




8月幼児献立表



令和5年 浦和いろは保育園

日	曜	献立名	主な材料	午前のおやつ (乳児)	3時のおやつ	栄養価	
1	火	ごはん さばのみそ煮 かぼちゃ煮 ほうれん草のみそ汁 みかん	米、さば、みそ、みりん、砂糖、かぼちゃ、だし汁、ほうれん草、にんじん、油揚げ、みかん、卵、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	プリン 牛乳	エネルギー548kcal 蛋白20.2g 脂質18.1g 炭水化物76.8g 食塩2.2g	
2	水	ごはん 照り焼きチキン いんげんのごま和え きのこのみそ汁 白桃	米、鶏もも肉、小麦粉、しょうゆ、砂糖、みりん、いんげん、にんじん、ちくわ、白ごま、しめじ、えのき、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ、白桃缶、じゃがいも、ベーコン、チーズ、青のり、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ポテトのチーズ焼き 牛乳	エネルギー539kcal 蛋白17.6g 脂質14.7g 炭水化物85.1g 食塩2.3g	
3	木	親子丼 野菜大豆煮 白菜の味噌汁 フルーツ(バナナ)	米、鶏もも肉、卵、玉ねぎ、ミツバ、みりん、砂糖、だし汁、しょうゆ、大豆水煮、にんじん、しいたけ、蓮根、グリーンピース、白菜、ねぎ、みそ、バナナ、うどん、わかめ、油揚げ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	冷やしきつねうどん 麦茶	エネルギー450kcal 蛋白17.6g 脂質10.3g 炭水化物71.7g 食塩2.8g	
4	金	パン かぼちゃコロケ カリフラワーのサラダ ミネストローネ フルーツ(オレンジ)	パン、かぼちゃ、玉ねぎ、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、とんかつソース、カリフラワー、にんじん、卵不使用マヨネーズ、キャベツ、じゃがいも、マカロニ、コーン、ベーコン、トマト缶、ケチャップ、鶏がらスープ、オレンジ、米、ゆかり、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(ゆかり) チーズ 麦茶	エネルギー506kcal 蛋白12.1g 脂質12.9g 炭水化物85.1g 食塩2.2g	
5	土	コーンラーメン ほうれん草のお浸し フルーツ(バナナ)	中華麺、豚肉、玉ねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、鶏がらスープ、ほうれん草、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー429kcal 蛋白13.8g 脂質11.8g 炭水化物65.8g 食塩1.0g	
7	月	ごはん 鶏のからあげ ブロッコリーのナムル はんぺんのすまし汁 りんご	米、鶏もも肉、小麦粉、卵、サラダ油、しょうが、ブロッコリー、にんじん、白ごま、ごま油、はんぺん、ほうれん草、りんご、フルーチェ(いちご)、牛乳、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーチェ(いちご) 麦茶	エネルギー463kcal 蛋白13.3g 脂質16.4g 炭水化物66.5g 食塩0.9g	
8	火	ポークカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト	米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、サラダ油、カレールウ、キャベツ、コーン、卵不使用マヨネーズ、プレーンヨーグルト、黄桃缶、砂糖、バターロール、きな粉、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	揚げパン 牛乳	エネルギー610kcal 蛋白21.7g 脂質18.5g 炭水化物89.1g 食塩2.0g	
9	水	ごはん ぶりの甘酢あんかけ ほうれん草のお浸し 豆腐のみそ汁 パイナップル	米、ぶり、酢、砂糖、みりん、片栗粉、ほうれん草、にんじん、ちくわ、しょうゆ、だし汁、豆腐、油揚げ、ねぎ、みそ、パイナップル缶、マカロニ、きな粉、ココアパウダー、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	マカロニココア 牛乳	エネルギー508kcal 蛋白19.6g 脂質16.4g 炭水化物69.9g 食塩1.7g	
10	木	★げんきこんだて★ ごはん 豚肉と夏野菜の甘辛煮 ささみときゅうりのみそ和え オクラのスープ 白桃	米、豚肉、玉ねぎ、赤ピーマン、黄色ピーマン、なす、ズッキーニ、しょうゆ、砂糖、みりん、だし汁、サラダ油、鶏ささみ肉、きゅうり、わかめ、みそ、酢、冬瓜、オクラ、ベーコン、鶏ガラスープの素、白桃缶、かぼちゃ、米粉、ベーキングパウダー、豆乳、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	かぼちゃの蒸しパン 牛乳	エネルギー550kcal 蛋白21.2g 脂質16.2g 炭水化物77.5g 食塩2.6g	
11	金	 山の日					
12	土	肉うどん カリフラワーのサラダ ヨーグルト	うどん、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、追いつおつゆ、しょうゆ、カリフラワー、にんじん、卵不使用マヨネーズ、ヨーグルト、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー388kcal 蛋白12.0g 脂質14.8g 炭水化物51.7g 食塩2.8g	
14	月	ごはん 豚肉の旨塩炒め 白菜の和え物 里芋のみそ汁 フルーツ(バナナ)	米、豚肉、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、鶏ガラスープの素、白菜、ピーマン、赤ピーマン、黄色ピーマン、しょうゆ、卵不使用マヨネーズ、里芋、油揚げ、ねぎ、だし汁、みそ、バナナ、ポップコーン、煮干し、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ポップコーン いりこ 牛乳 (1歳児：卵ポロ)	エネルギー480kcal 蛋白16.8g 脂質16.9g 炭水化物61.1g 食塩1.7g	
15	火	そぼろ丼 里芋煮 豆腐ときこのみそ汁 みかん	米、鶏ひき肉、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、みりん、里芋だし汁、にんじん、豆腐、しめじ、ねぎ、みそ、みかん、米粉、ベーキングパウダー、りんご缶、サラダ油、豆乳、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	りんごケーキ 牛乳	エネルギー447kcal 蛋白18.8g 脂質11.5g 炭水化物64.5g 食塩1.7g	

