

令和4年 8月 3歳未満児献立表 2歳児 田無ひまわり保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質	
1 月	人参ごはん 大根青菜の味噌汁 ぎせい豆腐 さつま芋レモン煮	精白米／あわみそ／こめみそ／甜菜糖／こめしょうゆ／さつまいも	削り節／煮干し／鶏肉ひき肉／豚ひき肉／木綿豆腐／豆乳	にんじん／だいこん／こまつな／ねぎ／あさつき／レモン／すいか	ゆかりおにぎり 果物(すいか)	エネルギー たんぱく質	456 kcal 17.4 g	
					脂 質	8.2 g		
					食塩相当量	0.8 g		
2 火	ひえごはん のり佃煮 キャベツ玉ねぎ人参味噌汁 メカジキの照り焼き ピーマン鶏ひき肉炒め	ひえ／精白米／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／ひえみそ／なたね油／じゃがいも	焼きのり／削り節／煮干し／めかじき／鶏肉ひき肉／あおのり	キャベツ／玉葱／にんじん／しょうが／青ピーマン／えだまめ	青のりポテト 枝豆ゆで	エネルギー たんぱく質	397 kcal 17.1 g	
					脂 質	12.7 g		
					食塩相当量	1.1 g		
3 水	夏野菜のカレーライス 豆腐とわかめの味噌汁 キャベツの梅サラダ	精白米／こめしょうゆ／なたね油／かたくり粉／こめみそ／きびみそ／甜菜糖／塩せんべい	豚肉／絹ごし豆腐／カットわかめ／煮干し／削り節／寒天	西洋かぼちゃ／なす／トマト／玉葱／ズッキーニ／しょうが／にんにく／ねぎ／キャベツ／梅びしお／温州蜜柑ストロージュース	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	エネルギー たんぱく質	421 kcal 12.5 g	
					脂 質	10.2 g		
					食塩相当量	1.3 g		
4 木	ごはん 切干し大根えのき味噌汁 鮭の塩麹焼き きゅうりのナムル じゃがいもツナ和え	精白米／こめみそ／塩こうじ／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／じゃがいも／米粉	削り節／煮干し／しろさけ／まぐろ缶詰／豆乳	切干しだいこん／ねぎ／えのきたけ／にんじん／きゅうり／りよくとうもろし／とうもろこし	米粉と抹茶のケーキ とうもろこしゆで	エネルギー たんぱく質	419 kcal 19.4 g	
					脂 質	7.0 g		
					食塩相当量	1.1 g		
5 金	ごはん 冬瓜の味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き おくらおかかあえ かぼちゃの含め煮	精白米／米大豆みそ／じゃがいも／こめみそ／きびみそ／こめしょうゆ／なたね油／甜菜糖／さつまいも	削り節／煮干し／鶏肉／鶏肉ひき肉／こんぶ	とうが／ねぎ／チンゲンツァイ／マーマレード／オクラ／西洋かぼちゃ	ふかしいも カリカリ昆布	エネルギー たんぱく質	470 kcal 23.5 g	
					脂 質	11.0 g		
					食塩相当量	0.6 g		
6 土	あわごはん キャベツ青菜の味噌汁 肉じゃが いんげんのお浸し キャベツと海苔和え	あわ／精白米／こめみそ／あわみそ／じゃがいも／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖	煮干し／削り節／豚肉／焼きのり／あおのり／ちりめんじゃこ	キャベツ／玉葱／チンゲンツァイ／にんじん／さやいんげん	おかかおにぎり ちりめんじゃこ	エネルギー たんぱく質	465 kcal 21.7 g	
					脂 質	7.3 g		
