

# 令和 元年度 8月献立予定表

\*1・2歳児には、午前おやつ(牛乳とせんべい、又はクラッカーなど)を提供しています。 \*献立は都合により変更する場合があります。

なごみ保育園

| 日  | 曜日 | 献立名(材料)   | 午後のおやつ                                      | 栄養価   |
|----|----|---|---|---|
| 1  | 木  | ○ごはん<br>○味噌汁(切干大根・ナス)<br>○鶏肉の生姜焼き(鶏肉・生姜)<br>○春雨ソテー(春雨・ピーマン・人参)  | 牛乳<br>野菜スコーン<br>(小麦粉・人参・枝豆・牛乳)              | IUP - 515 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>脂質 14.8 g<br>食塩相当 2.2 g |
|    |    | ○ほうれん草とツナのサラダ(ほうれん草・ツナ・コーン)<br>○オレング  | 牛乳<br>カルビスとぶどうのゼリー<br>(カルビス・ぶどうジュース・アガー)    | IUP - 519 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂質 14.3 g<br>食塩相当 1.8 g |
| 2  | 金  | ○えだまめごはん(米・えだまめ)<br>○味噌汁(かんぴょう・万能ねぎ・油揚げ)<br>○白身魚の香味ソースかけ(メルルーサ・長葱・しょうが・にんにく)<br>○夏野菜のソテー(ズッキーニ・ピーマン・パプリカ・玉葱・ベーコン)       | 牛乳<br>お茶<br>ひじきおにぎり<br>(米・ひじき・人参・高野豆腐)      | IUP - 547 kcal<br>たんぱく質 17.1 g<br>脂質 11.4 g<br>食塩相当 2.2 g |
|    |    | ○切干大根のごま和え(切干大根・人参・きゅうり・ごま)<br>○バナナ   | お茶<br>おひさまごはん<br>(米・豚挽肉・人参・たくあん)            | IUP - 535 kcal<br>たんぱく質 16.9 g<br>脂質 12.7 g<br>食塩相当 2.5 g |
| 3  | 土  | ○焼うどん(うどん・豚肉・人参・玉葱・キャベツ)<br>○オニオンスープ(玉葱・コーン)<br>○人参サラダ(人参・もやし・きゅうり・チーズ)<br>○バナナ   | 牛乳<br>りんごトースト<br>(食パン・バター・スキムミルク・りんご)       | IUP - 581 kcal<br>たんぱく質 23.3 g<br>脂質 14.6 g<br>食塩相当 2.2 g |
|    |    | ○ミートソーススパゲティ(スパゲティ・豚挽肉・人参・玉葱・しめじ・セロリ・パセリ)<br>○コンソメスープ(チンゲン菜・エリンギ)<br>○小松菜ソテー(小松菜・ウィンナー・コーン)<br>○コールスローサラダ(キャベツ・きゅうり・人参) | 牛乳<br>ほうれん草まんじゅう<br>(小麦粉・あんこ・ほうれん草)         | IUP - 516 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂質 10.3 g<br>食塩相当 1.2 g |
| 5  | 月  | ○とうもろこしごはん(米・とうもろこし)<br>○味噌汁(玉葱・じゃがいも・わかめ)<br>○カレイの南蛮風ソースかけ(カレイ・玉葱・人参)<br>○大根のコンソメ煮(大根・ベーコン・いんげん)                       | 牛乳<br>りんごトースト<br>(食パン・バター・スキムミルク・りんご)       | IUP - 581 kcal<br>たんぱく質 23.3 g<br>脂質 14.6 g<br>食塩相当 2.2 g |
|    |    | ○チキンカレーライス(米・鶏肉・人参・玉葱・かぼちゃ・しめじ・カレールー)<br>○コンソメスープ(キャベツ・えのき)<br>○もやしのサラダ(もやし・小松菜・パプリカ)<br>○グレープフルーツ                      | 牛乳<br>ほうれん草まんじゅう<br>(小麦粉・あんこ・ほうれん草)         | IUP - 516 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂質 10.3 g<br>食塩相当 1.2 g |
| 6  | 火  | ○ごはん<br>○ボルシチ(豚肉・キャベツ・玉葱・人参・セロリ・ピーツ・トマト缶・にんにく・パセリ)<br>○ほうれん草のソテー(ほうれん草・コーン・ベーコン)<br>○オリビエサラダ(じゃがいも・人参・きゅうり・マヨドレ)        | 牛乳<br>ピロシキ<br>(餃子の皮・豚挽肉・人参・玉葱・春雨)           | IUP - 503 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>脂質 19.3 g<br>食塩相当 1.7 g |
|    |    | ○きゅうりの酢味噌和え(きゅうり・わかめ)<br>○グレープフルーツ  | 牛乳<br>梅ジャム蒸しパン<br>(小麦粉・梅ジャム・牛乳)             | IUP - 484 kcal<br>たんぱく質 18.7 g<br>脂質 9.5 g<br>食塩相当 1.6 g  |
| 7  | 水  | ○ごはん<br>○オレング   | 牛乳<br>いちごマフィン<br>(小麦粉・スキムミルク・牛乳・いちごジャム)     | IUP - 689 kcal<br>たんぱく質 24.9 g<br>脂質 28.2 g<br>食塩相当 1.9 g |