16	水	ごはん さんまの生姜煮 きゅうりとオクラのおかか和え もやしとわかめのみそ汁 白桃	米、さんま、生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、きゅうり、オクラ、 かつお節、だし汁、もやし、わかめ、ねぎ、みそ、白桃缶、寒天、 あんこ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ようかん 牛乳	エネルギー508kcal 蛋白16.4g 脂質14.3g 炭水化物77.6g 食塩1.6g
17	木	チャーハン 焼き餃子 ブロッコリーの中華和え 春雨スープ バイナッブル	米、挽き肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、豚挽き肉、餃子 の皮、キャベツ、ニラ、ブロッコリー、ごま油、春雨、しいたけ、 ねぎ、わかめ、鶏ガラスープの素、バイナッブル缶、牛乳、黒 ゴマペースト、卵	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	黒ゴマプリン 牛乳	エネルギー528kcal 蛋白16.4g 脂質14.1g 炭水化物88.0g 食塩2.0g
18	金	パン メンチカツ カリフラワーのツナマヨサラダ ポトフ フルーツヨーグルト	パン、挽き肉、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、サラダ油、とんかつソース、 カリフラワー、にんじん、ツナフレーク、卵不使用マヨネーズ、 ウィンナー、じゃがいも、キャベツ、大根、グリーンピース、鶏 ガラスープの素、プレーンヨーグルト、りんご缶、砂糖、米、あず き、きな粉、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おはぎ チーズ 麦茶 (乳児：おにぎり)	エネルギー535kcal 蛋白17.0g 脂質16.6g 炭水化物79.0g 食塩2.0g
19	土	お野菜たっぷりうどん ほうれん草のおひたし フルーツ(バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、にんじん、わかめ、ほうれん草、かつお 節、しょうゆ、バナナ、お菓子、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー421kcal 蛋白13.7g 脂質14.3g 炭水化物58.9g 食塩1.6g
21	月	ごはん さばのみそ煮 キャベツの塩昆布和え 白菜のすまし汁 みかん	米、さば、みそ、みりん、砂糖、キャベツ、塩昆布、赤ピーマン、 黄色ピーマン、ピーマン、白菜、しいたけ、ねぎ、しょうゆ、だし 汁、みかん缶、マカロニ、きな粉、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	マカロニきな粉 牛乳	エネルギー454kcal 蛋白15.9g 脂質14.8g 炭水化物64.0g 食塩1.6g
22	火	チキンカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト	米、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、サラダ油、カレール ウ、キャベツ、にんじん、コーン、卵不使用マヨネーズ、プレーン ヨーグルト、黄桃缶、砂糖、みそ、みりん、白ごま、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	五平餅 チーズ 麦茶	エネルギー619kcal 蛋白18.0g 脂質14.7g 炭水化物8104.6g 食塩2.6g
23	水	ごはん ハンバーグ ハムポテト ハムのみそ汁 りんご	米、豚挽き肉、牛挽き肉、卵、パン粉、玉ねぎ、とんかつソース、 ケチャップ、じゃがいも、ブロッコリー、ハム、カレー粉、大根、 油揚げ、ねぎ、だし汁、みそ、りんご缶、食パン、砂糖、牛乳、パ ター	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	シュガーラスク 牛乳	エネルギー580kcal 蛋白21.9g 脂質17.4g 炭水化物83.9g 食塩2.2g
