



令和4年度 8月の予定献立表



よつば保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			エ	たん	脂	カル
							ネル	ばく	質	シウ
							ギ	質	ム	ム
							以上児/未満児			
				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	kcal	g	g	mg
1	月	ごはん、めかじきの照り焼き、 茄子の味噌炒め、スープ、オレンジ	ブルーネ蒸しパン 豆乳	米、米粉、玄米、三温糖、油、 片栗粉	豆乳、メカジキ、豚ひき肉、 みそ、栄養だし、凍り豆腐、 かつお節、粉豆腐	なす、オレンジ、コーン、たまねぎ、 ブルーネ、オクラ、パプリカ、ピーマン、 ごま、しょうが、あおのり	559 / 486	24.8 / 21.8	15.9 / 15.4	182 / 170
2	火	ごはん、豚肉と野菜のカレー炒め、 おくらとキャベツの海苔和え、味噌汁、 スイカ	とうもろこし 煮干し 豆乳	米、玄米、油、三温糖	豚ロース細切り、 ちりめんじゃこ、みそ、 煮干し、栄養だし	とうもろこし、スイカ、キャベツ、たまねぎ、 えのきたけ、こまつな、にんじん、オクラ、 ピーマン、のり	447 / 387	23.7 / 20.8	15.7 / 14.4	200 / 194
3	水	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き、 ラタトイユ、味噌汁、メロン	みそ焼き おにぎり 豆乳	米、玄米、三温糖、オリーブ油	鶏肉、ウインナーソーセージ、 みそ、油揚げ、粉豆腐、 栄養だし、豆乳	メロン、ホールトマト、たまねぎ、なす、 ズッキーニ、パプリカ、ピーマン、 切り干しだいこん、マーマレード、ごま	574 / 485	27.6 / 22.4	16.6 / 15.7	127 / 125
4	木	ごはん、カレイの風味焼き、 南瓜の含め煮、納豆和え、味噌汁、 スイカ	フルーツ豆乳グルト 麦茶	米、玄米、三温糖、 オリーブ油	豆乳グルト、ムキカレイ、納豆、 生揚げ、みそ、栄養だし、 かつお節、豆乳、ムキカレイ	すいか、かぼちゃ、みかん、 パイナップル、しめじ、たまねぎ、 にんじん、ごま、レモン、のり、わかめ	439 / 381	24.7 / 21.5	11.4 / 11.3	165 / 151
5	金	ごはん、はるさめサラダ、 レバーのみそ焼き、清し汁、オレンジ	枝豆とじゃこの おにぎり 豆乳	米、玄米、はるさめ、三温糖、 ごま油、油	豆乳、鶏レバー一口大、 ちりめんじゃこ、ツナ缶、 みそ	オレンジ、キャベツ、オクラ、えだまめ、 にんじん、きゅうり、ごま、にんにく、 しょうが、わかめ	537 / 472	24.5 / 21.6	12.9 / 14.0	156 / 140
8	月	ひまわり丼、ごま和え、味噌汁、メロン	ココアケーキ 豆乳	米、米粉、玄米、油、 三温糖、片栗粉	豆乳、生揚げ、豚ひき肉、 鶏ひき肉、みそ、粉豆腐、 栄養だし	メロン、コーン、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、いんげん、しめじ、しょうが、 切り干しだいこん、ごま、グリーンピース	540 / 475	21.2 / 19.3	19.8 / 18.7	212 / 194
9	火	ごはん、マーボー豆腐、華風きゅうり、 スープ、オレンジ	キャロットゼリー おせんべい 豆乳	米、玄米、片栗粉、 ごま油、三温糖	豆腐、豚ひき肉、みそ	きゅうり、オレンジ、チンゲンサイ、 たまねぎ、にら、ねぎ、コーン、レモン オレンジジュース、にんじん、ごま、しょうが	477 / 402	23.1 / 19.5	15.6 / 14.2	227 / 188