|    |    | ○チャーハン(米・豚挽肉・人参・玉葱・コーン・グリーンピース)<br>○キャベツスープ(人参・キャベツ)<br>○ほうれん草のツナ和え(ほうれん草・もやし・ツナ)<br>○チーズ                               | 牛乳<br>もちもちベーコンパン<br>(小麦粉・じゃがいも・ベーコン・チーズ・牛乳) | IUP - 611 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂質 16.9 g<br>食塩相当 1.9 g |
| 8  | 木  | ○ごはん<br>○ボルシチ(豚肉・キャベツ・玉葱・人参・セロリ・ピーツ・トマト缶・にんにく・パセリ)<br>○ほうれん草のソテー(ほうれん草・コーン・ベーコン)<br>○オリビエサラダ(じゃがいも・人参・きゅうり・マヨドレ)        | 牛乳<br>もちもちベーコンパン<br>(小麦粉・じゃがいも・ベーコン・チーズ・牛乳) | IUP - 611 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂質 16.9 g<br>食塩相当 1.9 g |
|    |    | ○きゅうりの酢味噌和え(きゅうり・わかめ)<br>○グレープフルーツ  | 牛乳<br>黒糖ホットク<br>(小麦粉・白玉粉・黒糖)                | IUP - 616 kcal<br>たんぱく質 16.8 g<br>脂質 16.8 g<br>食塩相当 1.5 g |
| 9  | 金  | ○ごはん<br>○すまし汁(しめじ・長葱)<br>○タラの柚子焼き(タラ・ゆず)<br>○切干大根の煮物(切干大根・人参・油揚げ・いんげん)  | 牛乳<br>もちもちベーコンパン<br>(小麦粉・じゃがいも・ベーコン・チーズ・牛乳) | IUP - 611 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂質 16.9 g<br>食塩相当 1.9 g |
|    |    | ○チャーハン(米・豚挽肉・人参・玉葱・コーン・グリーンピース)<br>○キャベツスープ(人参・キャベツ)<br>○ほうれん草のツナ和え(ほうれん草・もやし・ツナ)<br>○チーズ                               | 牛乳<br>もちもちベーコンパン<br>(小麦粉・じゃがいも・ベーコン・チーズ・牛乳) | IUP - 611 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂質 16.9 g<br>食塩相当 1.9 g |
| 10 | 土  | ○ごはん<br>○春雨スープ(春雨・パプリカ)<br>○鉄分たっぷりハンバーグ(鶏挽肉・鶏レバー・豆腐・ひじき・玉葱・パジル)<br>○じゃがいもの煮物(じゃがいも・グリーンピース・玉葱)                          | 牛乳<br>もちもちベーコンパン<br>(小麦粉・じゃがいも・ベーコン・チーズ・牛乳) | IUP - 611 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂質 16.9 g<br>食塩相当 1.9 g |
|    |    | ○大根のゆかり和え(大根・きゅうり・ゆかり)<br>○バナナ  | 牛乳<br>もちもちベーコンパン<br>(小麦粉・じゃがいも・ベーコン・チーズ・牛乳) | IUP - 611 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂質 16.9 g<br>食塩相当 1.9 g |
| 13 | 火  | ○ごはん<br>○春雨スープ(春雨・パプリカ)<br>○鉄分たっぷりハンバーグ(鶏挽肉・鶏レバー・豆腐・ひじき・玉葱・パジル)<br>○じゃがいもの煮物(じゃがいも・グリーンピース・玉葱)                          | 牛乳<br>もちもちベーコンパン<br>(小麦粉・じゃがいも・ベーコン・チーズ・牛乳) | IUP - 611 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂質 16.9 g<br>食塩相当 1.9 g |
|    |    | ○フルコギ丼(米・豚肉・人参・玉葱・にら・春雨・にんにく)<br>○オニオンスープ(玉葱・コーン)<br>○ほうれん草ナムル(ほうれん草・もやし・人参・ごま)<br>○梨                                   | 牛乳<br>黒糖ホットク<br>(小麦粉・白玉粉・黒糖)                | IUP - 616 kcal<br>たんぱく質 16.8 g<br>脂質 16.8 g<br>食塩相当 1.5 g |
| 14 | 水  | ○ごはん<br>○味噌汁(オクラ・玉葱)<br>○鮭のポテト焼き(鮭・じゃがいも)<br>○野菜炒め(キャベツ・人参・玉葱)  | 牛乳<br>バナナマフィン<br>(小麦粉・スキムミルク・牛乳・バナナ)        | IUP - 518 kcal<br>たんぱく質 22.3 g<br>脂質 12.9 g<br>食塩相当 1.8 g |
|    |    | ○チャーシューうどん(うどん・豚挽肉・人参・長葱・なす・しめじ)<br>○野菜スープ(玉葱・人参)<br>○さつまあげの煮物(さつま揚げ・グリーンピース)<br>○キャベツの塩昆布和え(キャベツ・コーン・塩昆布)              | 牛乳<br>バナナマフィン<br>(小麦粉・スキムミルク・牛乳・バナナ)        | IUP - 518 kcal<br>たんぱく質 22.3 g<br>脂質 12.9 g<br>食塩相当 1.8 g |
