



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	
1	月	ツナチーズオムレツ かみかみ和え コーンスープ オレンジ	ウエハース 牛乳	米、ホットケーキ 粉、油、砂糖、ごま 油	牛乳、卵、ツナ油漬 缶、豆乳、とろける チーズ、脱脂粉乳、 さきいか	オレンジ、クリームコ ーン缶、だいこん、にんじ ん、たまねぎ、ねぎ、ほ うれんそう、コーン缶、 きゅうり、ごま	野菜蒸しパン 牛乳
2	火	ガバオライス チンゲン菜の昆布和え 中華スープ グレープフルーツ	バナナ 牛乳	米、じゃがいも、ご ま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏 ひき肉	グレープフルーツ、もや し、チンゲンサイ、たま ねぎ、赤ピーマン、ピー マン、しめじ、塩こん ぶ、ごま、カットわかめ	牛乳ケーキ 牛乳
3	水	かじきの地中海ソテー 花野菜の和え物 ビーフン汁 すいか	ゼリー	米、七分つき米、 ビーフン、片栗粉、 フレンチドレッシン グ、油、バター	牛乳、かじき、豚肉 (肩ロース)	すいか、ブロッコリー、チン ゲンサイ、カリフラワー、ト マト、たまねぎ、ねぎ、にん じん、葉ねぎ、ごま	わかめおにぎり 牛乳
4	木	ピーマンのカラフル焼き はるさめのしょうゆ炒め かき玉汁 バナナ	せんべい 牛乳	米、ロールパン、は るさめ、小麦粉、片 栗粉、砂糖、油、 マーガリン	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、卵、豚肉(も も)	バナナ、チンゲンサイ、 赤ピーマン、黄ピーマ ン、たまねぎ、ねぎ、に んじん、コーン缶、ピー マン、しいたけ	メロンパン 牛乳
5	金	マーボーなす ブロッコリーのマヨネーズあえ 麩のすまし汁 オレンジ	クッキー 牛乳	米、さつまいも、マ ヨネーズ、砂糖、 油、片栗粉、焼豆 腐、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、きな粉、米 みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、なす、ブ ロッコリー、ねぎ、 にんじん、えのきだ け、コーン缶、にん じんにく、しょうが	きな粉ポテト 牛乳
6	土	てりやき野菜丼 みそ汁 グレープフルーツ	せんべい 牛乳	七分つき米、油、片 栗粉	鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)	グレープフルーツ、 キャベツ、もやし、 たまねぎ、にんじ ん、えのきだけ、 カットわかめ	クリームパン リンゴジュース
8	月	パン・ナゲット 小松菜とコーンの和え物 きのこのスープ グレープフルーツ	ヨーグルト	ゆでうどん、ロール パン、片栗粉、油、 砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏 ひき肉、鶏むね肉、 鶏もも肉	グレープフルーツ、たま ねぎ、ごまつな、はくさい、に んじん、えのきだけ、ねぎ、 しめじ、コーン缶、さやえん どう、にんにく、しょうが	あんかけうどん 牛乳
9	火	八宝菜 ごぼうときゅうりのサラダ みそ汁 ヨーグルト	チーズ 牛乳	米、小麦粉、砂糖、 マヨネーズ、パ ター、ごま油、片栗 粉	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、豚肉(肩ロ ース)、卵、米みそ（淡 色辛みそ）、ベー コン、うすら卵水煮缶	はくさい、かぼちゃ、ご ぼう、にんじん、なす、たま ねぎ、きゅうり、えのきだ け、のこ(ゆで)、コー ン缶、しいたけ、ねぎ、黒さ くらげ、カットわかめ、し ょうが、にんにく	スイートパンプキン 牛乳