10	水	ごはん、肉じゃが、納豆和え(おくら)、 味噌汁、スイカ	夏祭り お楽しみ♪	じゃがいも、米、 玄米、油、三温糖	豆乳、納豆、豚ロース小間切れ、 ちりめんじゃこ、みそ、 煮干し、油揚げ、栄養だし、 かつお節	すいか、なす、たまねぎ、にんじん、オクラ、 いんげん、ねぎ、ごま	449 / 410	17.7 / 15.9	11.0 / 10.1	107 / 194
12	金	ごはん、鮭のムニエル、 ひじきのサラダ、スープ、オレンジ	のりおにぎり 煮干し 豆乳	米、玄米、米粉、オリーブ油、 ごま油、三温糖	豆乳、生鮭、豆腐	オレンジ、にんじん、あおのり、 チンゲンサイ、もやし、きゅうり、にんじん、 アガー、ひじき、ごま、わかめ	486 / 425	25.7 / 22.7	11.0 / 11.6	194 / 194
15	月	ごはん、鶏肉の塩麹焼き、 大豆の五目煮、味噌汁、スイカ	ひじきおにぎり 煮干し 豆乳	米、玄米、 三温糖、米こうじ	豆乳、鶏肉、大豆、みそ、 煮干し、栄養だし、かつお節、 粉豆腐	すいか、なす、たまねぎ、ピーマン、 こんにゃく、いんげん、にんじん、こんにゃく、 ひじき、ごま、あおのり	541 / 470	31.1 / 27.5	11.7 / 12.2	270 / 251
16	火	ツナと夏野菜カレー、酢味噌和え、 オレンジ	水ようかん 豆乳	米、玄米、三温糖、 オリーブ油、ごま油	豆乳、ツナ缶、こしあん、 鶏ささ身、みそ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、トマト、 かぼちゃ、なす、ズッキーニ、きゅうり、 ホールトマト、にんにく、しょうが、 かんでん、わかめ	490 / 431	19.8 / 18.2	17.3 / 16.8	106 / 105
17	水	ごはん、茄子のミートグラタン、 お浸し、スープ、スイカ	じゃこ煮おにぎり 豆乳	米、玄米、 グルテンフリーマカロニ、 油、ごま油	豆乳、豚ひき肉、粉豆腐、 しらす干し、かつお節	なす、すいか、たまねぎ、こまつな、コーン、 キャベツ、にんじん、トマトピューレ、オクラ、 マッシュルーム、ねぎ	543 / 473	21.9 / 19.9	13.5 / 13.6	145 / 140
18	木	ごはん、煮魚、更紗炒め、味噌汁、梨	そうめん汁風 麦茶	じゃがいも、米、玄米、 三温糖、油、片栗粉	豆腐、赤魚、ベーコン、みそ、 凍り豆腐、栄養だし、豆乳	なし、みかん、こまつな、にんじん、 ピーマン、きゅうり	371 / 313	20.2 / 16.8	11.5 / 10.6	142 / 123
19	金	ごはん、すき焼き風煮、 しらす納豆和え(モロヘイヤ)、 味噌汁、スイカ	マーマレード ケーキ 豆乳	米、米粉、じゃがいも、玄米、 油、三温糖	豆乳、豆腐、納豆、 豚ロース小間切れ、しらす干し、 みそ、栄養だし、かつお節	すいか、たまねぎ、しらたき、モロヘイヤ、 にんじん、にら、こまつな、 マーマレード、エリンギ	551 / 484	25.9 / 23.1	16.7 / 16.2	290 / 257
22	月	ごはん、鶏肉の生姜焼き、 納豆和え(玉葱)、味噌汁、スイカ	黒糖くずもち 豆乳	米、玄米、黒砂糖、 くず粉、三温糖	豆乳、鶏肉、納豆、しらす干し、 みそ、きな粉、栄養だし、 油揚げ、かつお節、粉豆腐	すいか、たまねぎ、なす、しめじ、オクラ、 にんじん、しょうが、あおのり	471 / 420	29.1 / 25.7	11.4 / 12.0	227 / 206
23	火	ごはん、家常豆腐、 きゅうりとしらすの胡麻酢和え、 清し汁、オレンジ	鮭おにぎり 煮干し 豆乳	米、玄米、三温糖、油、 片栗粉、ごま油	豆乳、生揚げ、鮭 豚ロース小間切れ、 しらす干し、みそ、 凍り豆腐、煮干し	キャベツ、オレンジ、もやし、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、ねぎ、ピーマン、しょうが、わかめ、 ごま、しそ	612 / 526	30.8 / 27.2	20.3 / 18.9	321 / 294
