

8月献立表(一般)

(◎10時おやつ ○3時おやつ)
 ☆行事食・イベントメニュー
 ★手作りおやつ
 ※仕入れ材料の都合により献立の内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

全	
昼食	カルシウムチャーターン 花野菜サラダ もやしスープ キャンディチーズ
10時(乳児)	マンナビスケット
3時	ミロ バーンクーヘン
朝やけになるもの	米、油、ごま油、◎マンナビスケット、◎バーンクーヘン
血や肉や骨になるもの	豚ミンチ、ちりめんじゃこ、キャンディチーズ、◎牛乳
体の固さを整えるもの	玉ねぎ、ひじき、人参、小松菜、ブロッコリー、カリフラワー、もやし、コーン、わかめ
調味料	醤油、塩、胡椒、ゴマクリーモードレッシング、中華だし、◎ミロ
1日1人あたり摂取エネルギー(kcal)・たんぱく質(g)・脂質(g)	567(548)kcal 17.3(16.3)g 19.6(19.5)g 1.7(1.5)g

	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8
昼食	ご飯 とんかつ ゴボウサラダ 味噌汁(里芋・油揚げ)	鶏油ラーメン 焼き餃子 人参しりしり キャンディチーズ	ロールパン(0.1歳児は食パン) 鶏の照り焼き マカロニサラダ ポトフ風スープ	夏野菜カレー コールスローサラダ ブルーチェ	冷やしうどん 肉団子 チンゲンサイと竹輪の炒め物
10時(乳児)	ビスコ	果物(バナナ)	リンゴジュース	白い風船	ミニゼリー
3時	牛乳 クリームパン	ヤクルト ぼたぼた焼き	お茶 ★きつねおにぎり	ミロ ムーンライトクッキー	果物(すいか)
朝やけになるもの	米、油、すりごま、マヨネーズ、ごま油、里芋、◎ビスコ、◎クリームパン	ラーメン、ごま油、マヨネーズ、◎ヤクルト、◎ぼたぼた焼き	ロールパン、油、マカロニ、マヨネーズ、じゃがいも、◎米、◎いりごま	米、油、フルーチェ、◎白い風船、◎ムーンライトクッキー	うどん、天かす、油、砂糖、◎ミニゼリー
血や肉や骨になるもの	とんかつ、油揚げ、◎牛乳	かまぼこ、鶏卵、焼き餃子、卵、キャンディチーズ	鶏肉、◎三角揚げ	豚肉、牛乳	かにかま、鮭糸卵、肉団子、もくわ
体の固さを整えるもの	ブロッコリー、ごぼう、いんげん、人参、わかめ	わかめ、もやし、コーン、青ネギ、ブロッコリー、人参、◎バナナ	きゅうり、人参、コーン、玉ねぎ、パセリ、◎りんごジュース、◎お茶	トマト缶、なすび、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン	きゅうり、青ネギ、チンゲン菜、人参、◎すいか
調味料	とんかつソース、醤油、味噌、だし	中華だし、鶏ガラ、醤油	醤油、みりん、胡椒、コンソメ、塩	カレーフレーク、コールスローレッシング、◎ミロ	醤油、みりん、だし
1日1人あたり摂取エネルギー(kcal)・たんぱく質(g)・脂質(g)	676(609)kcal 22.6(18.2)g 26.4(24)g 1.4(1.3)g	493(473)kcal 18.2(16.6)g 12.8(12)g 3.5(3.1)g	457(476)kcal 22.1(19.2)g 14(12.7)g 1.9(1.6)g	654(597)kcal 17.8(16)g 24.3(22.5)g 1.8(1.5)g	370(311)kcal 14(10.7)g 7.5(6.6)g 2.6(2.2)g
	11	12	13	14	15
昼食		ベーコンピラフ ほうれん草と卵のソテー 豆乳スープ	ハヤシライス ツナサラダ プリン	親子丼 南瓜煮 味噌汁(ほうれん草・人参)	ビビンバ丼 春巻 えのきスープ
10時(乳児)		星食べよ	あんぱんまんビスケット	ポーロ	ビスコ
3時		牛乳 あんドーナツ	お茶 源氏パイ	牛乳 ハーベスト	お茶 ごま団子
朝やけになるもの	山の日				
血や肉や骨になるもの					
体の固さを整えるもの					
調味料					
1日1人あたり摂取エネルギー(kcal)・たんぱく質(g)・脂質(g)					
	18	19	20	21	22
昼食	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁(さつまいも・油揚げ)	食パン エビカツ ウィンナー野菜炒め 野菜スープ	★誕生日会メニュー ふりかけご飯 からあげ・ウィンナー マカロニサラダ オニオンスープ ミニゼリー	ご飯 厚揚げのすき焼き風煮 小松菜のおかか和え 漬汁(なす・油揚げ)	冷やしわかめうどん 肉団子 白菜の磯貝え 小魚