10	水	アジフライ 納豆あえ さけと野菜のみそ煮汁 なし	せんべい 牛乳	米、小麦粉、じゃが いも、油、砂糖	牛乳、豆乳、あじ、 さけ、挽きわり納 豆、つぶしあん(砂 糖添加)、米みそ (淡色辛みそ)	なし、ごまつな、 キャベツ、トマト、 ねぎ、にんじん、 コーン缶	小豆蒸しパン 牛乳
12	金	鶏の海苔焼き ピーマンのごま炒め みそ汁 オレンジ	ウエハース 牛乳	米、七分つき米、片 栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、さ け(塩)、米みそ (淡色辛みそ)、油 揚げ	オレンジ、ピーマン、も やし、はくさい、だい こん、にんじん、赤ピー マン、ごま、焼きのり、に んにく、しょうが、カ ットわかめ	雑炊 牛乳
13	土	焼きそば 麦茶 ヨーグルト	せんべい 牛乳	焼きそばめん、油	ヨーグルト(加糖)、豚 肉(ばら)、ホイップク リーム	もやし、キャベツ、 にんじん、たま ねぎ、あおのり、パ ナナ	バナナスペシャル リンゴジュース
15	月	厚揚げのケチャップ煮 きゅうりの中華風サラダ かぼちゃのスープ ヨーグルト	クッキー 牛乳	米、油、はるさめ、 砂糖、片栗粉、ごま 油	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、生揚げ、豚肉(肩 ロース)、ハム	たまねぎ、かぼ ちゃ、もやし、き ゅうり、にんじん、 コーン缶、ブルー ベリージャム	クラッカーサンド 牛乳
16	火	豆腐と青菜のチャンプルー たけのこのおかか煮 すまし汁 チーズ	バナナ 牛乳	七分つき米、じゃが いも、ごま油、砂 糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、 卵、豚肉(肩ロース)、 チーズ、かつお節	チンゲンサイ、たけ のこ(ゆで)、にん じん、えのきだけ、 ねぎ、カットわかめ	焼きおにぎり 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	
17	水	さばのそぼろご飯 お豆のサラダ おかず汁 バナナ	スティックパン 牛乳	七分つき米、さつ まいも、小麦粉、押 麦、砂糖、マヨネ ーズ、油、ごま油、 アーモンド(乾)、 七割粉	牛乳、さば(水煮缶)、 木綿豆腐、ひよこ め(ゆで)、チ ーズ、鶏もも肉、米 みそ(淡色辛みそ)	バナナ、なす、いん げん、たまねぎ、ね ぎ、ごぼう、コー ン缶、にんじん、え のきだけ、えだま め	クッキー 牛乳
18	木	ドライカレーライス ほうれん草のしらすあえ わかめスープ グレープフルーツ	ヨーグルト	七分つき米、押麦、 油、米粉	牛乳、豚ひき肉、し らす干し	たまねぎ、グレープ フルーツ、ほうれん 草、にんじん、ピー マン、干し ぶどう、カットわか め、にんにく、しょうが	えびせん 牛乳
19	金	ツナピラフ ローストチキン・中華風 ブロッコリーサラダ コーンスープ・プチダンゴ	チーズ 牛乳	米、和風ドレッシン グ、砂糖、片栗粉、 小麦粉、油、ごま油	鶏むね肉、クリー ムチーズ、生クリー ム、牛乳、卵、ツナ 油漬缶	たまねぎ、ブロッ コリー、ミニトマト、コ ーン缶、にんじん、ご ま、レモン果汁、にんにく、 しょうが	チーズケーキ リンゴジュース
20	土	豚丼 ブロッコリーサラダ スープ バナナ	せんべい 牛乳	七分つき米、さつ まいも、和風ドレッシ ング、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、ブ ロッコリー、キャベツ、 ミニトマト、えのきだ け、にんじん、ごま つな、コーン缶、ねぎ、に んにく、しょうが	ランチパック リンゴジュース
