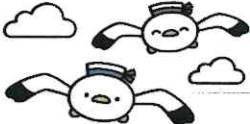
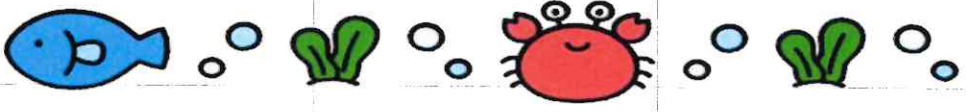




献立表 (8月)

梅の木保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前						1 牛乳
昼食						御飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ねぎ) ポッサム 竹輪のきんぴら
午後						麦茶、クラッカー
午前	3 オレンジジュース	4 ぶどうジュース	5 カルピス	6 乳酸菌飲料	7 飲むヨーグルト	8 牛乳
昼食	御飯(麦入り) みそ汁(小松菜、えのき) 豆腐チャンプルー きゅうりのサラダ	冷やし中華 トマトの中華あえ すいか	御飯(麦入り) みそ汁(厚揚げ、たまねぎ) 鶏肉の塩レモン焼き ほうれん草のお浸し	御飯(麦入り) みそ汁(もやし、しめじ) ラタトゥイユ ツナとじゃがいものマネズ 和え	御飯(麦入り) スープ(わかめ、たまねぎ) 豚肉とエリンギの炒め物 豆腐サラダ	ハヤシライス オニオンスープ コールスローサラダ
午後	麦茶、ぱりんこせんべい	牛乳、蒸しパン(ごま)	麦茶、とうもろこし	牛乳、バナナ	牛乳、まんじゅう	麦茶、芋けんぴ
午前	10 牛乳	11	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳
昼食	御飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、油揚げ) 鶏肉ののりチーズ焼き ツナサラダ		御飯(麦入り) みそ汁(わかめ、たまねぎ) ぎょうざ 切干大根サラダ	そばめし スープ(白玉ふ、もやし) はるさめサラダ	ビビンバ スープ(コーン、たまねぎ) マカロニサラダ	御飯(麦入り) みそ汁(厚揚げ、ねぎ) しゅうまい 昆布の煮物
午後	牛乳、ビスコ		牛乳、もなか	牛乳、厚切りパウム	牛乳、源氏パイ	麦茶、ビスケット
午前	17 りんごジュース	18 オレンジジュース	19 ぶどうジュース	20 カルピス	21 いちごミルク	22 牛乳
昼食	そぼろ丼 みそ汁(豆腐、わかめ) ひじきの煮物	御飯(麦入り) みそ汁(小松菜、しいたけ) 豚肉のしょうが焼き わかめの玉ねぎソース	チャーハン スープ(わかめ、ねぎ) チャプチェ	御飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ほうれん草) 白身魚のオーロラ焼き ブロックリーサラダ	御飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、えのき) タンドリーチキン きんぴらごぼろ	御飯(麦入り) みそ汁(たまねぎ、しめじ) ミートローフ もやしと魚肉ソーセージの炒め物
午後	麦茶、プリン	麦茶、アイスクリーム	牛乳、ピーナッツサンド	麦茶、おかかチーズおにぎり	牛乳、ベジタバー	麦茶、鈴カステラ
午前	24 オレンジジュース	25 牛乳	26 カルピス	27 野菜ジュース	28 ぶどうジュース	29 牛乳
昼食	御飯(麦入り) みそ汁(小松菜、高野豆腐) 豆腐の肉みそかけ 大根とツナのあえ物	御飯(麦入り) みそ汁(あおさ、もやし) 鶏チリ キャベツの炒り煮	御飯(麦入り) みそ汁(あさり、豆腐) 冷しゃぶ えのきの海苔和え	御飯(麦入り) みそ汁(もやし、わかめ) ハンバーグ 里芋ときのこのソテー	御飯(麦入り) みそ汁(ほうれん草、たまねぎ) 鶏肉のガーリック焼き 海藻サラダ	御飯(麦入り) 豚汁 きくらげと豆腐の塩炒め コーンサラダ
午後	麦茶、ポップコーン	麦茶、じゃがバター	牛乳、ガーリックラスク	牛乳、マシュマロサンド	牛乳、カルシウムせんべい	麦茶、塩ようかん
午前	31 野菜ジュース					
昼食	御飯(麦入り) みそ汁(たまねぎ、わかめ) さばのトマト煮 小松菜の和え物					
午後	麦茶、じゃこトースト					