					食塩相当量	0.8 g		
8 月	ひえごはん オクラ人参味噌汁 豚肉と野菜みそ炒め かぼちゃのオープン焼き	ひえ／精白米／こめみそ／ひえみそ／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／こめごはん	削り節／煮干し／豚肉	オクラ／玉葱／にんじん／キャベツ／青ピーマン／西洋かぼちゃ／いちごジャム／きゅうり	米粉パンジャムサンド きゅうりスティック	エネルギー たんぱく質	394 kcal 15.6 g	
					脂 質	6.9 g		
					食塩相当量	0.7 g		
9 火	きびごはん キャベツと人参の味噌汁 鮭の味噌マヨ焼き きゅうりとトマトのサラダ じゃが芋甘辛煮	きび／精白米／きびみそ／こめみそ／甜菜糖／なたね油／じゃがいも／甘酒／こめしょうゆ／豆乳マヨネーズ	煮干し／削り節／しろさけ／挽きわり納豆／ちりめんじゃこ	キャベツ／ねぎ／にんじん／チンゲンツァイ／トマト／きゅうり／あさつき／すいか	納豆チャーハン 果物(すいか)	エネルギー たんぱく質	452 kcal 19.7 g	
					脂 質	4.8 g		
					食塩相当量	1.0 g		
10 水	ごはん 大根と小松菜の味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き さつま芋オレンジ煮 人参しりしり	精白米／こめみそ／じゃがいも／あわみそ／甜菜糖／なたね油／さつまいも／こめしょうゆ	煮干し／削り節／鶏肉／鶏肉ひき肉	だいこん／ねぎ／こまつな／あさつき／温州蜜柑ストロージュース／にんじん／りんご	ぼたぼた焼き りんごスティック	エネルギー たんぱく質	499 kcal 22.3 g	
					脂 質	9.5 g		
					食塩相当量	1.1 g		
12 金	あわごはん 春雨と冬瓜のスープ ポークビーンズ キャベツと海苔のナムル	あわ／精白米／純はるさめ／じゃがいも／甜菜糖／なたね油／こめしょうゆ／米粉／さつまいも	削り節／大豆／豚肉／豚ひき肉／焼きのり	にんじん／とうが／あさつき／玉葱／キャベツ／とうもろこし	コーン人参チヂミ さつまいもゆで	エネルギー たんぱく質	451 kcal 16.4 g	
					脂 質	14.8 g		
					食塩相当量	1.1 g		
13 土	照り焼き丼 かぼちゃ味噌汁 コーン人参のソテー きゅうり甘酢あえ	精白米／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／ひえみそ／豆乳マーガリン	鶏肉モモ／削り節／煮干し／きな粉／かたくちいわし	西洋かぼちゃ／ねぎ／こまつな／とうもろこし／にんじん／きゅうり	マカロニきな粉 いりこ	エネルギー たんぱく質	412 kcal 15.5 g	
					脂 質	13.6 g		
					食塩相当量	0.9 g		
15 月	チキンライス オクラ玉ねぎ味噌汁 ピーマンしりしり さつまいもの甘酒煮	精白米／なたね油／こめみそ／きびみそ／こめしょうゆ／さつまいも／かたくり粉／甜菜糖	鶏肉モモ／鶏肉ひき肉／削り節／煮干し／豆乳／きな粉	玉葱／にんじん／オクラ／青ピーマン	豆乳くずもち みかん缶	エネルギー たんぱく質	475 kcal 20.0 g	
					脂 質	11.1 g		
					食塩相当量	1.0 g		
16 火	ツナそぼろ丼 なすと野菜の味噌汁 きゅうりおかかあえ かぼちゃ揚げ焼き	精白米／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／さつまいも／メーブルシロップ	まぐろ缶詰／煮干し／削り節	しょうが／なす／ねぎ／にんじん／きゅうり／西洋かぼちゃ／だいこん	さつま芋メーブル 大根しょうゆ漬	エネルギー たんぱく質	400 kcal 11.9 g	