| 15 | 木  | ○ごはん<br>○味噌汁(オクラ・玉葱)<br>○鮭のポテト焼き(鮭・じゃがいも)<br>○野菜炒め(キャベツ・人参・玉葱)  | 牛乳<br>バナナマフィン<br>(小麦粉・スキムミルク・牛乳・バナナ)        | IUP - 518 kcal<br>たんぱく質 22.3 g<br>脂質 12.9 g<br>食塩相当 1.8 g |
|    |    | ○ひじきサラダ(ひじき・小松菜・コーン)<br>○グレープフルーツ   | 牛乳<br>バナナマフィン<br>(小麦粉・スキムミルク・牛乳・バナナ)        | IUP - 518 kcal<br>たんぱく質 22.3 g<br>脂質 12.9 g<br>食塩相当 1.8 g |
| 16 | 金  | ○チャーシューうどん(うどん・豚挽肉・人参・長葱・なす・しめじ)<br>○野菜スープ(玉葱・人参)<br>○さつまあげの煮物(さつま揚げ・グリーンピース)<br>○キャベツの塩昆布和え(キャベツ・コーン・塩昆布)              | 牛乳<br>もちもちベーコンパン<br>(小麦粉・じゃがいも・ベーコン・チーズ・牛乳) | IUP - 503 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂質 9.4 g<br>食塩相当 2.3 g  |
|    |    | ○ピラフ(米・鶏肉・玉葱・人参・グリーンピース)<br>○コンソメスープ(キャベツ・もやし)<br>○洋風肉じゃが(じゃがいも・豚肉・人参・玉葱)<br>○バナナ                                       | 牛乳<br>枝豆スコーン<br>(小麦粉・牛乳・枝豆・チーズ)             | IUP - 585 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂質 16.3 g<br>食塩相当 1.6 g |
| 17 | 土  | ○ピラフ(米・鶏肉・玉葱・人参・グリーンピース)<br>○コンソメスープ(キャベツ・もやし)<br>○洋風肉じゃが(じゃがいも・豚肉・人参・玉葱)<br>○バナナ                                       | 牛乳<br>枝豆スコーン<br>(小麦粉・牛乳・枝豆・チーズ)             | IUP - 585 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂質 16.3 g<br>食塩相当 1.6 g |
|    |    | ○もやしのサラダ(もやし・パプリカ・きゅうり)<br>○ホワイトスープ(人参・キャベツ・豆乳)<br>○鶏のパーベキューソース焼き(鶏肉・ケチャップ・中濃ソース)<br>○冬瓜の煮物(冬瓜・ベーコン)                    | 牛乳<br>コーンもちもち<br>(じゃがいも・コーン・牛乳)             | IUP - 477 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 14.4 g<br>食塩相当 2.1 g |
| 19 | 月  | ○ごはん<br>○ホワイトスープ(人参・キャベツ・豆乳)<br>○鶏のパーベキューソース焼き(鶏肉・ケチャップ・中濃ソース)<br>○冬瓜の煮物(冬瓜・ベーコン)                                       | 牛乳<br>コーンもちもち<br>(じゃがいも・コーン・牛乳)             | IUP - 477 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 14.4 g<br>食塩相当 2.1 g |
|    |    | ○栄養納豆ごはん(米・納豆・小松菜・人参・しらす・青のり・チーズ・ごま)<br>○味噌汁(玉葱・わかめ)<br>○豚の葱塩焼き(豚肉・長葱)<br>○チンゲン菜の和え物(チンゲン菜・もやし)                         | 牛乳<br>プリン<br>(卵・牛乳)                         | IUP - 562 kcal<br>たんぱく質 25.8 g<br>脂質 19.4 g<br>食塩相当 2.0 g |
| 20 | 火  | ○栄養納豆ごはん(米・納豆・小松菜・人参・しらす・青のり・チーズ・ごま)<br>○味噌汁(玉葱・わかめ)<br>○豚の葱塩焼き(豚肉・長葱)<br>○チンゲン菜の和え物(チンゲン菜・もやし)                         | 牛乳<br>プリン<br>(卵・牛乳)                         | IUP - 562 kcal<br>たんぱく質 25.8 g<br>脂質 19.4 g<br>食塩相当 2.0 g |
|    |    | ○もやしのサラダ(もやし・パプリカ・きゅうり)<br>○ホワイトスープ(人参・キャベツ・豆乳)<br>○鶏のパーベキューソース焼き(鶏肉・ケチャップ・中濃ソース)<br>○冬瓜の煮物(冬瓜・ベーコン)                    | 牛乳<br>プリン<br>(卵・牛乳)                         | IUP - 477 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 14.4 g<br>食塩相当 2.1 g |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 21 | 水 | ○ごはん<br>○味噌汁（人参・長葱）<br>○豚の冷しゃぶ（豚肉・パプリカ・ねぎごま）<br>○厚揚げのソテー（厚揚げ・玉葱）  | ○ポテトサラダ（じゃがいも・グリーンピース・ツナ・マヨドレ）<br>○グレープフルーツ | 牛乳<br>ココアあげパン<br>（コッペパン・ココア）              | IUP - 656 kcal<br>たんぱく質 25.1 g<br>脂質 26.8 g<br>食塩相当 2.3 g |
