

2023年

8月のこんだて

【新庄保育園】

日曜日	曜日	朝間食	昼食	主な材料と体内での働き			昼間食	乳児栄養価		幼児栄養価		
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー
1	火	牛乳 白い風船	ごはん 豚肉の香味炒め 春雨の酢の物 りんご	米 油 春雨	豚肉	玉葱 赤ピーマン 青葱 きゅうり 人参 りんご	牛乳 ピーチゼリー	エ 475 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.1 g 食塩 0.8 g	エ 555 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.0 g 食塩 1.0 g			
2	水	牛乳 マンナウエハース	食パン ウインナーのトマト煮 ブロッコリーサラダ パイナップル	食パン じゃがいも エッグケアマヨ	荒挽きウインナー	玉葱 人参 トマトピューレ インゲン ブロッコリー コーン パイナップル	※お茶 菜飯むすび	エ 381 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 13.3 g 食塩 2.3 g	エ 520 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.1 g 食塩 3.2 g			
3	木	牛乳 ミニサラダ醤油 ●代替えお菓子	ごはん 鶏肉の味噌漬焼き ほうれん草のお浸し すまし汁 パナナ	米 ごま油	鶏肉 かつおぶし	ほうれん草 人参 玉葱 わかめ パナナ	牛乳 ココアくすもち	エ 480 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.8 g 食塩 2.1 g	エ 542 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.5 g 食塩 2.3 g			
4	金	牛乳 ビスコ	ごはん 肉豆腐 金平ごぼう りんご	米 油 こんにゃく 油	豚肉 木綿豆腐	玉葱 人参 干しいたけ キヌサヤ ごぼう 人参 りんご	牛乳 スコーン	エ 536 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 20.3 g 食塩 1.0 g	エ 630 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 23.4 g 食塩 1.3 g			
5	土	牛乳 ビスケット	鶏丼 オレンジ	米 油	鶏肉	玉葱 人参 ピーマン オレンジ	牛乳 味しらべ ●代替えお菓子	エ 460 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 16.1 g 食塩 0.9 g	エ 520 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.5 g 食塩 1.0 g			
7	月	牛乳 マンナビスケット	ごはん 豚肉のごま焼き 小松菜のツナ和え りんご	米 白ごま	豚肉 シーチキン	小松菜 人参 りんご	牛乳 ドーナツ	エ 486 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 19.3 g 食塩 0.8 g	エ 577 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 23.4 g 食塩 1.3 g			
8	火	牛乳 せんべい ●代替えお菓子	ごはん ホキの生姜焼き キャベツの甘酢和え 味噌汁 パナナ	米	ホキ きざみあげ	キャベツ 人参 大根 パナナ	牛乳 ちんすこう	エ 407 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.0 g 食塩 1.8 g	エ 497 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 12.8 g 食塩 1.9 g			
9	水	牛乳 クラッカー	★食育★ ごはん 夏野菜カレー マカロニサラダ パイナップル	米 油 マカロニ エッグケアマヨ	荒挽きウインナー	ピーマン 赤ピーマン 玉葱 なす 南瓜 おくら 人参 きゅうり パイナップル	牛乳 きなこ麩 ●代替えお菓子	エ 604 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 24.7 g 食塩 2.1 g	エ 737 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 29.6 g 食塩 2.5 g			
10	木	牛乳 ソフトせんべい	ごはん タンダーチキン 冬瓜のコンソメ煮 オレンジ	米 油	鶏肉 ヨーグルト	冬瓜 人参 キヌサヤ オレンジ	牛乳 たこ焼き風ポテト	エ 504 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 18.4 g 食塩 1.6 g	エ 460 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.3 g 食塩 1.5 g			
11	金	*山の日*										
12	土	牛乳 カルシウムせんべい	肉うどん りんご	うどん	豚肉	玉葱 わかめ 人参 りんご	牛乳 星たべよ	エ 391 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 10.7 g 食塩 2.1 g	エ 415 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.4 g 食塩 2.3 g			
14	月	牛乳 味しらべ ●代替えお菓子	鶏しぐれ丼 オレンジ	米	鶏肉	ごぼう 玉葱 人参 オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	エ 494 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.1 g 食塩 0.9 g	エ 574 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.1 g 食塩 0.9 g			
15	火	牛乳 ぼたぼた焼き ●代替えお菓子	ごはん 豚肉のソース焼き 青梗菜の中華和え りんご	米 ごま油	豚肉	ちんげん菜 人参 りんご	牛乳 マカロニあべかわ	エ 448 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.1 g 食塩 1.0 g	エ 529 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.7 g 食塩 1.2 g			
16	水	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 オレンジ	米 麩	鶏肉 かつおぶし	ブロッコリー 人参 わかめ オレンジ	牛乳 青りんごゼリー	エ 449 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 13.2 g 食塩 2.2 g	エ 508 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.3 g 食塩 2.4 g			