10時(乳児)	白い風船	ビスコ	なべっこ動物	果物(バナナ)	マンナビスケット
3時	牛乳 ★ココア蒸しパン	お茶 ★おかかチーズおにぎり	オレンジジュース ★ケーキ	カルピス ★マカロニあべかわ	アイスクリーム
朝やけになるもの	米、砂糖、さつまいも、◎白い風船、◎蒸しパンミックス	食パン、油、マーガリン、砂糖、じゃがいも、◎ビスコ、◎米	米、砂糖、片栗粉、油、マカロニ、マヨネーズ、ミニゼリー、◎なべっこ動物、◎ケーキ	米、砂糖、◎マカロニ	うどん、天かす、マヨネーズ、◎マンナビスケット
血や肉や骨になるもの	鮭、かつおぶし、油揚げ、◎牛乳	エビカツ、ウィンナー、◎キューピックチーズ、◎かつおぶし	鶏肉、ウィンナー、ベーコン、◎ホップクリーム	牛肉、厚揚げ、かつおぶし、油揚げ、◎カルピス、◎きな粉	かまぼこ、肉団子、小魚、◎アイスクリーム
体の固さを整えるもの	ほうれん草、人参、青ネギ	玉ねぎ、人参、ピーマン、ブロッコリー、しめじ、パセリ、◎お茶	生薬、ブロッコリー、きゅうり、人参、コーン、玉ねぎ、パセリ、◎オレンジジュース	糸こんにゃく、玉ねぎ、小松菜、人参、なす、わかめ、青ネギ、◎バナナ	わかめ、青ネギ、ブロッコリー、白菜、人参、海苔
調味料	酒、塩、醤油、味噌、だし、◎コゴ	ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、塩、◎醤油、◎だし	ふりかけ、醤油、酒、胡椒、コンソメ	醤油、酒、みりん、だし、塩	醤油、みりん、だし
1日1人あたり摂取エネルギー(kcal)・たんぱく質(g)・脂質(g)	512(460)kcal 22.9(19.2)g 11.6(11.2)g 1.3(1.1)g	441(484)kcal 17.9(17.7)g 12.4(14.1)g 2.7(2.6)g	547(529)kcal 21.3(18.3)g 13.8(14.7)g 2.4(2.1)g	544(518)kcal 20.7(19.2)g 13(12.5)g 1.3(1.1)g	306(285)kcal 13.4(11.9)g 7(6.8)g 2(1.7)g
	25	26	27	28	29
昼食	ご飯 鮭の煮つけ ひじき煮 味噌汁(鮭・油揚げ) キャンディチーズ	★郷土料理～岩手県 じゃじゃ麺 切干大根の中華サラダ 芋の子汁	ロールパン(0.1歳児は食パン) 白身魚フライ トナリパンチ コッパース(キャベツ・人参)	ご飯 豚の生姜焼き ツナミヨサラダ 冷やしほうれん汁	ブルコギ丼 えびしゅうまい 玉子スープ(わかめ) 小魚
10時(乳児)	果物(バナナ)	白い風船	ポーロ	星食べよ	ミニゼリー
3時	ミロ 源氏パイ	★フルーツヨーグルト	お茶 ★鮭おにぎり	お茶 ★フライドポテト	お茶 大学芋
朝やけになるもの	米、砂糖、鮭、◎源氏パイ	うどん、すりごま、砂糖、ごま油、里芋、◎白い風船	ロールパン、油、スバゲティ、砂糖、◎ポーロ、◎米	米、砂糖、油、マヨネーズ、そうめん、◎星食べよ、◎ポテト	米、いりごま、ごま油、マヨネーズ、◎ミニゼリー、◎大学芋
血や肉や骨になるもの	さくら、油揚げ、キャンディチーズ、◎牛乳	豚ミンチ、お魚ソーシユレド、◎ヨーグルト	白身フライ、◎鮭フレーク	豚肉、ツナフレーク、かつおぶし、油揚げ	牛肉、えびしゅうまい、卵、小魚
体の固さを整えるもの	生薬、ひじき、人参、糸こんにゃく、枝豆、わかめ、◎バナナ	生薬、しいたけ、玉ねぎ、青ネギ、きゅうり、切干大根、人参、コーン、インゲン、しめじ、◎バナナ、◎みかん、◎黄桃缶	ブロッコリー、ピーマン、コーン、玉ねぎ、トマト缶、キャベツ、人参、パセリ、◎お茶	玉ねぎ、生薬、人参、きゅうり、◎お茶	玉ねぎ、人参、小松菜、ブロッコリー、青ネギ、わかめ、◎お茶
調味料	醤油、酒、みりん、味噌、だし、◎ミロ	赤だし、だし、醤油、中華ダレッシング、中華だし	タルタルソース、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	醤油、酒、だし、◎塩	焼肉のたれ、みりん、醤油、塩、だし
1日1人あたり摂取エネルギー(kcal)・たんぱく質(g)・脂質(g)	654(625)kcal 28.1(25)g 24.6(23.8)g 2.4(2.1)g	346(364)kcal 11.7(11.8)g 8.6(9.4)g 1.3(1.3)g	630(661)kcal 27.2(27.3)g 21.8(21.8)g 2.12(1.2)g	588(608)kcal 24.9(20.2)g 18.9(17.8)g 1.6(1.4)g	717(643)kcal 20(17.5)g 29.3(25.4)g 1.6(1.4)g