22	月	さけのムニエル 野菜炒め くずし豆腐汁 バナナ	スティックパン 牛乳	米、焼豆、砂糖、無 塩バター、バター、 小麦粉、油	牛乳、絹ごし豆腐、 さけ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、ほうれん 草、にんじん、 コーン缶、しいたけ	麩ラスク 牛乳
23	火	かぼちゃオムレツ キャベツとウィンナーの蒸し煮 スープ すいか	ウエハース 牛乳	米、じゃがいも、 ビーフン、油、ごま 油	牛乳、卵、豚ひき 肉、ウィンナーソー セージ、豚肉(肩ロ ース)、干しえび	たまねぎ、すいか、 キャベツ、コー ン缶、にんじん、か ぼちゃ、ピーマン、干 しいたけ	ビーフン 牛乳
24	水	なすとひき肉のみそ炒め 枝豆の白和え すまし汁 巨峰	ゼリー	米、食パン、油、片 栗粉、グラニュー 糖、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏 ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)	なす、ぶどう、にん じん、キャベツ、ね ぎ、コーン缶、え のきだけ、えだま め、ピーマン、ごま	フレンチトースト(ココア) 牛乳
25	木	納豆ボール きゅうりのゆかりあえ みそ汁 オレンジ	バナナ 牛乳	米、片栗粉、油、砂 糖	牛乳、豚ひき肉、挽 きわり納豆、鶏ひき 肉、米みそ(淡色辛 みそ)	かぼちゃ、オレン ジ、とうがん、き ゅうり、ねぎ、ごま	大学かぼちゃ 牛乳
26	金	冷やし中華 ちくわの二色焼き なすの揚げたし 麦茶・チーズ	クッキー 牛乳	生中華めん、砂糖、 米粉、油、ぎょうざ の皮、ごま油	牛乳、ちくわ、卵、 ハム、チーズ、油揚 げ、かつお節	バナナ、なす、き ゅうり、にんじん、あ おのり	バナナパイ 牛乳
27	土	和風ツナパスタ スープ グレープフルーツ	せんべい 牛乳	スパゲティ、油	ツナ油漬缶	グレープフルーツ、 たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、ほう れん草、クリーム コーン缶	デニッシュブレッド リンゴジュース
29	月	カレーライス かぼちゃのサラダ 豆腐スープ グレープフルーツ	スティックパン 牛乳	じゃがいも、食パ ン、マヨネーズ、米 粉、油、グラニュー 糖、バター	牛乳、木綿豆腐、鶏 もも肉、ハム	たまねぎ、グレー プフルーツ、かぼ ちゃ、にん じん、きゅうり、り んご、ねぎ、コー ン缶、ご ま、カットわかめ、に んにく、しょうが	ごまトースト 牛乳
30	火	野菜のキッシュ ひじきの煮物 コーンスープ なし	せんべい 牛乳	米、ゆでうどん、ご ま油、油、砂糖、片 栗粉	牛乳、卵、絹ごし豆 腐、豚肉(ばら)、生ク リーム、ベーコン、 油揚げ	なし、クリームコー ン缶、たま ねぎ、キャベツ、にん じん、ごまつな、グ リニオンア ハラガス、ねぎ、コー ン缶、 さやえんどう、ひじ き、あ おのり	おやつ焼きうどん 牛乳
31	水	ハンバーグ れんこんの炒め煮 すまし汁 巨峰	ヨーグルト	米、白玉粉、上新 粉、砂糖、コーン リッツ、油	牛乳、豚ひき肉、牛 ひき肉、木綿豆腐、 きな粉	ぶどう、れんこん、は くさい、たまねぎ、え のき だけ、ほうれん草、に んじん、万能ねぎ、ピー マン、にんにく	白玉団子 牛乳

※ひよこ組のヨーグルトはベビーダノンを提供させて頂きます。
※31日の白玉団子は未満児さんは蒸しパンを提供します。



1か月の平均栄養量 (未満児・以上児)	エネルギー	462・524	kcal	鉄	1.7・2.2mg
	たんぱく質	18.4・20.8	g	カルシウム	297・236mg
	脂質	16.8・17.2	g	ビタミンC	30・41mg
	塩分	1.3・1.6	g	食物繊維	3.6・4.9