24	木	★行事食★ 冷やしうどん かぼちゃのそぼろ煮 ソーダゼリー	うどん、かまぼこ、わかめ、きゅうり、追いがつおつゆ、かぼ ちゃ、鶏ひき肉、しょうゆ、砂糖、ソーダゼリー、小麦粉、キャベ ツ、豚肉、卵、にんじん、だし汁、たこ焼きソース、青のり、かつ お節、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	お好み焼き 牛乳	エネルギー603kcal 蛋白20.1g 脂質20.5g 炭水化物83.9g 食塩2.2g
25	金	マーボー豆腐丼 ほうれん草のナムル わかめスープ 白桃	米、豆腐、豚挽き肉、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、鶏ガラスープの 素、みそ、砂糖、ごま油、片栗粉、ほうれん草、もやし、白ごま、 わかめ、竹の子、白桃缶、米粉、サラダ油、小豆、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	米粉のクッキー 牛乳	エネルギー578kcal 蛋白16.0g 脂質19.5g 炭水化物85.5g 食塩1.3g
26	土	肉うどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ(バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、サラダ油、焼きそば ソース、ブロッコリー、かつお節、しょうゆ、バナナ、おかし、牛 乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おやつ 牛乳	エネルギー475kcal 蛋白16.2g 脂質15.0g 炭水化物67.5g 食塩1.9g
28	月	ごはん ぶりの甘酢あんかけ ブロッコリーのサラダ 白菜のみそ汁 みかん	米、ぶり、酢、砂糖、みりん、片栗粉、ブロッコリー、コーン、に んじん、卵不使用マヨネーズ、白菜、豆腐、ねぎ、だし汁、みそ、 みかん缶、フルーチェ(みかん)、牛乳、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーチェ(みかん) 麦茶	エネルギー548kcal 蛋白18.5g 脂質19.7g 炭水化物73.7g 食塩1.4g
29	火	ごはん 肉じゃが カリフラワーマヨ醬油和え わかめとオクラのすまし汁 青りんごゼリー	米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、いんげん、じゃがいも、追いがつお つゆ、しょうゆ、みりん、砂糖、だし汁、カリフラワー、カニカ マ、卵不使用マヨネーズ、わかめ、オクラ、えのきだけ、青りんご ゼリー、米粉、ベーキングパウダー、ブルーベリージャム、豆乳、 砂糖、サラダ油、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ジャム蒸しパン 牛乳	エネルギー618kcal 蛋白24.0g 脂質18.6g 炭水化物90.4g 食塩2.3g
30	水	お野菜たっぷりスパゲッティ パンキンサラダ 具だくさんコンソメスープ りんご	スパゲッティ、なす、赤ピーマン、黄色ピーマン、トマト、ズッ キーニ、玉ねぎ、挽き肉、鶏がらスープ、かぼちゃ、レーズン、マ ヨネーズ、キャベツ、じゃがいも、いんげん、りんご缶、寒天、黄 桃缶、白桃缶、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーツ寒天 牛乳	エネルギー596kcal 蛋白15.9g 脂質10.9g 炭水化物106.5g 食塩2.6g
31	木	ちらし寿司 ほうれん草のごま和え 豆腐のすまし汁 フルーツ(バナナ)	米、にんじん、しいたけ、れんこん、卵、カニカマ、グリーンビー ス、酢、しょうゆ、砂糖、ほうれん草、油揚げ、白ごま、豆腐、し いたけ、ねぎ、だし汁、バナナ、ツナフレーク、チーズ、玉ねぎ、 コーン、ピーマン、赤ピーマン、黄色ピーマン、ケチャップ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ライスピザ 麦茶	エネルギー492kcal 蛋白15.3g 脂質5.8g 炭水化物95.4g 食塩2.6g

仕入れの都合により献立が多少変化することがございます。ご了承ください。

給食時とおやつ時は水分補給として麦茶を提供しています。

乳児では提供していない食材もあります。担任の先生にご確認ください。

