

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					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
			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					食塩相当(g)
0～2歳	3～5歳									
1	土	パン ジュース		パン ジュース						
3	月	鶏マヨ丼 きゅうりとツナの酢のもの みそ汁 果物(パイン缶) 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し ツナレク 鶏肉 錦糸卵	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 ごまみりん マヨネーズ	きゅうり たまねぎ ねぎ バイナップル缶 わかめ 焼きのり	野菜ジュース	☆ぶどうパパロア	409 15.1 1.1	488 17.9 1.4	
4	火	ロールパン チリコンカン ブロッコリーとハムのゴマサラダ コンソメスープ 小魚	水煮大豆 いわし煮干し 豚ミンチ ハム	薄力粉 ロールパン 上白糖 ゴマ油	キャベツ たまねぎ ホールトマト にんじん パセリ ブロッコリー トマトキャップ	牛乳	☆ツナとにんじんにぎりお茶	466 20.1 2.6	547 22.8 3.3	
5	水	きのこスパゲティ マセドアンサラダ 果物(バナナ) 小魚	いわし煮干し ハム ベーコン	スパゲティ じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん バナナ ししいたけ ぶなしめじ エリンギ 焼きのり	果物(バナナ)	クリームビスケット 飲むヨーグルト	412 12.5 0.7	489 15.5 0.8	
6	木	ポークカレー スパサラ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し 豚ミンチ ヨーグルト	米 サラダ 八穀米 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ パーメントカレー	きゅうり たまねぎ にんじん	ハイハイ	クッキー 牛乳	593 15.9 1.5	723 19.7 1.7	
7	金	麦ごはん さばの塩焼き 大豆のひじき煮 みそ汁	水煮大豆 油揚げ 鯖	押麦 米 上白糖 サラダ油 みりん	こんにゃく キャベツ にんじん ねぎ ほしひじき いんげん	飲むヨーグルト	せんべい ヤクルト	503 20.9 2.7	504 19.9 3.2	
8	土	パン ジュース		パン ジュース						
10	月	☆自由保育☆ 中華丼 ワカメスープ 果物(バナナ) 小魚	いわし煮干し 豚肉	米 片栗粉 白ごま ごま油 中華スープ	たけのこ にんじん はくさい バナナ 乾しいたけ わかめ	ジュース	ミニパウム お茶	382 11.2 0.8	425 13.5 1.0	
11	火	山の日								
12	水	☆自由保育☆ 豚丼 みそ汁 果物(モモ缶) 小魚	いわし煮干し 豚肉	米 サラダ油 みりん	しょうが 大根 たまねぎ にんじん にんにく ねぎ もも缶 わかめ	牛乳	せんべい お茶	383 14.3 1.6	412 14.5 1.9	
13	木	☆自由保育☆ ハヤシライス マカロニサラダ 果物(パイン缶) 小魚	いわし煮干し 牛肉	マカロニ 米 サラダ油 マヨネーズ ハヤシウ	グリーンピース きゅうり たまねぎ にんじん バイナップル缶	飲むヨーグルト	パイ お茶	507 14.0 1.6	546 13.4 1.8	
14	金	☆自由保育☆ 親子どんぶり みそ汁 果物(ミカン缶) 小魚	木綿豆腐 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 みかん缶	野菜ジュース	せんべい お茶	373 13.4 1.3	443 15.8 1.7	
15	土	パン ジュース		パン ジュース						
17	月	冷うどん かぼちゃひき肉フライ 付(ブロッコリー) ゼリー 小魚	いわし煮干し かつお節 ハム 錦糸卵 かぼちゃひき肉フライ	うどん 上白糖 みりん ゼリー	きゅうり にんじん ブロッコリー	果物(バナナ)	せんべい 野菜ジュース	511 11.7 3.5	605 14.1 4.3	
18	火	ごはん ポークチャップ ごぼうサラダ みそ汁 小魚	いわし煮干し 豚肉	米 上白糖 白ごま サラダ油 マヨネーズ ゴマ油	きゅうり ごぼう こまつな 大根 たまねぎ にんじん ねぎ ぶなしめじ トマトキャップ	野菜ハイハイ	パイ 牛乳	488 17.0 1.0	590 21.0 1.1	
19	水	ごはん カレー肉じゃが 春雨サラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し 豚肉 ハム	米 じゃがいも 春雨 上白糖 サラダ油 みりん マヨネーズ	しらたき グリンピース きゅうり 大根 たまねぎ にんじん ねぎ	ジュース	☆フルーツヨーグルト	430 12.5 1.5	483 15.1 1.9	
20	木	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーとツナのサラダ カレースープ 小魚	いわし煮干し ツナレク 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	薄力粉 ロールパン マカロニ パター マヨネーズ	たまねぎ スイートコーン にんじん パセリ ブロッコリー レタス	飲むヨーグルト	☆中華ちまき風おにぎりお茶	531 21.9 2.1	608 24.4 2.7	
21	金	三色丼 じゃがいものツナマヨ焼き みそ汁 果物(バナナ) 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し ツナレク 鶏ミンチ	米 じゃがいも 上白糖 サラダ油 マヨネーズ	いんげん キャベツ にんじん ねぎ バナナ	牛乳	クッキー ヤクルト	560 18.5 0.8	620 19.6 1.0	
22	土	パン ジュース		パン ジュース						
24	月	☆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	油揚げ かつお節 鶏肉 卵 かつおふりかけ	米 さつまいも 片栗粉 ごま油 サラダ油 みりん ゼリー ゴマ油	いんげん キャベツ しょうが にんじん にんにく ねぎ	果物(バナナ)	ケーキ 野菜ジュース	726 22.6 1.5	873 27.8 1.9	
25	火	牛肉とごぼうの混ぜご飯 ひじきの和風ポテサラ みそ汁 果物(ミカン缶) 小魚	油揚げ いわし煮干し 牛肉	米 じゃがいも 上白糖 みりん マヨネーズ	きゅうり ごぼう 大根 ねぎ みかん缶 ほしひじき わかめ	牛乳	☆バナナコッタ	456 11.4 0.9	503 11.0 1.1	
26	水	ホットドッグ ジャーマンポテト コンソメスープ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し ベーコン ウインナー チーズ ヨーグルト	ロールパン じゃがいも	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん パセリ トマトキャップ	野菜ジュース	☆コーンと枝豆おにぎりお茶	568 19.3 2.9	701 23.8 3.8	
27	木	ごはん 白身魚の南蛮漬 付(ブロッコリー) 豚汁 果物(バナナ)	白身魚 豚肉	米 さといも 片栗粉 上白糖 サラダ油	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ビーマン ブロッコリー もやし バナナ	ビスコ	せんべい 飲むヨーグルト	491 16.6 2.1	570 20.2 2.5	
28	金	冷麺 シュウマイ 付け合せ(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 しゅうまい	中華めん 上白糖 ごま油	きゅうり にんじん ブロッコリー もやし バイナップル缶	ジュース	せんべい ヤクルト	466 15.7 1.9	518 19.0 2.4	
29	土	パン ジュース		パン ジュース						
31	月	ごはん 厚揚げのツナマヨ焼き ゆで野菜サラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 厚揚げ いわし煮干し ツナレク	米 じゃがいも 上白糖 マヨネーズ ゴマ油	たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー わかめ	果物(バナナ)	☆レモンケーキ牛乳	480 16.7 1.7	566 20.4 2.1	

(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。)