



令和6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	ば	質	シ	
							ル	く		ウ	
							以上児/未満児				
							kcal	g	g	mg	
1	木	ごはん、マーボー豆腐、にんじんしりしり、スープ、スイカ	じゃこおにぎり 煮干し 豆乳	米、玄米、片栗粉、ごま油	豆乳、豆腐、豚ひき肉、ちりめんじゃこ、煮干し、みそ、粉豆腐	すいか、にんじん、たまねぎ、もすく、にら、こまつな、ねぎ、わかめ、ごま、しょうが、とうもろこし	590 / 513	29.5 / 26.3	17.5 / 16.9	341 / 311	
2	金	ごはん、肉じゃが、さやいんげんの納豆和え、味噌汁、オレンジ	凍り豆腐のきな粉 フレンチトースト 豆乳	じゃがいも、米、玄米、三温糖、油	豆乳、納豆、豚ロース小間切れ、凍り豆腐、あさり、きな粉、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	オレンジ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、しらたき、いんげん、さやえんどう、えのきだけ、のり、ごま、あおのり	523 / 461	27.1 / 24.0	19.2 / 18.2	235 / 212	
5	月	ごはん、きゃべつと豆腐のチャンプル、ししゃものごま焼き、味噌汁、オレンジ	塩こんぶおにぎり 煮干し 豆乳	米、玄米、じゃがいも、ごま油、油、三温糖	豆乳、豆腐、豚ロース、ししゃも、みそ、煮干し、栄養だし、かつお節、粉豆腐	キャベツ、オレンジ、にんじん、ねぎ、ピーマン、ごま、塩こんぶ、わかめ、あおのり	608 / 511	32.2 / 26.8	20.4 / 18.4	355 / 295	
6	火	ごはん、魚の南蛮漬け、ジャーマンポテト、味噌汁、スイカ	にんじん ボンデケーショ 甘酒入り豆乳	じゃがいも、米、玄米、油、片栗粉、米粉、マッシュポテト	豆乳、あじ、ベーコン、みそ、ウインナーソーセージ、凍り豆腐、栄養だし、生鮭	すいか、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、わかめ	524 / 434	20.2 / 18.7	19.8 / 15.5	136 / 113	
7	水	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き、しらす納豆和え、味噌汁、メロン	茹でとうもろこし 豆乳	米、玄米、三温糖	豆乳、鶏肉、納豆、しらす干し、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	とうもろこし、メロン、かぼちゃ、オクラ、にんじん、えのきだけ、こまつな、マーマレード、ごま、あおのり	470 / 411	28.1 / 23.0	11.2 / 11.3	125 / 124	
8	木	ひまわり丼、ごま和え、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、片栗粉	豆乳、生揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、きな粉、粉豆腐、栄養だし	すいか、キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ、いんげん、しめじ、ごま、グリーンピース、しょうが、わかめ	487 / 433	21.0 / 19.1	14.9 / 14.7	225 / 205	
9	金	ごはん、豚肉のニラ炒め、粉吹芋、味噌汁、オレンジ	鮭おにぎり 煮干し 豆乳	じゃがいも、米、玄米、ごま油、三温糖	豆乳、豚ロース、さけ、凍り豆腐、みそ、煮干し、栄養だし	オレンジ、たまねぎ、にら、もやし、しめじ、にんじん、切り干しだいこん、ごま、わかめ、あおのり	545 / 464	25.3 / 22.3	14.9 / 13.9	205 / 196	
13	火	高野豆腐とツナのドライカレー、酢味噌和え、スイカ	焼きおにぎり 煮干し 豆乳	米、玄米、オリーブ油、三温糖、ごま油	豆乳、鶏ささ身、ツナ缶、凍り豆腐、煮干し、みそ、かつお節	たまねぎ、すいか、にんじん、トマト、ズッキーニ、きゅうり、ホールトマト、にんにく、しょうが、わかめ	553 / 480	23.6 / 21.4	16.0 / 15.2	187 / 187	
14	水	チャーハン（鮭・ひじき）、大豆の五目煮、スープ、オレンジ	クラッシュゼリー せんべい 豆乳	米、じゃがいも、玄米、三温糖、ごま油	豆乳、大豆、ツナ缶	りんごジュース、オレンジ、みかん、いんげん、にんじん、こんにゃく、パイナップル、たまねぎ、ピーマン、ひじき、こんぶ	461 / 418	16.5 / 15.5	10.4 / 11.1	106 / 108	
15	木	ごはん、コロケ、茄子の味噌炒め、スープ、メロン	のりおにぎり 煮干し 豆乳	じゃがいも、米、玄米、油、パン粉、三温糖	豆乳、ベーコン、凍り豆腐、煮干し、みそ	メロン、なす、たまねぎ、コーン、オクラ、ピーマン、にんじん、わかめ、のり	607 / 524	21.3 / 19.6	10.9 / 10.8	178 / 181	
16	金	ごはん、鶏肉の西京焼き、ひじきの煮物、清し汁、スイカ	オートミール セサミクッキー 豆乳	米、玄米、米粉、オートミール、油、三温糖	豆乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ	すいか、しめじ、ねぎ、にんじん、こまつな、ひじき、ごま	485 / 419	23.1 / 18.9	16.7 / 15.6	172 / 162	