| 22 | 木 | ○ごはん<br>○すまし汁（椎茸・ちくわ）<br>○サバのしょうが味噌煮（サバ・味噌・しょうが）<br>○大豆の煮物（大豆・人参・いんげん）                                    | ○オクラの塩昆布和え（オクラ・人参・塩昆布）<br>○梨                | 牛乳<br>ウイナーまん<br>（小麦粉・ウイナー）                | IUP - 580 kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂質 19.3 g<br>食塩相当 2.1 g |
| 23 | 金 | ★てりやきチキン丼（米・鶏肉・キャベツ・パプリカ・マヨドレ） ★すいか<br>★野菜スープ（ほうれん草・コーン）<br>★さつまいもの煮物（さつまいも）<br>★三色サラダ（もやし・人参・きゅうり）       |   | 牛乳<br>レモンケーキ<br>（卵・小麦粉・レモン・牛乳）            | IUP - 545 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂質 12.0 g<br>食塩相当 0.9 g |
| 24 | 土 | ○肉うどん（うどん・豚肉・長葱・人参・椎茸）<br>○キャベツのゆかり和え（キャベツ・きゅうり・コーン・ゆかり）<br>○高野豆腐の煮物（高野豆腐・玉葱）<br>○バナナ                     |   | お茶<br>チーズおかかおにぎり<br>（米・チーズ・おかか）           | IUP - 515 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂質 10.5 g<br>食塩相当 2.3 g |
| 26 | 月 | ○ごはん<br>○味噌汁（麩・わかめ）<br>○カジキの照り焼き（カジキ）<br>○ひじきの煮物（ひじき・人参・油揚げ・グリーンピース）                                      | ○きゅうりのなめたけ和え（きゅうり・もやし・なめたけ）<br>○バナナ         | 牛乳<br>フルーツカクテル<br>（もも・みかん・バナナ・スイカ）        | IUP - 489 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 11.2 g<br>食塩相当 2.2 g |
| 27 | 火 | ○夏野菜キーマカレー（米・豚挽肉・大豆・玉葱・人参・ナス・ズッキーニ・枝豆・トマト缶・カレールー）<br>○コンソメスープ（ほうれん草・玉葱）<br>○人参しりしり（人参・ツナ・ごま）<br>○蒸しとうもろこし | ○オレンジ                                       | 牛乳<br>抹茶スコーン<br>（小麦粉・牛乳・抹茶・甘納豆）           | IUP - 673 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂質 24.2 g<br>食塩相当 1.5 g |
| 28 | 水 | ○酸辣湯うどん（うどん・豚肉・人参・キャベツ・もやし）<br>○ほうれん草とベーコンのソテー（ほうれん草・人参・ベーコン）<br>○かぼちゃサラダ（かぼちゃ・きゅうり・コーン・マヨドレ）<br>○梨       |   | お茶<br>炊込みごはん<br>（米・鶏肉・ひじき・人参・グリーンピース）     | IUP - 488 kcal<br>たんぱく質 15.0 g<br>脂質 10.1 g<br>食塩相当 1.6 g |
| 29 | 木 | ○ごはん<br>○野菜スープ（チンゲン菜・人参）<br>○レバーのラタトゥイユ風（豚レバー・玉葱・ズッキーニ・ナス・ピーマン・パプリカ・トマト缶・バジル）<br>○キャベツのサラダ（キャベツ・きゅうり）     | ○グレープフルーツ                                   | 牛乳<br>ごまクッキー<br>（小麦粉・バター・スキムミルク・牛乳・ごま）    | IUP - 624 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂質 23.1 g<br>食塩相当 2.0 g |
| 30 | 金 | ○ごはん<br>○味噌汁（さつまいも・玉葱）<br>○鶏のごま焼き（鶏肉・ごま）<br>○チンゲン菜のソテー（チンゲン菜・ウイナー・人参・コーン）                                 | ○春雨サラダ（春雨・木くらげ・人参・パプリカ）<br>○オレンジ            | お茶<br>焼きそば<br>（焼きそば麺・豚挽肉・人参・キャベツ・もやし・青のり） | IUP - 489 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂質 10.1 g<br>食塩相当 2.3 g |
| 31 | 土 | ○中華丼（米・豚肉・キャベツ・人参・玉葱・きくらげ）<br>○中華スープ（椎茸・長葱）<br>○小松菜ナムル（小松菜・パプリカ・ごま）<br>○バナナ                               |   | 牛乳<br>コーンとチーズの蒸しパン<br>（小麦粉・牛乳・コーン・チーズ）    | IUP - 560 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 15.4 g<br>食塩相当 2.0 g |

