



8月 献立表

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	火	さけのマヨみそ焼き 小松菜のしらす和え 豆腐すまし汁 バナナ	胚芽クッキー 牛乳	米、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、しらす干し、米みそ（甘みそ）、油揚げ	バナナ、こまつな、だいこん、キャベツ、たまねぎ、万能ねぎ	パウムクーヘン 牛乳
2	水	カレーライス かみかみ和え わかめスープ チーズ	ポーロ 牛乳	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、米粉、油、押麦、マッシュポテト、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、ウイナーソーセージ、さきいか	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、ごま、カットわかめ	ボンデケーショ 牛乳
3	木	親子煮 おくらのおかか和え みそ汁 オレンジ	するめ 牛乳	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	たまねぎ、とうもろこし、オレンジ、にんじん、オクラ、糸みつば、干ししいたけ	ゆでとうもろこし 牛乳
4	金	厚揚げのケチャップ煮 きゅうりのツナサラダ とうがんのスープ すいか	せんべい 牛乳	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、木綿豆腐、豚肉（肩ロース）、ツナ油漬缶	すいか、きゅうり、とうがん、たまねぎ、みかん缶、もも缶（白桃）、パン缶、にんじん、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	フルーツカクテル（もも） 牛乳
5	土	てりやき野菜丼 コーンスープ オレンジ	せんべい 麦茶	七分つき米、油、片栗粉、サンドイッチパン	鶏もも肉、ホイップクリーム	オレンジ、クリームコーン缶、もやし、だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、バナナ	バナナスパシャル リンゴジュース
7	月	かぼちゃオムレツ キャベツとウイナーの蒸し煮 豆乳汁 ヨーグルト	ウエハース 牛乳	米、ホットケーキ粉、油、アレルギー用マーガリン	牛乳、ヨーグルト（加糖）、卵、豆乳、豚ひき肉、ウイナーソーセージ	キャベツ、たまねぎ、コーン缶、かぼちゃ、クリームコーン缶、チンゲンサイ、パン缶、えのきたけ	パインケーキ 牛乳
8	火	菜飯・焼きがんもどき チンゲン菜のとりみ炒め 麩のすまし汁 巨峰	バナナ 牛乳	七分つき米、白玉粉、上新粉、片栗粉、砂糖、油、焼心	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、きな粉	ぶどう、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、ねぎ、ひじき	白玉団子（ほうれん草・豆腐） 牛乳
9	水	そうめん ちくわ磯辺揚げ にんじんのじゃこごまあえ バナナ	チーズ 牛乳	七分つき米、干しとうめん、油、小麦粉、ごま油	牛乳、ちくわ、さけ（塩）、しらす干し、かつお節	バナナ、にんじん、はくさい、もやし、だいこん、ねぎ、さやえんどう、ごま、あおのり	雑炊（さけ） 牛乳
10	木	なすとひき肉のみそ炒め ほうれん草のナムル すまし汁 すいか	ビスコ 牛乳	米、小麦粉、油、黒砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、米みそ（淡色辛みそ）	なす、すいか、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ピーマン、コーン缶、ごま	蒸しパン・黒糖 牛乳
12	土	冷し中華 麦茶 バナナ	せんべい 麦茶	ゆで中華めん、コッペパン	卵、ハム	バナナ、きゅうり	スイートフル リンゴジュース
14	月	さけの塩焼き れんこんの炒め煮 五目みそ汁 バナナ	ゼリー	米、さといも、小麦粉、油、砂糖、アーモンド（乾）	牛乳、さけ、豚ひき肉、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、れんこん、はくさい、にんじん、だいこん、ピーマン	チョコイスビスケット （ひよこ、りす組はマンナビスケット） 牛乳
15	火	タンダーリーチキン キャベツのコーン煮 スープ（洋風） チーズ	せんべい 牛乳	米、七分つき米、さつまいも、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ	キャベツ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、ごま、レモン果汁、にんにく	わかめおにぎり 牛乳
16	水	納豆ボール はるさめともやしのソテー 中華スープ ヨーグルト	胚芽クッキー 牛乳	米、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、ヨーグルト（加糖）、豚ひき肉、挽きわり納豆、つぶしあん（砂糖添加）	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、にら、カットわかめ	たいやき （ひよこ、りす組はふんわりきな粉ロール） 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	木	干草卵焼き 根菜と豚肉のみそ煮 すまし汁 オレンジ	スティックパン 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、卵、豚肉（ばら）、かに水煮缶、きな粉、米みそ（淡色辛みそ）	だいこん、オレンジ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、板こんにゃく、干ししいたけ、カットわかめ	牛乳もち 麦茶