17	木	牛乳 白い風船	ごはん 白身魚の竜田揚げ 切干大根のごまネーズ りんご	米 油 すりごま エッグケアマヨ	白身魚の竜田揚げ	切干大根 人参 枝豆 りんご	牛乳 チーズパイ	エ 457 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 20.0 g 食塩 0.8 g	エ 531 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 24.0 g 食塩 0.7 g			
18	金	牛乳 マンナウエハース	ごはん 豚肉の塩麹炒め 高野の詰め煮 バナナ	米 油	豚肉 高野豆腐	玉葱 ピーマン 人参 キヌサヤ バナナ	牛乳 パウンドケーキ	エ 513 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.9 g 食塩 0.8 g	エ 610 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.9 g 食塩 0.9 g			
19	土	牛乳 ミニサラダ醤油 ●代替えお菓子	冷麺 オレンジ	ラーメン	豚肉	キャベツ きゅうり 人参 オレンジ	牛乳 カルシウムせんべい	エ 448 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.1 g 食塩 1.8 g	エ 578 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.8 g 食塩 2.2 g			
21	月	牛乳 ビスコ	ごはん 白身フライ 小松菜の和え物 オレンジ	米 油	白身魚フライ	小松菜 人参 オレンジ	牛乳 ウインナー入りスコーン風	エ 458 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.6 g 食塩 1.4 g	エ 514 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.0 g 食塩 1.6 g			
22	火	牛乳 ビスケット	玄米ごはん 鶏肉の甘酢だれ オクラの納豆和え 味噌汁 パイナップル	米 玄米 油 麩	鶏肉 納豆	おくら 人参 青葱 パイナップル	牛乳 揚げパン風(ココア)	エ 503 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.1 g 食塩 2.1 g	エ 565 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.8 g 食塩 2.2 g			
23	水	牛乳 マンナビスケット	ごはん 焼肉風 スパサラダ バナナ	米 油 スパゲティ エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 赤ピーマン コーン インゲン バナナ	牛乳 フルーツヨーグルト	エ 505 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 20.3 g 食塩 0.7 g	エ 588 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.5 g 食塩 1.1 g			
24	木	牛乳 せんべい ●代替えお菓子	ごはん 炒り豆腐 さつまいもの甘辛焼き りんご	米 油 さつまいも	木綿豆腐 ちくわ	玉葱 白菜 人参 キヌサヤ りんご	※お茶 ゆかりむすび	エ 419 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 7.8 g 食塩 1.3 g	エ 492 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 6.0 g 食塩 1.7 g			
25	金	牛乳 クラッカー	☆夏祭り(お弁当の日)☆					牛乳 マンナウエハース	エ 146 kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 8.1 g 食塩 0.3 g	エ 142 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 8.2 g 食塩 0.2 g		
26	土	牛乳 ソフトせんべい	肉野菜丼 オレンジ	米 すりごま 油	豚肉	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン オレンジ	牛乳 アスパラガス	エ 545 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 18.9 g 食塩 1.4 g	エ 544 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.1 g 食塩 1.5 g			
28	月	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん 鶏肉のボン酢照り焼き ひじきの炒め煮 りんご	米 油	鶏肉 きざみあげ	ひじき 人参 グリーンピース りんご	牛乳 グレーゼリー	エ 484 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.0 g 食塩 1.2 g	エ 505 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.3 g			
29	火	牛乳 星たべよ	ごはん たらもの西京焼き 白菜の昆布和え すまし汁 オレンジ	米	たら	白菜 人参 塩昆布 玉葱 青葱 オレンジ	牛乳 きなこケーキ	エ 443 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.5 g 食塩 1.7 g	エ 503 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.7 g 食塩 1.6 g			
30	水	牛乳 味しらべ ●代替えお菓子	ごはん バーベキューポーク 三色ナムル バナナ	米 ごま油	豚肉	玉葱 切干大根 人参 きゅうり バナナ	牛乳 甘辛いりこ 油揚げラスク ●いりこ×ラスク増量	エ 466 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.2 g 食塩 1.1 g	エ 526 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 20.8 g 食塩 1.2 g			
31	木	牛乳 ぼたぼた焼き ●代替えお菓子	ごはん 豆腐チャンプルー 青梗菜のさつと煮 りんご	米 油	木綿豆腐 豚肉 かつおぶし	ピーマン 人参 玉葱 ちんげん菜 人参 りんご	牛乳 焼きポテト(しお)	エ 393 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.8 g 食塩 1.0 g	エ 456 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.8 g 食塩 1.3 g			

- 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
 - 栄養価は「E=エネルギー」「たんぱく質」「脂質」「食塩=食塩相当量」を表示しています。
 - 完了期食は揚げ物・昼食で提供するフルーツの缶詰・いりこそのものは使用しません。
 - は完了期代替え食です。
- ☆25日は夏祭りのため、全園児お弁当です。



ウオクニ株式会社

当社における食品の安全・安心、および健康に関する取り組みはホームページに掲載しています。

<http://www.uokuni.co.jp/>