※栄養価は幼児の記載です。乳児は約80%の栄養価になります。



### ★えだまめの旬★

えだまめのおいしい時期は7月頃から9月頃になります。

### ★えだまめの効果★

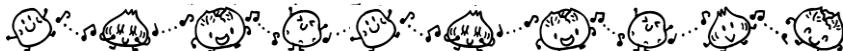
「畑の肉」と呼ばれるほど良質のたんぱく質に富んだ大豆と同様、たんぱく質はもちろん、糖質・脂質・ビタミンB1・B2・カルシウムが豊富に含まれ、大豆にはないビタミンCもたっぷり含んでいます。

また、葉酸も多く、体の成長促進・貧血や夏バテ予防などにも効果があります。

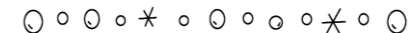
### ★えだまめの調理ポイント★

えだまめは枝から切り落とすと一気に味が落ちるので、枝付きのものを購入することをオススメします。

塩茹でる際に、はさみでさやの端をカットすることで塩味が染み込みやすくなります。塩もみをすることで、うぶ毛を落とすだけでなく、残留農薬などの物質も軽減することができます。



## 栄養納豆ごはん



<材料>子ども3人分

・ごはん 100g ・納豆 30g ・小松菜 30g ・人参 15g  
・しらす 10g ・チーズ 適量 ・いりごま 適量 ・しょうゆ 6g

<作り方>

①小松菜、人参はみじん切りにする。

②チーズは焼いて冷ましておく。

\*ご家庭ではスライスチーズをキッチンペーパーにのせ、電子レンジで600W2分したものをくたくのがおすすめです♪

③小松菜、人参、しらすは茹でて冷蔵庫で冷やしておく。

④③にしょうゆ、納豆、チーズ、ごまを混ぜてご飯の上のせて完成。

