

2021年08月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				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	
2	月	ふりかけごはん 味噌汁(もやし・油揚げ) 鶏の照り焼き 花野菜サラダ	おふのココアラスク 牛乳 バナナ	米 バター 小町麩 三温糖 マヨドレ	牛乳 鶏もも みそ 油揚げ	バナナ プロッコロー もやし カリフラワー	牛乳 ぞうすい
3	火	バターロール わかめスープ ミートローフ かぼちゃサラダ	ピラフ 牛乳 パイナップル	バターロール 米 マヨドレ パン粉 バター 油	牛乳 豚ひき肉	かぼちゃ にんじん パイナップル たまねぎ きゅうり グリーンピース コーン カットわかめ	牛乳 おにぎり
4	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 鮭の青のり焼き ひじき煮	アイスクリーム 麦茶 リッツ	米 リッツ 三温糖 油	アイスクリーム さけ 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ なめこ さやいんげん ひじき あおのり	牛乳 うどん
5	木	スパゲティミートソース コンソメスープ 大根サラダ	ゆかりおにぎり 牛乳 オレンジ	米 スパゲティ 油 三温糖 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 ツナ 粉チーズ	たまねぎ だいこん オレンジ はくさい きゅうり コーン缶 ピーマン セロリ ニンニク	牛乳 パンケーキ
6	金	ごはん すまし汁(大根・あおさ) 豚肉のしょうが焼き 切り昆布煮つけ	とうもろこし 牛乳 バナナ	米 油 三温糖	牛乳 豚ロース ちくわ(卵なし)	とうもろこし バナナ だいこん にんじん さやいんげん 刻みこんぶ しょうが あおさ	牛乳 ケチャップライス
7	土	鶏丼 中華スープ キャベツサラダ	ゼリー 麦茶 ビスケット	米 バター 三温糖 マヨドレ 油 ごま油 ビスケット ゼリー	鶏もも肉	たまねぎ キャベツ バナナ きゅうり にんじん グリーンピース カットわかめ	牛乳 おにぎり
10	火	パンズ(乳児 牛乳パン) チンゲン菜スープ チキンディアブロ風 マカロニサラダ	ツナのそぼろ寿司 牛乳 メロン	パンズ 米 マカロニ パン粉 マヨドレ 三温糖 牛乳パン	牛乳 鶏もも ツナ	メロン チンゲンサイ きゅうり にんじん コーン缶 グリーンピース 刻みのり	牛乳 にゅうめん
11	水	ごはん すまし汁(舞茸・小ねぎ) さわらの西京焼き キャベツとコーンのソテー	小豆蒸しパン 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 三温糖 油	牛乳 さわら ゆであずき みそ	キャベツ オレンジ まいたけ コーン缶 小ねぎ	牛乳 ぞうすい
12	木	みそうどん 生揚げ含め煮 チーズ	わかめおにぎり 牛乳 バナナ	ゆでうどん 米 三温糖	牛乳 生揚げ 豚もも肉 みそ キャンディーチーズ 切れてるチーズ	バナナ だいこん こまつな にんじん しいたけ	牛乳 チャーハン
13	金	ごはん 野菜スープ(人参・キャベツ) 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根のごまマヨサラダ	マカロニきな粉 牛乳 オレンジ	米 マカロニ 三温糖 マヨドレ 白いりごま	牛乳 鶏もも きな粉	オレンジ きゅうり キャベツ にんじん コーン缶 切干大根	牛乳 うどん
14	土	中華風そぼろ丼 白菜スープ(しめじ) もやしサラダ	ゼリー 麦茶 ビスケット	米 三温糖 油 片栗粉 ごま油 ビスケット ゼリー	豚ひき肉	もやし たまねぎ しめじ はくさい にんじん きゅうり グリーンピース	牛乳 おにぎり
16	月	ふりかけごはん 味噌汁(もやし・油揚げ) 鶏の照り焼き 花野菜サラダ	おふのココアラスク 牛乳 バナナ	米 バター 小町麩 三温糖 マヨドレ	牛乳 鶏もも みそ 油揚げ	バナナ プロッコロー もやし カリフラワー	牛乳 ぞうすい
17	火	バターロール わかめスープ ミートローフ かぼちゃサラダ	ピラフ 牛乳 パイナップル	バターロール 米 マヨドレ パン粉 バター 油	牛乳 豚ひき肉	かぼちゃ にんじん パイナップル たまねぎ きゅうり グリーンピース コーン カットわかめ	牛乳 おにぎり
18	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 鮭の青のり焼き ひじき煮	アイスクリーム 麦茶 リッツ	米 リッツ 三温糖 油	アイスクリーム さけ 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ なめこ さやいんげん ひじき あおのり	牛乳 うどん
19	木	スパゲティミートソース コンソメスープ 大根サラダ	ゆかりおにぎり 牛乳 オレンジ	米 スパゲティ 油 三温糖 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 ツナ 粉チーズ	たまねぎ だいこん オレンジ はくさい きゅうり コーン缶 ピーマン セロリ ニンニク	牛乳 パンケーキ
20	金	ごはん すまし汁(大根・あおさ) 豚肉のしょうが焼き 切り昆布煮つけ	とうもろこし 牛乳 バナナ	米 油 三温糖	牛乳 豚ロース ちくわ(卵なし)	とうもろこし バナナ だいこん にんじん さやいんげん 刻みこんぶ しょうが あおさ	牛乳 ケチャップライス

