



日	曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				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	午後おやつ
1	月	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 22.4 g カルシウム 248 mg	夏野菜カレー コールスローサラダ 果物	油、砂糖、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)、ロースハム	みかん缶、レタス、たまねぎ、キャベツ、なす、かぼちゃ、にんじん、コーン(冷凍)、にんにく	牛乳 牛乳 いもがし
2	火	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.5 g カルシウム 282 mg	ごはん 大豆とひじき煮 ツナ入りスパゲティサラダ トマト	糸こんにゃく、マヨネーズ、スパゲティ、砂糖、油、米、押麦	牛乳、鶏もも肉、だいず(ゆで)、ツナ油漬缶、からあげ(松山あげ)	トマト、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、干しひじき、さやいんげん	フルーツ豆乳 牛乳 かりんとう
3	水	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 20.8 g カルシウム 262 mg	ごはん ホイコーロー トマトとちりめんのサラダ 果物	ロールパン、油、砂糖、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)、みそ、きな粉、ちりめん	バナナ、トマト、キャベツ、レタス、きゅうり、ピーマン、にんじん、しいたけ	牛乳 牛乳 きなこ揚げパン
4	木	エネルギー 530 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.2 g カルシウム 295 mg	ごはん 魚の照り焼き 青菜の煮びたし 豆腐のみそ汁	砂糖、油、米、押麦	牛乳、ぶり(切身)、木綿豆腐、みそ、からあげ(松山あげ)、煮干し(だし用)、削りだし	ごまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ	オレンジジュース 牛乳 クッキー
5	金	エネルギー 391 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 10.4 g カルシウム 116 mg	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 野菜炒め トマト	砂糖、油、片栗粉、米、押麦	鶏もも肉、ウインナー	トマト、キャベツ、みかん缶、パイナップル、バナナ、たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん	牛乳 お茶 フルーツポンチ
6	土	エネルギー 469 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.6 g カルシウム 151 mg	ごはん 魚の竜田揚げ ほうれん草のソテー 華風サラダ	はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油、米、押麦	魚切身、煮干し(だし用)	ほうれん草、もやし、きゅうり、しめじ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、しょうが	牛乳 お茶 米せんべい
7	日						
8	月	エネルギー 510 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 166 mg	ごはん ちくわの磯辺あげ ハムとレタスのサラダ 果物	マヨネーズ、小麦粉、油、米、押麦	牛乳、ちくわ、ロースハム	すいか、レタス、きゅうり、あおのり	乳酸菌飲料 牛乳 カステラ
9	火	エネルギー 400 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.5 g カルシウム 207 mg	ロールパン 鶏つくね煮込みハンバーグ 青菜のごまあえ トマト	米、砂糖、片栗粉、油、すりごま、ロールパン	鶏ひき肉、卵、ロースハム、凍り豆腐、えそすり身、削りぶし(だし用)	ごまつな、トマト、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、レタス、コーン(冷凍)、しょうが、昆布(だし用)	牛乳 お茶 サラダ寿司(松山鮭)
10	水	エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 8.2 g カルシウム 186 mg	ごはん レバーのマリアナソースかけ 中華風酢物 すまし汁	じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、片栗粉、はるさめ、油、ごま油、米、押麦	牛レバー、かにかまぼこ、煮干し(だし用)、みそ	オレンジ天然果汁、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しょうが、わかめ(乾)、かんでん(粉)	牛乳 お茶 にんじんとみかんのゼリー
11	木		山の日				
12	金	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.8 g カルシウム 275 mg	しらすのふんわり卵とし丼 青菜のおひたし トマト	油、ごま、砂糖、米、押麦	牛乳、卵、釜揚げしらす、削りぶし(だし用)	ほうれん草、トマト、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	牛乳 牛乳 ビスケット
13	土	エネルギー 96 kcal たんぱく質 1.8 g 脂 質 0.3 g カルシウム 11 mg	お弁当				野菜・果物ジュース お茶 甘辛せんべい
14	日						
15	月	エネルギー 371 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 7.4 g カルシウム 136 mg	ごはん 鶏肉の香味焼き わかめときゅうりの酢物	砂糖、油、ごま、米、押麦	鶏もも肉	きゅうり、たまねぎ、トマト、にんじん、しめじ、わかめ(乾)	牛乳 お茶 フルーツゼリー
16	火	エネルギー 458 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 16.7 g カルシウム 263 mg	ごはん 肉豆腐 コーンサラダ	マヨネーズ、砂糖、油、米、押麦	牛乳、木綿豆腐、牛肉(もも)、ロースハム、煮干し(だし用)	きゅうり、レタス、コーン(冷凍)、にんじん、たまねぎ	牛乳 牛乳 塩せんべい

