

8 月 献 立 表

日 曜	献 立 名	屋 食			10時おやつ (0～2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価	
		主 な 材 料 名					1日あたり (kcal)	
		からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの			蛋白質 (g)	
							食塩相当 (g)	
				0～2歳	3～5歳			
1 木	ごはん 焼き魚(鯖) わらと納豆のねがね 和え 味噌汁 果物(バナナ)	納豆 かつお節 塩さば	米 じゃがいも かりん	わら たまねぎ にんじん こねぎ パナ しいたけ	ジュース	ミルクココア バタークリームパン	520 24.5 1.9	569 27.5 2.2
2 金	焼肉丼 春雨サラダ 味噌汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 牛肉 卵	米 はるさめ 上白糖 かりん	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく こねぎ もやし わかめ	お茶 ポーロ	ヤクルト せんべい	389 15.2 1.5	453 18.7 1.8
3 土	ジュース パン		ロールパン アップル					
5 月	ロールパン トマト煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 合挽ミンチ 卵	ロールパン パン粉 上白糖 マヨネーズ	かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ スイトコン 赤トマト にんじん パセリ ぶなしめじ トマトケチャップ	お茶 ソフトせんべい	☆フルーツゼリー	388 15.9 2.2	502 20.7 2.8
6 火	ごはん あじの南蛮漬け キャベツとハムのサラダ 味噌汁	あじ ハム	焼きふ 米 片栗粉 上白糖 しょうが 油	キャベツ たまねぎ にんじん こねぎ ビーマン わかめ	果物(バナナ)	牛乳 ☆ヨーグルトケーキ	509 16.7 1.6	602 20.4 1.9
7 水	ナス入りミートスパゲティ ポテトサラダ 果物(スイカ) 小魚	いわし煮干し 合挽ミンチ	パセリ じゃがいも しょうが 油 かりん マヨネーズ	グリーンピース きゅうり たまねぎ なす にんじん にんにく すいか トマトケチャップ	☆フルーチェ	お茶 ☆ゆかりおにぎり	493 16.6 1.5	552 19.4 1.7
8 木	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 冬瓜スープ 小魚	いわし煮干し 豚肉 卵	米 上白糖 しょうが かりん	かぼちゃ しょうが たまねぎ とうがんにんじん ねぎ	ジュース	ミロ コーンスナック	450 20.0 1.2	511 24.5 1.5
9 金	ビビンバ風丼 小松菜のツナ和え 味噌汁	ツナレウ 牛肉 卵	米 じゃがいも はるさめ 上白糖 ごま ごま油 マヨネーズ	こまつな たまねぎ にんじん にんにく こねぎ ほうれんそう もやし しいたけ	お茶 ウエハース	ヤクルト クッキー	466 13.4 1.5	502 15.8 1.7
10 土	ジュース パン		ロールパン アップル					
12 月	振替休日							
13 火	☆自由保育☆ チキンライス スパゲティサラダ コンソメスープ 小魚	いわし煮干し 鶏肉	米 サラダ用スパゲティ しょうが 油 マヨネーズ	グリーンピース かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ トマトケチャップ	お茶 菓子	お茶 菓子	406 11.5 1.5	486 14.3 1.9
14 水	☆自由保育☆ 夏野菜カレー マカロニサラダ 果物(ミカン缶) 小魚	いわし煮干し 牛肉	マカロニ 米 しょうが 油 マヨネーズ パーメントカレー	かぼちゃ きゅうり たまねぎ なす にんじん 赤ピーマン みかん缶	お茶 菓子	お茶 菓子	439 11.6 1.5	534 14.3 1.7
15 木	☆自由保育☆ ハヤシライス ポテトサラダ 果物(パイン缶) 小魚	いわし煮干し 牛肉	米 じゃがいも しょうが 油 マヨネーズ ハヤシルー	グリーンピース きゅうり たまねぎ にんじん パイナップル缶	お茶 菓子	お茶 菓子	438 15.0 1.7	502 18.2 2