19	月	ごはん、メカジキの生姜焼き、納豆和え、味噌汁、オレンジ	五平餅 煮干し 豆乳	米、玄米、もち米、三温糖	豆乳、メカジキ、納豆、みそ、煮干し、栄養だし、かつお節、粉豆腐	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、オクラ、しょうが、わかめ、ごま、あおのり	461 / 410	25.0 / 22.4	10.4 / 11.1	193 / 192	
20	火	ごはん、レバーのみそ焼き、はるさめサラダ、清し汁、メロン	フルーツ豆乳グルト 麦茶	米、玄米、はるさめ、三温糖、ごま油、油	豆乳グルト、鶏レバー、豆腐、ツナ缶、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	メロン、もち、みかん、キャベツ、パイナップル、オクラ、にんじん、きゅうり、ごま、にんにく、しょうが、わかめ、あおのり	434 / 378	17.5 / 15.7	10.9 / 10.8	139 / 130	
21	水	ごはん、鶏肉の葱塩焼き、じゃこサラダ、味噌汁、スイカ	カレーおにぎり 煮干し 豆乳	米、玄米、油、オリーブ油、ごま油	豆乳、鶏肉、生揚げ、豚ひき肉、ちりめんじゃこ、みそ、煮干し、栄養だし	すいか、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、しめじ、こまつな、きゅうり、ピーマン、にんじん、レーズン、ごま、しょうが	551 / 466	29.3 / 24.0	16.7 / 15.6	235 / 225	
22	木	ごはん、茄子のミートグラタン、ひじきのサラダ、おくらスープ、梨	ベトナムフォー風 豆乳	米、玄米、ビーフン、グルテンフリーマカロニ、油、ごま油、三温糖	豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	なす、なし、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、ほうれんそう、オクラ、マッシュルーム、コーン、ねぎ、ひじき、ごま	469 / 400	18.2 / 16.7	16.4 / 14.6	117 / 113	
23	金	ごはん、鮭の塩麹焼き、磯和え、味噌汁、スイカ	黒糖蒸しパン 豆乳	米、米粉、玄米、油、黒砂糖	豆乳、生鮭、みそ、凍り豆腐、栄養だし	すいか、こまつな、なす、キャベツ、えのきだけ、にんじん、レーズン、のり	453 / 406	22.3 / 19.8	12.2 / 12.5	183 / 171	
26	月	ごはん、大豆のカレー煮、味噌汁、白子とえ、梨	人参おにぎり 煮干し 豆乳	じゃがいも、米、玄米、油、三温糖、片栗粉、オリーブ油	豆乳、大豆、豚ロース、しらす干し、みそ、煮干し、栄養だし、かつお節、粉豆腐	なし、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、こんにゃく、えのきだけ、ごま、あおのり、こんぶ	599 / 518	27.9 / 24.8	15.6 / 15.1	308 / 282	
27	火	ごはん、豆腐の五目煮、ししゃものみりん干し、味噌汁、スイカ	オレンジゼリー せんべい 豆乳	米、玄米、三温糖、片栗粉、油	豆乳、豆腐、ししゃも、豚ひき肉、みそ、油揚げ、栄養だし	みかんジュース、すいか、たまねぎ、みかん、こまつな、にんじん、しめじ、アガー、切り干しだいこん、しょうが、わかめ	493 / 436	22.6 / 19.4	14.2 / 13.7	233 / 192	
28	水	ごはん、鶏肉のごま味噌焼き、しらす納豆和え、味噌汁、梨	シリアル豆乳かけ 麦茶	米、玄米、三温糖	豆乳、鶏肉、納豆、みそ、しらす干し、凍り豆腐、栄養だし、かつお節、粉豆腐	なし、なす、モロヘイヤ、トマト、ごま、しょうが、あおのり	484 / 407	26.0 / 20.6	11.7 / 11.0	178 / 161	
29	木	ごはん、かじきのさっぱり甘酢ソース、南瓜の含め煮、味噌汁、スイカ	ひじきおにぎり 煮干し 豆乳	米、玄米、油、片栗粉、三温糖	豆乳、メカジキ、生揚げ、鶏ひき肉、みそ、煮干し、油揚げ、栄養だし	すいか、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、えのきだけ、にんじん、ひじき、とろろこんぶ、パセリ	583 / 496	26.5 / 23.4	16.4 / 15.4	200 / 198	
30	金	ごはん、ハンバーグ、もやしのツナ酢あえ、味噌汁、梨	水ようかん 豆乳	米、玄米、三温糖、片栗粉、オリーブ油	豆乳、豚ひき肉、こしあん、凍り豆腐、ツナ缶、みそ、油揚げ、栄養だし	なし、もやし、なす、たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、ひじき、かんてん	453 / 392	24.5 / 21.4	16.0 / 14.6	124 / 115	

エネルギー	516/446kcal	鉄	4.6/4.6mg
たんぱく質	24.2/21.1g	カルシウム	199/184mg
脂質	15.3/14.5g	ビタミンC	29/23mg
塩分	1.7/1.4g	食物繊維	6.3/5.2g

☆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、8大アレルギー「卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ」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

きゅうり・なす・トマト・かぼちゃ・とうもろこし・にら・ズッキーニ
 ・ピーマン・オクラ・モロヘイヤ・あじ・メロン・すいか・梨



