

8 月 献 立 表

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3時おやつ
				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	
2	月	がんもどき キャベツとツナのサラダ すまし汁 グレープフルーツ	チーズ 牛乳	米、白玉粉、上新粉、片栗粉、フレンチドレッシング、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、きな粉、油揚げ	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、えのきだけ、えだまめ、ひじき	白玉きな粉 牛乳
3	火	白菜の卵とじ 切干し大根とひじきのサラダ みそ汁 バナナ	スティックパン 牛乳	米、マヨネーズ	牛乳、卵、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、ベーコン	バナナ、はくさい、かぼちゃ、ねぎ、コーン缶、えのきだけ、切り干しだいこん、ひじき、焼きのり	えびせん 牛乳
4	水	さけのコーンマヨネーズ焼き もやし中華風和え物 きのこのスープ オレンジ	ヨーグルト	米、食パン、小麦粉、油、砂糖、ごま油、バター	牛乳、さけ、粉チーズ	オレンジ、もやし、こまつな、えのきだけ、たまねぎ、にんじん、しめじ、クリームコーン缶、ごま	ごまトースト 牛乳
5	木	鶏肉のカレー焼き ほうれん草とえのき茸のお浸し わかめスープ グレープフルーツ	アスパラビスケット 牛乳	米、油	牛乳、鶏もも肉	グレープフルーツ、ほうれんそう、キャベツ、えのきだけ、にんじん、ごま、カットわかめ、にんにく	クリームパン 牛乳
6	金	ビーンズライス 白菜のおかか和え コーンスープ ヨーグルト	せんべい 牛乳	米、マカロニ、油、米粉、砂糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ゆで大豆、豚ひき肉、卵、粉チーズ、かつお節	たまねぎ、はくさい、ホールトマト缶詰、クリームコーン缶、にんじん、トマトペースト、ピーマン、あさつき、干しいただけ、にんにく、しょうが	マカロニのトマト煮 牛乳
7	土	スタミナ丼 麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	食パン	豚ひき肉	バナナ、ブルーベリージャム、ニラ、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	ランチパック リンゴジュース
10	火	千草焼き ピーマンのツナあえ みそ汁 オレンジ	ビスコ 牛乳	米、砂糖、小麦粉、バター、アーモンド（乾）	牛乳、卵、ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）、かに水煮缶	オレンジ、ピーマン、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、ねりごま、ひじき、干しいただけ、カットわかめ	マドレーヌ 牛乳
11	水	豚しゃぶ風あえ物 さつま芋の甘煮 豆腐スープ バナナ	ゼリー	米、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、しらす干し	バナナ、キャベツ、にんじん、ねぎ、レモン果汁、ごま、焼きのり、カットわかめ、しょうが	牛乳 じゃこごまおにぎり
12	木	さばのみそ煮 はるさめ炒め 麩のすまし汁 グレープフルーツ	バナナ 牛乳	米、はるさめ、焼ふ、砂糖、ごま油、グラニュー糖	牛乳、さば、米みそ（淡色辛みそ）、干しえび	グレープフルーツ、はくさい、ほうれんそう、えのきだけ、にんじん、コーン缶、ねぎ、ピーマン、干しいただけ、しょうが	シュガースティックパイ 牛乳
13	金	豆腐の肉あんかけ 切干し大根の炒め物 麦茶 オレンジ	チーズ 牛乳	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ	オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、だけのこ（ゆで）、ピーマン、さやえんどう、切り干しだいこん、しょうが	チョコチップパン 牛乳
14	土	豚肉とレタスの和風パスタ 麦茶 ヨーグルト	せんべい 牛乳	豚肉	ヨーグルト(加糖)	レタス、たまねぎ、しょうが、かつお節	えびせん リンゴジュース
16	月	厚揚げカレー 小松菜のサラダ 麦茶 グレープフルーツ	アスパラビスケット 牛乳	米、小麦粉、バター、マヨネーズ	ヨーグルト(加糖)、生揚げ、ベーコン	グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、もやし、いんげん、ごま、にんにく、しょうが	ヨーグルト 麦茶
17	火	豚肉と根菜の煮物 もやしのごま酢あえ みそ汁 バナナ	スティックパン 牛乳	米、ホットケーキ粉、さといも、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ（淡色辛みそ）、ハム、チーズ、油揚げ	バナナ、もやし、にんじん、キャベツ、れんこん、ごぼう、ごま	ハムチーズ蒸しパン 牛乳