					脂 質	8.1 g		
					食塩相当量	1.3 g		
17 水	夏野菜のカレーライス 豆腐とわかめの味噌汁 キャベツの梅サラダ	精白米／こめしょうゆ／なたね油／かたくり粉／こめみそ／きびみそ／甜菜糖／塩せんべい	豚肉／絹ごし豆腐／カットわかめ／煮干し／削り節／寒天	西洋かぼちゃ／なす／トマト／玉葱／ズッキーニ／しょうが／にんにく／ねぎ／キャベツ／梅びしお／温州蜜柑ストロージュース	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	エネルギー たんぱく質	421 kcal 12.5 g	
					脂 質	10.2 g		
					食塩相当量	1.3 g		
18 木	ごはん 切干し大根えのき味噌汁 鮭の塩麹焼き きゅうりのナムル じゃがいもツナ和え	精白米／こめみそ／塩こうじ／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／じゃがいも／米粉	削り節／煮干し／しろさけ／まぐろ缶詰／豆乳	切干しだいこん／ねぎ／えのきたけ／にんじん／きゅうり／りよくとうもろし／とうもろこし／とうもろこし	米粉と抹茶のケーキ とうもろこしゆで	エネルギー たんぱく質	419 kcal 19.4 g	
					脂 質	7.0 g		
					食塩相当量	1.1 g		
月平均栄養価					エネルギー	439 kcal	たんぱく質	18.1 g
					脂 質	9.6 g	食塩相当量	1.0 g

令和4年  8月  3歳未満児献立表 2歳児 田無ひまわり保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質	
19 金	ごはん 冬瓜の味噌汁 鶏肉のマーメイド焼き おくらおかかあえ かぼちゃの含め煮	精白米/米大豆みそ/ じゃがいも/こめみそ/ きびみそ/こめしよ うゆ/なたね油/甜菜 糖	かつお節/煮干し/鶏 肉/鶏肉ひき肉/油揚 げ	とうがん/ねぎ/チン ゲンツァイ/マーマ レード/オクラ/西洋 かぼちゃ/とうもろこ し	混ぜいなりにぎり とうもろこしゆで	エネルギー たんぱく質	530 kcal 26.5 g	
20 土	あわごはん キャベツ青菜の味噌汁 肉じゃが いんげんのお浸し キャベツと海苔和え	あわ/精白米/こめみ そ/あわみそ/じゃが いも/なたね油/こめ しょうゆ/甜菜糖	煮干し/削り節/豚肉 /豚ひき肉/かつお節 /焼きのり/あおのり /ちりめんじゃこ	キャベツ/玉葱/チン ゲンツァイ/にんじん /さやいんげん	おかかおにぎり ちりめんじゃこ	エネルギー たんぱく質	465 kcal 21.7 g	
22 月	ひえごはん オクラ人参味噌汁 メカジキの香味焼き かぼちゃのオープン焼き	ひえ/精白米/こめみ そ/ひえみそ/こめ しょうゆ/甜菜糖/な たね油/こめごはん	削り節/煮干し/豚肉	オクラ/玉葱/にんじ ん/キャベツ/青ピー マン/西洋かぼちゃ/ いちごジャム/きゅう り	米粉パンジャムサンド きゅうりスティック	エネルギー たんぱく質	394 kcal 15.6 g	
23 火	きびごはん 豆腐とモロヘイヤ味噌汁 メカジキの香味焼き じゃがいもきんぴら	きび/精白米/米大豆 みそ/こめしょうゆ/ なたね油/じゃがいも /甜菜糖/米粉/さつ まいも	木綿豆腐/削り節/煮 干し/めかじき	ねぎ/モロヘイヤ(莖 葉)/しょうが/にん にく(りん茎)/あさつ き/にんじん/とうも ろこし	コーン人参チヂミ さつまいもゆで	エネルギー たんぱく質	371 kcal 16.9 g	
