

8 月 献 立 表

日 曜	献 立 名	食 材			10時おやつ (0～2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価	
		主 な 材 料 名					I材料-(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 月	冷うどん ちくわの磯辺揚げ 付 (ブロッコリー) 果物 (パイン缶) 小魚	いわし煮干し 焼き竹輪 ハム 錦糸卵	うどん てんぷら粉 上白糖 サラダ油 みりん	きゅうり にんじん ブロッコリー パイナップル缶 青のり	白い風船	☆メープルバター サンド 牛乳	601 17.9 4.3	735 22.2 5.3
2 火	ビビンバ風丼 春雨サラダ カニカマと卵のスープ チーズ	かにかま 牛肉 ハム 卵 チーズ	米 片栗粉 春雨 上白糖 ごま ごま油 マヨネーズ	きゅうり にんじん にんにく ねぎ ほうれんそう もやし	果物 (バナナ)	せんべい 野菜ジュース	403 13.2 0.7	443 14.5 0.7
3 水	ロールパン マカロニグラタン 小松菜のツナ和え コンソメスープ ゼリー	ツナ 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	薄力粉 ロールパン マカロニ 春雨 バター セリー マヨネーズ	こまつな たまねぎ スイトコーン にんじん パセリ	ジュース	☆きつねおにぎり お茶	578 19.0 2.6	702 24.3 3.3
4 木	炊き込みご飯 コロッケ 具だくさんみそ汁 付 (ブロッコリー) 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し 鶏肉 コロッケ	米 サラダ油 みりん	キャベツ にんじん ねぎ ブロッコリー もやし ほしひじき いんげん	チーズ	☆パンナコッタ	443 13.3 1.3	537 15.7 1.6
5 金	ごはん さばの塩焼き 加かきゅうり 豚汁 果物 (バナナ)	木綿豆腐 鯖 豚肉	米 里芋 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	こんにやく きゅうり ごぼう 大根 にんじん ねぎ パナ	飲むヨーグルト	クッキー ヤクルト	548 20.8 1.7	560 19.7 1.9
6 土	アップルジュース パン		アップルジュース パン					
8 月	きのこスパゲティ かぼちゃサラダ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し ベーコン ヨーグルト	スパゲティ じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ ぶなしめじ エリンギ 焼きのり	牛乳	ビスケット ミルクココア	507 19.7 1.2	557 21.0 1.3
9 火	ごはん すきやき風煮 ブロッコリーのおかかあえ みそ汁 チーズ	焼き豆腐 油揚げ かつお節 牛肉 チーズ	米 上白糖 サラダ油 みりん	しらたき 大根 たまねぎ にんじん 白ねぎ ねぎ はくさい ブロッコリー わかめ	野菜ハイハイ	☆メロンパン風 トースト 牛乳	518 19.5 1.8	634 24.3 2.2
10 水	☆自由保育☆ 親子どんぶり みそ汁 果物 (バナナ) 小魚	油揚げ いわし煮干し 鶏肉 卵	米 じゃがいも 上白糖 みりん	たまねぎ にんじん ねぎ パナ	ジュース	せんべい お茶	402 14.0 1.4	449 17.0 1.8
11 木	山の日							
12 金	☆自由保育☆ 焼肉丼 ワカメスープ 果物 (モモ缶) 小魚	いわし煮干し 豚肉	米 上白糖 白ごま ごま油 サラダ油 みりん	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく もも缶 わかめ	チーズ	ビスケット お茶	377 11.8 0.7	422 12.9 0.7
13 土	アップルジュース パン		アップルジュース パン					
15 月	☆自由保育☆ ドライカレー 春雨スープ 果物 (ミカン缶) 小魚	いわし煮干し 合挽ミンチ	米 春雨 ごま油 サラダ油 パーモントカレー	たまねぎ にんじん もやし みかん缶	マンナウエハース	ウエハース お茶	426 10.2 1.8	466 12.0 2.1
16 火	☆自由保育☆ マーボー丼 小松菜の中華スープ 果物 (バナナ) 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 豚ミンチ	米 片栗粉 上白糖 ごま サラダ油	グリルピーズ こまつな しょうが たまねぎ にんじん にんにく パナ トマトケチャップ	牛乳	クリームビスケット お茶	404 14.5 1.2	438 14.8 1.3