2021年08月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				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	
21	土	鶏井 中華スープ キャベツサラダ	ゼリー 麦茶 ビスケット	米 バター 三温糖 マヨドレ 油 ごま油 ビスケット ゼリー	鶏もも肉	たまねぎ キャベツ バナナ きゅうり にんじん グリーンピース カットわかめ	牛乳 おにぎり
23	月	ドライカレーライス えのきスープ 春雨サラダ	フルーツポンチ 牛乳 リッツ	米 はるさめ リッツ 油 三温糖 ごま油	牛乳 豚ひき肉 ハム	たまねぎ トマト缶 えのきたけ きゅうり 赤パプリカ にんじん グリーンピース ニンニク バナナ もも パイン缶	牛乳 チャーハン
24	火	パンズ(乳児 牛乳パン) チンゲン菜スープ チキンディアブロ風 マカロニサラダ	ツナのそぼろ寿司 牛乳 メロン	パンズ 米 マカロニ パン粉 マヨドレ 三温糖 牛乳パン	牛乳 鶏もも ツナ	メロン チンゲンサイ きゅうり にんじん コーン缶 グリーンピース 刻みのり	牛乳 にゅうめん
25	水	ごはん すまし汁(舞茸・小ねぎ) さわらの西京焼き キャベツとコーンのソテー	小豆蒸しパン 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 三温糖 油	牛乳 さわら ゆであずき みそ	キャベツ オレンジ まいたけ コーン缶 小ねぎ	牛乳 ぞうすい
26	木	ひまわりご飯 トマトスープ ブロッコリーサラダ	ケーキ パンケーキ(乳児) 麦茶	ショートケーキ 米 三温糖 油 ごま油 ホットケーキ粉	鶏ひき肉 生クリーム 牛乳	ブロッコリー たまねぎ コーン缶 にんじん トマト缶 さやいんげん もも缶 みかん缶	牛乳 おにぎり
27	金	ごはん 野菜スープ(人参・キャベツ) 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根のごまマヨサラダ	マカロニきな粉 牛乳 オレンジ	米 マカロニ 三温糖 マヨドレ 白いりごま	牛乳 鶏もも きな粉	オレンジ きゅうり キャベツ にんじん コーン缶 切干大根	牛乳 うどん
28	土	中華風そぼろ丼 白菜スープ(しめじ) もやしサラダ	ゼリー 麦茶 ビスケット	米 三温糖 油 片栗粉 ごま油 ビスケット ゼリー	豚ひき肉	もやし たまねぎ しめじ はくさい にんじん きゅうり グリンピース	牛乳 おにぎり
30	月	ごはん すまし汁(みつば・おふ) 豚肉の香味焼き 野菜炒め	メロンパン 牛乳 オレンジ	米 メロンパン おふ	牛乳 豚ロース	もやし キャベツ オレンジ みつば にんじん ねぎ ニンニク	牛乳 ケチャップライス
31	火	ブリオッシュ コンソメスープ(かぶ・人参) 鶏のオレンジ焼き ひじきサラダ	じゃことコーンのごはん 牛乳 パイナップル	ブリオッシュ 米 マヨドレ	牛乳 鶏もも しらす干し	パイナップル にんじん かぶ きゅうり コーン缶 マーマレード ひじき ニンニク しょうが	牛乳 にゅうめん
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	519 kcal	鉄	1.7 mg		
		たんぱく質	19.4 g	カルシウム	160 mg		
		脂質	16.0 g	ビタミンC	24 mg		
		塩分	1.7 g	食物繊維	3.2 g		

食事を楽しむ5つのポイント

食事を
味わって
食べる



食事の
リズムが
もてる

乳幼児期は、生涯にわたり続く「食生活」のスタート地点となる大切な時期です。この時期には、はじめての食べ物に挑戦しながら「食べるのが楽しい！」という気持ちを育てることが大切です。今回は、意欲的に楽しく食べる子どもに成長していくために、大切な5つのポイントです。

食生活や健康に
主体的に関わる

一緒に食べたい
人がいる

食事づくりや
準備に関わる





☆乳児の水分補給は牛乳が出ます。
 ☆26日はお誕生日会です。
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。