24 水	ごはん 大根と小松菜の味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き さつま芋オレンジ煮 人参しりしり	精白米/こめみそ/ じゃがいも/あわみそ /甜菜糖/なたね油/ さつまいも/こめしよ うゆ	煮干し/削り節/鶏 肉/鶏肉ひき肉	だいこん/ねぎ/こま つな/あさつき/温州 蜜柑ストレートジュ ース/にん じん/りんご	ぼたぼた焼き りんごスティック	エネルギー たんぱく質	499 kcal 22.3 g	
25 木	きびごはん キャベツと人参の味噌汁 鮭の味噌マヨ焼き きゅうりとトマトのサラダ かぼちゃの甘酒煮	きび/精白米/米大豆 みそ/ひえみそ/甜菜 糖/なたね油/甘酒/ こめしょうゆ/豆乳マ ヨネーズ	煮干し/削り節/しろ さけ/挽きわり納豆/ ちりめんじゃこ	キャベツ/ねぎ/にん じん/チンゲンツァイ /トマト/きゅうり/ 西洋かぼちゃ/あさつ き/とうもろこし	納豆チャーハン とうもろこしゆで	エネルギー たんぱく質	443 kcal 20.2 g	
26 金	とうもろこしご飯 人参と野菜の味噌汁 豆腐ハンバーグ カレーポテト揚げ焼き	精白米/あわみそ/こ めみそ/なたね油/ じゃがいも/こめしよ うゆ/甜菜糖	煮干し/削り節/鶏若 鶏肉ひき肉/木綿豆腐 /豆乳/寒天	とうもろこし/にんじ ん/ねぎ/なす/玉葱 /すいか	フルーツ寒天ゼリー スティックボン菓子	エネルギー たんぱく質	401 kcal 13.8 g	
27 土	照り焼き丼 かぼちゃ味噌汁 コーン人参のソテー きゅうり甘酢あえ	精白米/こめしょうゆ /甜菜糖/なたね油/ こめみそ/ひえみそ/ 豆乳マーガリン	鶏肉/削り節/煮干し /きな粉/かたくちい わし	西洋かぼちゃ/ねぎ/ こまつな/とうもろこ し缶詰(ホ-ル)/にんじ ん/きゅうり	マカロニきな粉 いりこ	エネルギー たんぱく質	412 kcal 15.5 g	
29 月	人参ごはん 大根青菜の味噌汁 ぎせい豆腐 さつま芋レモン煮	精白米/あわみそ/こ めみそ/甜菜糖/こめ しょうゆ/さつまいも	削り節/煮干し/鶏肉 ひき肉/豚ひき肉/木 綿豆腐/豆乳/カット わかめ	にんじん/だいこん/ こまつな/ねぎ/あさ つき/レモン/日本な し	わかめおにぎり 果物(梨)	エネルギー たんぱく質	450 kcal 17.1 g	
30 火	ひえごはん のり佃煮 キャベツ玉ねぎ人参味噌汁 メカジキの照り焼き ピーマン鶏ひき肉炒め	ひえ/精白米/こめ しょうゆ/甜菜糖/こ めみそ/あわみそ/な たね油/じゃがいも	焼きのり/削り節/煮 干し/めかじき/鶏若 鶏肉ひき肉/あおのり	キャベツ/玉葱/にん じん/しょうが/青 ピーマン/えだまめ	青のりポテト 枝豆ゆで	エネルギー たんぱく質	398 kcal 18.0 g	
31 水	豚丼 なすの味噌汁 かぼちゃサラダ	きび/精白米/こめ しょうゆ/甜菜糖/か たくり粉/きびみそ/ こめみそ/豆乳マヨ ネーズ	豚肉/豚ひき肉/煮干 し/削り節	玉葱/ねぎ/なす/に んじん/西洋かぼちゃ /きゅうり/りんご	肉味噌きびめん りんごスティック	エネルギー たんぱく質	494 kcal 18.9 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	439 kcal 9.6 g	たんぱく質 食塩相当量	18.1 g 1.0 g

※ 食材の仕入れにより献立を変更することがあります。



8月 旬の食材

- ・枝豆
- ・ピーマン
- ・かじきまぐろ
- ・すいか
- ・きゅうり
- ・モロヘイヤ
- ・なす
- ・トマト
- ・おくら