16 金	☆自由保育☆ 親子どんぶり 春雨サラダ 味噌汁 小魚	いわし煮干し 鶏肉 卵	米 じゃがいも はるさめ 上白糖 かりん マヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん こねぎ わかめ	お茶 菓子	お茶 菓子	507 14.2 1.6	567 17.0 1.8
17 土	アップルジュース パン		ロールパン アップル					
19 月	ごはん 鶏肉のレモン煮 切干大根のサラダ 味噌汁 小魚	油揚げ いわし煮干し ツナレウ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 しょうが 油 マヨネーズ	きゅうり 切干し大根 にんじん こねぎ レモン果汁	牛乳	☆フルーツヨーグルト	437 18.5 1.4	479 19.9 1.7
20 火	冷麺 さつま芋天ぷら ちくわの磯辺揚げ ぶどうヨーグルト	焼き竹輪 ハム 卵 ぶどうヨーグルト	薄力粉 中華めん さつま芋 上白糖 ごま油 しょうが 油	きゅうり にんじん もやし 青のり	チーズ	お茶 ☆キャベツと塩昆布おにぎり	533 19.1 2	588 19.9 2.1
21 水	麦ごはん 鯖の竜田揚げ 大豆のひじき煮 味噌汁 果物(バナナ)	いんげん だいず水 煮 油揚げ 鯖	押麦 米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 しょうが 油 かりん	しょうが たまねぎ にんじん こねぎ パナ しいたけ ほしひじき	お茶 ソフトせんべい	☆オレンジパロア	509 17.5 1.4	622 21.8 1.6
22 木	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ マセドアンサラダ カレー風味の野菜スープ チュルルン	ハム 鶏肉 卵 プロセチス	米 じゃがいも 片栗粉 ごま油 しょうが 油 チュルルン マヨネーズ ふりかけ	きゅうり しょうが にんじん にんにく パセリ レタス	お茶 ポーロ	牛乳 ケーキ	705 17.2 1.4	860 21.5 1.8
23 金	ロールパン なすのミートソースグラタン キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ 小魚	いわし煮干し 合挽ミンチ 卵 プロセチス	ロールパン じゃがいも マヨネーズ	キャベツ たまねぎ スイトコン なす にんじん にんにく トマトケチャップ	果物(バナナ)	お茶 バウムクーヘン	425 15.6 2.2	528 20.1 2.8
24 土	ジュース パン		ロールパン アップル					
26 月	マーボー丼 切り干し大根のサラダ 中華スープ 果物(バナナ) 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 豚ミンチ ツナ	米 片栗粉 上白糖 しょうが 油 マヨネーズ	きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ かつお節 にんにく にんにく パナ 乾しいたけ トマトケチャップ 切り干し大根	ジュース	牛乳 ☆ピザトースト	539 19.6 1.7	622 24.0 2.1
27 火	ごはん 豚肉じゃがが 加刺きゅうり 味噌汁 小魚	いわし煮干し 豚肉	焼きふ 米 じゃがいも 上白糖 ごま油 しょうが 油 かりん	しらたき グリンピース きゅうり たまねぎ にんじん こねぎ わかめ	お茶 ソフトせんべい	牛乳 ☆チーズケーキ	466 16.4 1.7	567 20.4 2
28 水	冷うどん じゃがいもの和風マヨ焼き ヨーグルト 小魚	いわし煮干し かつお節 鶏肉 卵 ももヨーグルト	うどん じゃがいも 上白糖 かりん マヨネーズ	わら にんじん こねぎ	お茶 ウエハース	☆朝食メニューカ お茶 ☆おかかどじやこのおにぎり	478 16.5 1.7	530 19.8 1.9
29 木	鮭ちらし 里芋のコロコロチーズ揚げ キャベツの梅サラダ 味噌汁 小魚	いわし煮干し かつお節 鮭 プロセチス	焼きふ パン粉 米 さといも じゃがいも 上白糖 ごま油 しょうが 油	キャベツ しそ にんじん こねぎ 梅干し わかめ トマトケチャップ	牛乳	ミルクココア クッキー	504 20.6 1.8	562 22.5 2.1
30 金	ロールパン ビーフシチュー 三色サラダ 果物(オレンジ) 小魚	いわし煮干し 牛肉 ハム	ロールパン じゃがいも 上白糖 ごま油 しょうが 油 ビーフシチュー	きゅうり たまねぎ にんじん もやし レンジ	お茶 ソフトせんべい	ヤクルト せんべい	430 15.3 2.1	539 19.9 2.6
31 土	ジュース パン		ロールパン アップル					