24	水	ごはん、かじきのさっぱり甘酢ソース、 焼きかぼちゃ、トマト、味噌汁、梨	豆乳甘酒よせ せんべい 麦茶	米、玄米、油、片栗粉、 三温糖	メカジキ、豆乳、みそ、油揚げ、 栄養だし、メカジキ	なし、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、 こまつな、えのきたけ、アガー、 パセリ	430 / 368	18.5 / 16.5	12.3 / 11.4	71 / 74
25	木	ごはん、ハンバーグ、マカロニサラダ、 スイカ、味噌汁	カレーおにぎり 豆乳	米、玄米、マヨドレ、 グルテンフリーマカロニ、 オリーブ油、片栗粉	豚ひき肉、凍り豆腐、豚ひき肉、 豆乳、ベーコンスライス、 みそ、栄養だし	すいか、なす、たまねぎ、キャベツ、 えのきたけ、にんじん、グリーンピース、 きゅうり、レーズン	642 / 548	28.0 / 24.5	23.7 / 21.7	145 / 141
26	金	ごはん、酢鶏風ケチャップ煮、 粉吹芋(青のり)、味噌汁、オレンジ	ツナコーンマフィン 豆乳	じゃがいも、米、玄米、 三温糖、片栗粉、 オリーブ油、油	豆乳、鶏肉、みそ、ツナ缶、 凍り豆腐、大豆粉、栄養だし	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、 エリンギ、しめじ、パプリカ、ピーマン、 ズッキーニ、コーン、しょうが、あおのり	473 / 421	22.4 / 20.3	12.4 / 12.8	122 / 122
29	月	ごはん、きゃべつと豆腐のチャンプル、 トマトと水菜のみそマヨサラダ、 味噌汁、梨	揚げじゃが 豆乳	じゃがいも、米、玄米、油、 マヨドレ、ごま油、三温糖	豆乳、豆腐、豚肉、 ちりめんじゃこ、みそ、 栄養だし、かつお節、粉豆腐	トマト、なし、キャベツ、みずな、にんじん、 しめじ、にら、ピーマン、のり、あおのり	502 / 444	25.7 / 22.9	21.2 / 19.8	184 / 171
30	火	ごはん、鶏肉の葱塩焼き、 じゃこサラダ、味噌汁、オレンジ	クラッシュゼリー せんべい 豆乳	米、玄米、三温糖、油、 ごま油	豆乳、鶏肉、生揚げ、 ちりめんじゃこ、みそ、 栄養だし	りんごジュース、オレンジ、キャベツ、 みかん、パイナップル、ねぎ、しめじ、 こまつな、きゅうり、にんじん、ごま、 しょうが、アガー	469 / 411	23.9 / 19.6	13.4 / 13.1	258 / 169
31	水	ごはん、鮭の西京焼き、ひじきの煮物、 清し汁、梨	人参おにぎり 煮干し 豆乳	米、玄米、三温糖、 オリーブ油	豆乳、生鮭、豆腐、油揚げ、 みそ、煮干し	なし、にんじん、しめじ、こまつな、 さやえんどう、ひじき	496 / 418	27.8 / 23.7	9.5 / 9.6	189 / 183

エネルギー	508/439kcal	鉄	4.3/4.3mg
たんぱく質	24.6/21.3g	カルシウム	185/172mg
脂質	15.0/14.4g	ビタミンC	34/26mg
塩分	2.1/1.7g	食物繊維	6.1/5.0g

☆食材の都合により、変更になる場合があります。
 ☆手作りふりかけを出しています。
 ☆ごはんは、玄米を1/3程混ぜて炊いています。
 ☆玄米は発芽を促したものを使用しています。

【お知らせ】

☆よつば保育園では、7大アレルギー「卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生」の提供はしていません。また、千葉市幼保連営課の指示により3歳未満児は「バナナ・キウイ・青魚」、3歳以上児は「バナナ・キウイ」も提供していません。

旬の食材

茄子・トマト・インゲン・おくら・ピーマン・ズッキーニ・モロヘイヤ・とうもろこし・胡瓜・南瓜・スイカ・メロン・梨