17 水	冷麺 さつまいも芋天ぷら 付 (ブロッコリー) 果物 (パイン缶) 小魚	いわし煮干し ハム 錦糸卵	中華麺 天ぷら粉 さつまいも 上白糖 ごま油 サラダ油	きゅうり にんじん ブロッコリー もやし パイナップル缶	ジュース	☆フルーツゼリー	434 13.7 1.5	491 16.6 1.9
18 木	黒糖ロール クリームシチュー 春雨とレタスの和風ツナサラダ ヨーグルト	かつお節 ツナ 鶏肉 脱脂粉乳 ヨーグルト	黒糖ロール じゃがいも 春雨 ごま サラダ油 クリームシチュー	たまねぎ にんじん レタス	果物 (バナナ)	☆塩昆布と枝豆のおにぎり お茶	538 20.2 2.2	638 24.9 2.7
19 金	わかめご飯 カムカムハンバーグ マカロニサラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し 合挽ミンチ 卵 牛乳	カマロ パン粉 米 サラダ油 みりん マヨネーズ	きゅうり ごぼう 大根 たまねぎ にんじん ねぎ わかめ トマトケチャップ	チーズ	クッキー ヤクルト	516 17.5 1.6	616 20.7 2.0
20 土	アップルジュース パン		アップルジュース パン					
22 月	鶏マヨ丼 ブロッコリーのナムル 具だくさんみそ汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 鶏肉 錦糸卵	米 片栗粉 上白糖 ごま ごま油 サラダ油 みりん マヨネーズ	キャベツ にんじん ねぎ ブロッコリー もやし 塩昆布 焼きのり	牛乳	☆ハジツボお茶	544 16.8 2.2	614 17.7 2.7
23 火	ごはん 厚揚げのツナマヨ焼き 春雨サラダ みそ汁 チーズ	厚揚げ ツナ 鶏肉 ハム チーズ	米 じゃがいも 春雨 上白糖 マヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ わかめ	ジュース	☆かぼちゃケーキ 牛乳	512 17.3 1.8	586 21.2 2.3
24 水	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ さつまいもサラダ みそ汁 ゼリー	木綿豆腐 油揚げ かつお節 鶏肉 卵	米 さつまいも 片栗粉 ごま油 サラダ油 みりん ゼリー ゴマドレ かつおふりかけ	いんげん しょうが 大根 にんじん にんにく ねぎ	ハイハイ	ケーキ 野菜ジュース	710 22.7 1.6	871 28.2 1.9
25 木	麦ごはん 赤魚の煮つけ きんぴら みそ汁 果物 (バナナ)	油揚げ あかうお	押麦 米 上白糖 ごま サラダ油 みりん	キャベツ ごぼう しょうが にんじん ねぎ パナ	チーズ	☆フルーチェ	366 14.5 1.9	431 16.5 2.2
26 金	カレーうどん シュウマイ 付 (ブロッコリー) ゼリー 小魚	油揚げ いわし煮干し 豚肉 しゅうまい	うどん 片栗粉 サラダ油 ゼリー パーモントカレー	たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー	果物 (バナナ)	クッキー ヤクルト	665 18.3 4.1	784 22.2 5.1
27 土	アップルジュース パン		アップルジュース パン					
29 月	ロールパン 白身魚フライ 付 (ブロッコリー) ポトフ チーズ	白身魚フライ ウィンナー チーズ	ロールパン じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん ブロッコリー	牛乳	☆ツナとニンジンのおにぎり お茶	520 21.9 2.2	589 23.5 2.6
30 火	ハヤシライス スパゲティサラダ 果物 (バナナ) 小魚	いわし煮干し 牛肉	米 サラダ油 マヨネーズ ハヤシライス	グリルピーズ きゅうり たまねぎ にんじん パナ	チーズ	☆ラスク 牛乳	535 16.4 2.0	652 19.6 2.5
31 水	ゆかりごはん 里芋ココロチーズ揚げ ブロッコリーとハムのゴマサラダ みそ汁 小魚	いわし煮干し ハム チーズ	パン粉 米 里芋 じゃがいも サラダ油 ゴマドレ	たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー わかめ トマトケチャップ	マンナポーロ	☆ぶどうババロア	361 10.2 2.8	432 12.7 3.5

(献立は都合により変更することがあります。3時のおやつは手作りです。)