寒天	砂糖	
28	鯛の煮付け	鯛	砂糖・醤油・だし汁	7	タラの和風あんかけ	たら・人参・玉葱・ピーマン	だし汁・砂糖・醤油 片栗粉	
	コーンソテー	ツナ・ほうれん草・キャベツ・人参・コーン	油・醤油・塩		21	オクラのすまし汁	豆腐・長芋・オクラ・玉葱	だし汁・醤油・塩
	もやしのみそ汁	もやし・青葱・チンゲン菜	だし汁・みそ			手作りふりかけ	ちりめんじゃこ・小松菜・すりごま・糸かつお	油・砂糖・醤油
(火)	クッキー	卵・ミックス粉	砂糖・無塩バター	(火)	クッキー	卵・ミックス粉	砂糖・無塩バター	
1	鶏のみそ焼き	鶏肉	みそ・砂糖・醤油	8	豚肉と玉子の煮物	豚肉・卵・じゃがいも・人参・いんげん	油・砂糖・醤油・だし汁	
	29	ラタトゥイユ	なす・トマト・玉葱・ピーマン・南瓜・トマト缶		油・砂糖・塩・ケチャップ	22	大根のみそ汁	豆腐・大根・玉葱・ほうれん草
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり		(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり		
2	和風スパゲティ	豚肉・スパゲティ・玉葱・人参・ピーマン	バター・醤油・塩	9	煮込みうどん	鶏肉・うどん・玉葱・人参・わかめ・青葱	だし汁・醤油・塩	
	30	わかめのみそ汁	豆腐・玉葱・ほうれん草・わかめ		だし汁・みそ	23	おかか和え	小松菜・もやし・人参・コーン
(木)	パンプキンサンド	食パン・南瓜・牛乳	バター・砂糖	(木)	パンプキンサンド	食パン・南瓜・牛乳	バター・砂糖	
3	肉じゃが	豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・グリーンピース	だし汁・砂糖・醤油・油	10	ミートポテト	牛ミンチ・じゃがいも・玉葱・人参・ブロッコリー	ケチャップ・砂糖 油・塩	
	17	たまごサラダ	卵・キャベツ・きゅうり・コーン・人参・すりごま		砂糖・醤油・塩	24	大豆サラダ	大豆・人参・きゅうり・キャベツ
31	果物	すいか		(金)	果物	すいか		
4	鮭の照り焼き	鮭	砂糖・醤油	25	鶏の煮物	鶏肉	砂糖・醤油・だし汁	
	18	南瓜のそぼろあんかけ	鶏ミンチ・南瓜		砂糖・醤油・だし汁 片栗粉	ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー・人参・キャベツ・コーン・すりごま	砂糖・醤油・塩
(土)	ほうれん草のみそ汁	豆腐・人参・青葱・ほうれん草	だし汁・みそ	かいわれのみそ汁	豆腐・人参・玉葱・かいわれ大根	だし汁・みそ		
	お菓子			(土)	お菓子			

アレルギー食品: みそ(大豆) 醤油(小麦・大豆) 豆腐・焼き豆腐(大豆) ヨーグルト(乳製品) バター(乳製品) もやし(大豆) うどん(小麦) スパゲティ(小麦) いんげん(大豆) ミックス粉(小麦) ツナ(大豆・まぐろ) ちりめんじゃこ(魚卵) 食パン(小麦・乳・大豆) 麩(小麦) 削り粉(さば)