※材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

令和4年 8月

献立表



高木保育園

日	曜	栄養価	昼食	材料（昼食と午後おやつ）			午前おやつ
				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	午後おやつ
17	水	エネルギー 618 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.8 g カルシウム 495 mg	ごはん 魚のみそ煮 青菜のおかかあえ けんちん汁	ホットケーキ粉、砂糖、油、米、押麦	牛乳、さば(切身)、焼き豆腐、脱脂粉乳、みそ、かまぼこ、煮干し(だし用)、削りぶし	ごまつな、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、ささがきごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが	飲むヨーグルト 牛乳 かぼちゃドーナツ
18	木	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.6 g カルシウム 421 mg	ごはん 厚揚げと青菜のうま煮 ひじきのごまネーズ トマト	マヨネーズ、砂糖、油、すりごま、米、押麦	牛乳、厚揚げ、豚肉(もも)、煮干し(だし用)	とうもろこし、トマト、ごまつな、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しいたけ、干しひじき	牛乳 ゆでとうもろこし
19	金	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.2 g カルシウム 325 mg	ごはん 【食育の日】 鶏肉のマーマレード煮 グリーンフレンチサラダ かきたま汁	片栗粉、油、砂糖、米、押麦	アイスクリーム、鶏もも肉、卵、チーズ(固形)、煮干し(だし用)	レタス、きゅうり、えのきたけ、にんじん、トマト、マーマレード、ねぎ	牛乳 お茶 アイスクリーム
20	土	エネルギー 490 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.7 g カルシウム 210 mg	ごはん マーボーなす 青菜とコーンのおひたし	砂糖、油、片栗粉、米、押麦	合挽肉、削りぶし	なす、ごまつな、たまねぎ、コーン(冷凍)、たけのこ(ゆで)、ピーマン、にんじん、干ししいたけ	牛乳 お茶 いもがし
21	日						
22	月	エネルギー 414 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.3 g カルシウム 125 mg	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め ツナとキャベツのサラダ 枝豆	じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、米、押麦	鶏もも肉、ツナ油漬缶	キャベツ、えだまめ、きゅうり、ピーマン、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、しめじ	牛乳 お茶 じゃがいももち
23	火	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 20.4 g カルシウム 138 mg	ごはん 魚の竜田揚げ かぼちゃのサラダ トマト	マヨネーズ、片栗粉、油、米、押麦	調整豆乳(フルーツ味)、魚切身、ロースハム	かぼちゃ、トマト、きゅうり、しょうが	牛乳 フルーツ豆乳 薄焼きせんべい
24	水	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.7 g カルシウム 293 mg	ごはん 豚肉のカレー炒め ひじき煮 果物	糸こんにゃく、油、砂糖、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)、からあげ(松山あげ)、煮干し(だし用)	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しひじき、さやいんげん、にんにく	牛乳 カップケーキ
25	木	エネルギー 462 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.1 g カルシウム 227 mg	ロールパン ポークビーンズ きゅうりとハムのマリネ チンゲンサイのスープ	米、じゃがいも、油、押麦、砂糖、ロールパン	だいず(ゆで)、豚肉(もも)、ロースハム、ベーコン、煮干し(だし用)	たまねぎ、レタス、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、えだまめ(冷凍)、塩こんぶ、干ししいたけ	牛乳 お茶 昆布と枝豆のおにぎり
26	金	エネルギー 432 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 13.2 g カルシウム 227 mg	ひつまぶし 【誕生日会】 から揚げ きゅうりの甘酢和え 果物	米(以上児55g)、押麦、油、片栗粉、砂糖、米	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、うなぎ蒲焼	なし、きゅうり、トマト、ブルーベリージャム、しょうが、ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 お茶 ジャム入りヨーグルト
27	土	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.9 g カルシウム 190 mg	ごはん 魚のごまみそ焼き 切り干し大根の炒め煮	さといも(冷凍)、糸こんにゃく、油、砂糖、ごま、米、押麦	魚切身、みそ	キャベツ、にんじん、さやえんどう、切り干しだいこん	牛乳 お茶 揚げせんべい
28	日						
29	月	エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.0 g カルシウム 224 mg	ごはん マーボー豆腐 バンバンジーサラダ ゆでとうもろこし	砂糖、油、すりごま、片栗粉、ごま油、米、押麦	牛乳、木綿豆腐、合挽肉、鶏ささ身、みそ	とうもろこし、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、干ししいたけ	りんごジュース 牛乳 リッツ
30	火	エネルギー 572 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 21.9 g カルシウム 410 mg	ごはん 魚のてんぷら 青菜と油揚げのごまあえ じゃがいものみそ汁	じゃがいも、小麦粉、油、すりごま、米、押麦	牛乳、魚切身、みそ、煮干し(だし用)、油揚げ	ごまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 チーズパン
31	水	エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.1 g カルシウム 129 mg	ごはん 豚肉のしょうが焼き きゅうりの酢物 トマト	砂糖、油、米、押麦	豚肉(もも)	オレンジ天然果汁、きゅうり、トマト、たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、コーン(冷凍)、しょうが	牛乳 みかんジュース サブレ

1か月の平均栄養価 (幼児・おやつ含む)	目標量	未満児	目標量	未満児	
	エネルギー(kcal)	447	475	鉄(mg)	2.2
	たんぱく質(g)	17.9	19.5	カルシウム(mg)	207
	脂質(g)	12.4	16.1	ビタミンC(mg)	19
	塩分(g)	1.4	1.2	食物繊維(g)	3.1