※食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。

栄養摂取量

2026/ 8月分 (3才以上児) << 予定 >>

梅の木保育園(一般)

日付	曜日	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	n3 (g)	n6 (g)
08月01日	土	446	22.4	14.2	696	584	99	2.8	115	0.72	0.21	14	3.5	1.8	0.4	4.0
08月03日	月	375	14.7	8.8	523	673	155	3.7	196	0.41	0.21	26	4.3	1.3	0.3	2.4
08月04日	火	423	20.0	12.8	572	827	292	1.9	112	0.30	0.31	26	5.2	1.5	0.1	2.8
08月05日	水	361	18.8	7.5	766	871	122	3.6	282	0.38	0.29	28	5.8	1.9	0.4	2.3
08月06日	木	446	14.2	13.9	563	946	180	2.1	216	0.33	0.33	50	6.9	1.4	0.6	2.9
08月07日	金	534	17.3	20.4	596	601	247	2.4	216	0.41	0.33	7	4.8	1.5	0.2	3.8
08月08日	土	468	13.7	13.0	787	570	64	1.7	168	0.46	0.16	26	5.1	2.0	0.2	1.8
08月10日	月	478	21.4	17.9	582	655	227	2.6	92	0.30	0.37	13	2.9	1.5	0.4	3.2
08月12日	水	496	15.6	12.9	707	664	212	2.2	126	0.28	0.26	7	4.9	1.8	0.3	2.2
08月13日	木	386	13.4	10.6	998	489	172	1.5	175	0.28	0.35	13	3.6	2.5	0.1	1.4
08月14日	金	595	18.8	24.2	646	638	181	1.9	282	0.51	0.35	13	4.1	1.6	0.3	2.3
08月15日	土	424	14.8	10.0	854	647	172	2.6	79	0.26	0.15	2	4.6	2.2	0.3	2.3
08月17日	月	439	20.3	17.7	634	539	134	2.7	134	0.48	0.30	3	2.7	1.6	0.3	4.0
08月18日	火	432	14.6	12.5	719	623	153	2.3	154	0.44	0.29	26	4.6	1.8	0.2	1.6
08月19日	水	536	20.2	19.5	832	614	194	1.8	251	0.35	0.37	7	4.9	2.1	0.1	2.9
08月20日	木	425	18.3	7.9	597	563	111	2.8	140	0.33	0.17	29	4.0	1.5	0.4	2.0
08月21日	金	479	17.0	16.5	602	646	206	2.0	201	0.29	0.32	9	4.5	1.5	0.2	3.0
08月22日	土	466	19.1	13.0	712	473	58	2.6	35	0.50	0.29	13	3.8	1.8	0.2	1.7
08月24日	月	439	17.3	15.4	1521	594	124	3.8	60	0.41	0.16	14	5.0	3.9	0.5	4.5
08月25日	火	375	15.7	8.6	843	709	96	2.2	83	0.25	0.12	36	8.2	2.1	0.4	2.3
08月26日	水	547	24.0	22.9	976	715	250	8.0	177	0.50	0.39	15	4.7	2.5	0.4	5.1
08月27日	木	615	22.1	21.1	942	755	275	2.8	77	0.47	0.45	12	4.7	2.4	0.3	2.0
08月28日	金	425	17.6	11.4	674	699	251	2.2	142	0.26	0.31	15	3.3	1.7	0.3	1.4
08月29日	土	404	11.4	11.3	647	515	91	3.2	121	0.31	0.12	14	7.8	1.6	0.2	2.3
08月31日	月	444	19.6	13.4	955	652	247	3.5	147	0.30	0.31	21	5.0	2.4	1.9	2.8
合 計		11458	442.4	357.5	18945	16260	4313	68.9	3780	9.52	6.92	439	118.8	48.1	8.7	67.3
平 均		458	17.7	14.3	758	650	173	2.8	151	0.38	0.28	18	4.8	1.9	0.3	2.7
目 標 量		511	20.4	14.2	666	422.0	231	2.1	182	0.28	0.32	16	4.1	1.7	0.5	2.6
充足率(%)		90	87	101	114	154	75	133	83	136	88	113	117	112	60	104

