



エネルギー：乳児 506kcal 幼児 561kcal
たんぱく質：乳児 19.1g 幼児 20.7g

令和3年8月2日発行 いずみ保育園

日	乳児 おやつ	献立	おやつ (3時)	材料名			延長のおやつ	
				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	1時間	2時間
2・23月	ぎゅうにゆう	ごはん きゅうりのうめに なまあげのそぼろに みそしる くだもの	ぎゅうにゆう いろいろ	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖	牛乳 生揚げ 鶏肉 味噌 小豆	きゅうり 梅干し 玉ねぎ さやいんげん 人参 なす キャベツ ネギ	クッキー せんべい	ひじきにぎり
3・17火	ぎゅうにゆう	ごはん とりにくのてりやき きりぼしだいこんのごもくに みそしる くだもの	ぎゅうにゆう かきたまそうめん	米 油 砂糖 白玉麩 そうめん ごま油	牛乳 鶏肉 味噌 卵	玉ねぎ 切干大根 糸こんにやく ごぼう 人参 さやいんげん ほうれん草 ネギ スイカ 万能ねぎ トマト	黒糖ロール	そぼろにぎり
4・18水	ぎゅうにゆう	トマトスパゲティ じゃこサラダ とうがんスープ くだもの	ぎゅうにゆう にくだんごのちまいむし	スパゲティ 砂糖 油 片栗粉 餅米	牛乳 ツナ 豚肉 ちりめんじゃこ	トマト(缶)玉ねぎ ビーマン ニンニク きゅうり キャベツ もやし 冬瓜 ネギ 水菜 生姜 ぶどう	リングドーナツ	しらすにぎり
5・19木	ぎゅうにゆう	カレーライス はるさめのマヨネーズあえ くだもの	ぎゅうにゆう さつまいもの かりんとう	米 じゃがいも 小麦粉 バター 春雨 マヨネーズ さつまいも 砂糖 油	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 なす きゅうり キャベツ 人参	さつまぼうろ	おかかにぎり
6金 納涼祭	ぎゅうにゆう	やきそば からあげ むしとうもろこし くだもの	ぎゅうにゆう マーブルむしパン	蒸し中華麺 油 片栗粉 ホットケーキ粉 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 生姜 にんにく とうもろこし スイカ	バームクーヘン クラッカー	わかめにぎり
7・21土	ぎゅうにゆう	やきうどん きゅうりのごますあえ かいわれだいこんのスープ くだもの	ぎゅうにゆう じゃこチャーハン	茹でうどん 油 白ごま 砂糖 ごま油	牛乳 油揚げ イカ 鶏肉 ちりめんじゃこ	きゃべつ 玉ねぎ ビーマン もやし きゅうり 人参 かぶ カイワレ大根 ネギ	野菜バー たまごぼん	ツナにぎり
10・24火	ぎゅうにゆう	ごはん さかなのそぼろに だいちのもの みそしる くだもの	ぎゅうにゆう かぼちゃのてんぷら	米 砂糖 油 小麦粉	牛乳 ツナ 鶏肉 大豆 味噌	生姜 こんにやく 人参 ごぼう 大根 ネギ ぶどう 水菜	ソフトケーキ ブリッツ	ゆかりにぎり
11・25水	ぎゅうにゆう	ごはん おやこに みそしる くだもの	ぎゅうにゆう クラッカーサンド	米 油 クラッカー マーガリン	牛乳 鶏肉 卵 味噌	人参 玉ねぎ ほうれん草 なす もやし ぶどう あんずジャム	芋かりんとう ミレービスケット	梅にぎり
12木 誕生会	ぎゅうにゆう	マカロニグラタン れたすスープ くだもの	ぎゅうにゆう たきこみごはん	マカロニ バター 小麦粉 米 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ	人参 玉ねぎ フロccoli レタス セロリー 赤ビーマン さやいんげん ごぼう	プチスティック カステラ	切干大根にぎり
13・27金	ぎゅうにゆう	ごはん にさかな もやしとわかめのいためもの みそしる くだもの	ぎゅうにゆう むしとうもろこし	米 砂糖 砂糖 ごま油	牛乳 ぶり	生姜 ねぎ わかめ もやし 人参 水菜 キャベツ 巨峰 とうもろこし	胚芽スティック 源氏パイ	じゃこにぎり
14・28土	ぎゅうにゆう	ごまそうめん きゃべつといかのいためもの くだもの	ぎゅうにゆう うめおかかにぎり	そうめん 白ごま 油 米 片栗粉	牛乳 竹輪 いか おかか	水菜 ネギ キャベツ 人参 もやし ビーマン ぶどう 梅干し	玄米ボンせん	昆布にぎり
16・30月	ぎゅうにゆう	ごはん おくらのおかかあえ じゃがいものそぼろに みそしる くだもの	ぎゅうにゆう とうふドーナツ	米 じゃが芋 砂糖 油 ホットケーキ粉	牛乳 豚肉 おかか 味噌 豆腐	おくら 玉ねぎ 人参 白滝 さやいんげん 万能ねぎ 水菜 もやし スイカ	ボーロ 揚げせんべい	こぎつねにぎり
20金	ぎゅうにゆう	ごはん さわらのたつたあげ ほうれんそうのすーぷ くだもの	ぎゅうにゆう マーブルむしぱん	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ホットケーキ粉 ココア	牛乳 鱈	ほうれん草 人参 ごぼう モロヘイヤ もやし ネギ ぶどう	バームクーヘン クラッカー	わかめにぎり
26木	ぎゅうにゆう	ごはん なすとズッキーニのいためもの みそしる くだもの	ぎゅうにゆう かぼちゃのマッシュ パン	米 油 バター 砂糖 ぶどうぱん	牛乳 豚肉 生クリーム	なす スツキーニ 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン 豆苗 ねぎ 南瓜 梨 干しブドウ	ビスケット じゃがあられ	つなのにぎり

31火	ぎゅうにゅう	スタミナどん たこのさらだ ちんげんさいのスープ くだもの	ぎゅうにゅう きなこサンド	米 油 砂糖 食パン マーガリン	牛乳 豚肉 きな粉	もやし 玉ねぎ モロヘイヤ ニンニク 人 参 キャベツ わかめ きゅうり 赤ピーマ ン 青梗菜 万能ねぎ	さつまぼろろ 揚げせんべい	豚そぼろにぎり
-----	--------	----------------------------------	------------------	---------------------	-----------	--	------------------	---------

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。延長の水分補給はお茶です。