18	金	エビピラフ 鶏かつ マカロニサラダ オニオンスープ・プリン	ポーロ 牛乳	七分つき米、砂糖、小麦粉、無塩バター、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、油、コーンフレーク	牛乳、卵、鶏むね肉、しばえび、ベーコン、ハム	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、にんにく	パウンドケーキ リンゴジュース
19	土	ハンバーグ風丼 ブロッコリーのサラダ スープ（洋風） ヨーグルト	せんべい 麦茶	コーングリッツ、油、食パン	ヨーグルト（加糖）、豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、にんにく、いちごジャム	ランチバック リンゴジュース
21	月	カレーライス かぼちゃサラダ（かつおぶし） おくらスープ（コーン） チーズ	クッキー 牛乳	七分つき米、じゃがいも、食パン、押麦、油、グラニュー糖、バター	牛乳、豚肉（肩ロース）、チーズ、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン缶、オクラ、ごま	トースト（ごま） 牛乳
22	火	八宝菜 枝豆の白和え マロニースープ グレープフルーツ	ウエハース 牛乳	米、ホットケーキ粉、てん粉めん（乾）、ごま油、片栗粉、砂糖、無塩バター、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉（肩ロース）、卵、豚ひき肉	はくさい、グレープフルーツ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、えだまめ、ねぎ、たけのこ（ゆで）、しいたけ、えのきたけ、ごま、黒きくらげ、しょうが、にんにく	カップケーキ（ココア） （ひよこ組は蒸しパン） 牛乳
23	水	サンドイッチ ポークチャップ コーンスープ ヨーグルト	せんべい 牛乳	七分つき米、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト（加糖）、豚肉（肩ロース）、鶏ひき肉	コーン缶、あおのり	おにぎり（とりそぼろ） 牛乳
24	木	さばのそぼろご飯 里芋と切干大根の旨煮 すまし汁 なし	バナナ 牛乳	七分つき米、さといも、押麦、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、さば（水煮缶）、油揚げ	なし、にんじん、なす、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、ほうれんそう、切り干しだいこん	えびせん 牛乳
25	金	わかめ御飯 肉野菜炒め きゅうりのゆかりあえ 中華スープ・バナナ	ヨーグルト	米、ごま油	牛乳、豚肉（肩ロース）、豚レバー、鶏ひき肉	バナナ、きゅうり、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン	カルシウムせんべい 牛乳
26	土	納豆とり丼 五目みそ汁 チーズ	せんべい 麦茶	七分つき米、油、ごま油、米粉パン、黒砂糖	挽きわり納豆、鶏ひき肉、チーズ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、キャベツ、ごぼう	黒糖フークレエ リンゴジュース
28	月	白身魚の照り焼き スタミナ納豆 スープ（洋風） チーズ	せんべい 牛乳	米、じゃがいも、砂糖	ヨーグルト（無糖）、たら、挽きわり納豆、チーズ	もも缶（白桃）、にんじん、もやし、たまねぎ、スッキー二、こまつな	ヨーグルト（桃） 麦茶
29	火	ポテトハンバーグ コールスローサラダ クラムチャウダー バナナ	ビスコ 牛乳	米、じゃがいも、米粉、片栗粉、マッシュポテト、油、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏ひき肉、あさり水煮缶、おから	バナナ、たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、ねぎ、にんにく	肉まん 牛乳
30	水	豆腐の野菜そぼろ煮 きゅうりとささみのごまサラダ かき玉汁 なし	スティックパン 牛乳	米、小麦粉、砂糖、無塩バター、油、片栗粉、コーンフレーク	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、鶏ささ身	なし、こまつな、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、干しぶどう、ごま、しょうが	クッキー・ストーン 牛乳
31	木	かじきのピザ風 もやしの中華風和え物 みそスープ 巨峰	ウエハース 牛乳	米、コッペパン、油、砂糖、グラニュー糖、ごま油	牛乳、かじき、チーズ、米みそ（甘みそ）、きな粉	ぶどう、だいこん、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン缶、ピーマン	あげばん（きな粉） 牛乳

※都合により献立が変更になる場合があります
 ※ひよこ組のヨーグルトはベビーダノンを提供させていただきます
 ※ハム、ベーコンはアレルギー対応の物を使用しています

1か月の平均栄養量 （未満児・以上児）	エネルギー	454・504 kcal	鉄	1.7・2.2mg
	たんぱく質	17.7・19.8 g	カルシウム	291・230mg
	脂質	15.5・15.5 g	ビタミンC	291・28mg
	塩分	1.3・1.6 g	食物繊維	3.3・4.4g