(3才未満児) << 予定 >>

梅の木保育園(一般)

日付	曜日	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	n3 (g)	n6 (g)
08月01日	土	415	21.2	15.1	588	616	189	2.3	130	0.61	0.31	12	2.8	1.5	0.4	3.3
08月03日	月	326	12.0	7.0	392	698	126	2.9	152	0.39	0.18	61	3.5	1.0	0.2	1.9
08月04日	火	370	15.8	10.6	449	674	239	1.8	91	0.26	0.25	21	4.0	1.1	0.1	2.2
08月05日	水	331	15.3	6.0	613	708	108	2.9	225	0.30	0.25	22	4.6	1.6	0.3	1.9
08月06日	木	419	14.3	11.6	484	892	258	1.7	179	0.28	0.39	40	5.4	1.2	0.4	2.3
08月07日	金	493	15.1	16.6	480	541	246	1.9	192	0.34	0.32	6	3.8	1.2	0.2	3.0
08月08日	土	418	13.5	13.3	610	578	159	1.3	157	0.38	0.27	22	3.9	1.6	0.2	1.4
08月10日	月	444	20.5	18.3	507	679	296	2.1	113	0.28	0.45	11	2.3	1.3	0.3	2.6
08月12日	水	434	15.0	12.9	550	666	282	1.7	139	0.25	0.36	6	3.7	1.4	0.3	1.6
08月13日	木	370	14.1	12.4	840	542	251	1.2	179	0.27	0.44	11	2.8	2.1	0.1	1.2
08月14日	金	517	18.2	22.0	525	660	259	1.5	251	0.45	0.44	11	3.2	1.3	0.2	1.9
08月15日	土	370	13.8	10.4	646	628	244	2.0	100	0.23	0.26	3	3.3	1.6	0.2	1.7
08月17日	月	370	14.9	13.0	432	503	92	2.1	102	0.37	0.19	3	2.1	1.1	0.2	3.1
08月18日	火	394	11.8	10.0	576	518	124	1.9	133	0.36	0.24	27	3.6	1.5	0.1	1.3
08月19日	水	442	15.2	15.3	577	506	162	1.6	195	0.28	0.29	6	3.5	1.5	0.1	2.2
08月20日	木	374	13.1	6.3	457	428	99	2.2	112	0.25	0.15	23	3.1	1.2	0.3	1.6
08月21日	金	460	13.7	15.8	512	521	263	1.6	162	0.23	0.27	7	3.5	1.3	0.1	2.1
08月22日	土	419	18.3	14.0	603	522	155	2.0	63	0.44	0.38	11	2.9	1.5	0.2	1.4
08月24日	月	440	18.7	15.0	995	469	160	3.8	56	0.33	0.13	17	4.0	2.5	0.6	4.9
08月25日	火	351	15.6	10.6	714	659	183	1.7	104	0.22	0.24	24	5.4	1.8	0.3	2.0
08月26日	水	653	20.8	18.8	769	630	258	6.5	143	0.42	0.39	12	3.6	2.0	0.3	4.1
08月27日	木	497	17.5	16.1	733	792	234	2.5	94	0.39	0.38	12	4.3	1.9	0.2	1.6
08月28日	金	380	14.4	9.5	520	586	202	2.1	115	0.23	0.26	12	2.7	1.3	0.2	1.2
08月29日	土	380	12.2	12.7	506	550	181	2.5	134	0.28	0.24	12	6.1	1.3	0.2	1.9
08月31日	月	350	15.5	10.0	717	695	201	3.0	137	0.26	0.27	18	4.2	1.8	1.4	2.1
合 計		10418	390.6	323.1	14793	15261	4970	56.8	3457	8.12	7.35	412	92.5	37.6	7.3	54.4
平 均		417	15.6	12.9	592	610	199	2.3	138	0.32	0.29	16	3.7	1.5	0.3	2.2
目 標 量		460	20.1	14.0	719	438.0	226	2.3	188	0.28	0.30	18	4.0	1.8	0.4	2.6
充足率(%)		91	78	92	82	139	88	100	73	114	97	89	93	83	75	85

※充足率が足りない場合はご家庭で補ってください。