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3時おやつ
				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	
18	水	ドライカレー アスパラのおかか和え 麦茶 オレンジ	ヨーグルト	ゆでうどん、米、油、米粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、かつお節	たまねぎ、オレンジ、にんじん、グリーンアスパラガス、ねぎ、ピーマン、トマトピューレ、にんにく、しょうが	きつねうどん 牛乳
19	木	擬製豆腐 いんげんのごまよこし さつま汁 グレープフルーツ	せんべい 牛乳	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、バター、アーモンド（乾）、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	グレープフルーツ、いんげん、にんじん、だいこん、しいただけ、さやえんどう、ごま、ひじき	バームクーヘン 牛乳
20	金	ガパオライス コールスローサラダ カレースープ ブチダノン	ビスコ 牛乳	米、じゃがいも、食パン、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、生クリーム、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、しめじ、もも缶（白桃）、にんじん、赤ピーマン、ピーマン	ももクリームサンド リンゴジュース
21	土	ミートコロッケ 温野菜 麦茶 オレンジ	せんべい 牛乳	じゃがいも、小麦粉、油、パン粉、砂糖、無塩バター、グラニュー糖、和風ドレッシング	卵、牛乳、おから、豚ひき肉、牛ひき肉	オレンジ、たまねぎ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、レッドキャベツ、レタス	リングドーナツ リンゴジュース
23	月	スペイン風オムレツ ひじきとえのきの酢あえ 玉ねぎとセロリのスープ オレンジ	ゼリー	米、油、砂糖	牛乳、卵、コンビーフ缶	オレンジ、たまねぎ、トマト、にんじん、えのきだけ、セロリ、ピーマン、エリンギ、いんげん、ひじき	せんべい 牛乳
24	火	れんこんバーグ ほうれん草と油揚げのお浸し 豆腐すまし汁 グレープフルーツ	バナナ 牛乳	米、パン粉、砂糖	豚ひき肉、牛乳、木綿豆腐、生クリーム、油揚げ	グレープフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、みかん缶、にんじん、れんこん、ねぎ、粉かんでん、カットわかめ	杏仁豆腐 麦茶
25	水	魚と野菜の甘酢煮 キャベツの磯あえ 麦茶 ヨーグルト	チーズ 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、かじき、ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ごま、干しいただけ、しょうが、あおのり、コーン缶	ベーコンピラフ 牛乳
26	木	豚かつ せん野菜の和風サラダ みそ汁 バナナ	スティックパン 牛乳	米、ロールパン、小麦粉、パン粉、油、砂糖、マーガリン、和風ドレッシング	牛乳、豚肉(ヒレ)、米みそ（淡色辛みそ）、卵、干しえび	バナナ、きゅうり、もやし、だいこん、にんじん、カットわかめ	メロンパン 牛乳
27	金	納豆ボール 白菜の煮浸し おくらスープ なし	ヨーグルト	米、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、挽きわり納豆、干しえび、かつお節	はくさい、なし、えのきだけ、にんじん、こまつな、オクラ、コーン缶、ねぎ	焼きおにぎり 牛乳
28	土	とん汁うどん 麦茶 すいか	せんべい 牛乳	ゆでうどん、さといも、砂糖、ごま油	豚肉(ばら)、米みそ（淡色辛みそ）	すいか、みかん缶、だいこん、パイナップル、にんじん、ねぎ、ごぼう、粉かんでん	フルーツゼリー リンゴジュース
30	月	いわしの三色丼 切干し大根の旨煮 野菜スープ オレンジ	アスパラビスケット 牛乳	米、クロワッサン、砂糖、ごま油	牛乳、いわし、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、しょうが	ミルククロワッサン 牛乳
31	火	かぼちゃオムレツ きゅうりとツナのごまサラダ はるさめスープ ヨーグルト	せんべい 牛乳	米、砂糖、小麦粉、はるさめ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、クリームチーズ、豚ひき肉、生クリーム、ツナ水煮缶	きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、しいただけ、コーン缶、にんじん、すりごま、レモン果汁	チーズケーキ 牛乳
1か月の平均栄養量 (以上児・未満児)				エ ネ ル ギ ー	517・468k c a l	鉄	1.9・1.5mg
				たんぱく質	18.2・17g	カルシウム	222・273mg
				脂 質	15.9・15.7g	ビタミンC	31・25mg
				塩 分	1.6・1.3g	食物繊維	3.6・2.7g

※都合により献立が変更になる場合があります。

※こあら、ぱんだ、らいおん組は袋をお配りいたしますのでお米(6合)をご持参ください。

