



8月の献立表



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児
1	木	ビスコ牛乳 ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 大根ツナ炒め 味噌汁(トウ・カメ)	米、豚バラ、ネギ、チンゲン菜、人参、にんにく、大根、まぐろフレーク、豆腐、わかめ、サラダ油、中華だし、塩、酒、みりん、ごま油、砂糖、醤油、だし昆布、花かつお、味噌	ももゼリー せんべい(ソフトサラダ)	ゼリーの素(ピーチ)、ソフトサラダ	I補†-(kcal) 443 蛋白質(g) 11.0 加鈣△(mg) 181 鉄(mg) 0.7	513 12.5 66 1.2
2	金	ぼたぼた焼き牛乳 ご飯(おかかふりかけ) 厚揚げと野菜の味噌炒め パンパンジーサラダ すまし汁(マツナ・アサ)	米、味かつおふりかけ、厚揚げ、豚バラ、玉葱、人参、キャベツ、チキンフレーク、もやし、きゅうり、小松菜、あさり、砂糖、醤油、生姜、サラダ油、ごま油、だし昆布、花かつお、塩、味噌	コーンおにぎり牛乳	米、コーン、醤油、みりん、牛乳	I補†-(kcal) 456 蛋白質(g) 19.2 加鈣△(mg) 224 鉄(mg) 2.2	561 24.2 213 3.4
3	土	せんべい牛乳 中華丼 ほうれん草ともやしのおひたし わかめスープ	米、豚バラ、白菜、玉葱、人参、ピーマン、ほうれん草、もやし、わかめ、ネギ、サラダ油、中華だし、塩、醤油、酒、ごま油、片栗粉、昆布つゆ	フライドポテト牛乳	じゃがいも、塩、青のり、サラダ油、牛乳	I補†-(kcal) 425 蛋白質(g) 12.3 加鈣△(mg) 209 鉄(mg) 0.9	504 14.7 192 1.3
5	月	星たべよ牛乳 ご飯 さわらの西京焼き 切干大根の煮物 味噌汁(キャブ・ナメ)	米、さわら、小松菜、えのき、油揚げ、切干大根、人参、キャベツ、なめこ、味噌、みりん、砂糖、昆布つゆ、和風だし、サラダ油、醤油、酒、だし昆布、花かつお	たぬきおにぎり牛乳	米、あげ玉、青のり、昆布つゆ、牛乳	I補†-(kcal) 467 蛋白質(g) 17.2 加鈣△(mg) 246 鉄(mg) 1.3	549 21.6 248 2.1
6	火	豆乳ウエハース牛乳 菜飯 鶏肉のさっぱり煮 ツナサラダ 味噌汁(トウ・アサ)	米、菜めし、鶏もも肉、生姜、にんにく、フロッキー、まぐろフレーク、きゅうり、キャベツ、もやし、油揚げ、砂糖、ポン酢、青じそドレッシング、中華ドレッシング、だし昆布、花かつお、味噌	ポロネーゼ牛乳	マカロニ、豚ミンチ、人参、玉葱、ピーマン、サラダ油、トマトケチャップ、中濃ソース、塩、牛乳	I補†-(kcal) 454 蛋白質(g) 20.0 加鈣△(mg) 215 鉄(mg) 1.2	520 24.1 196 1.6
7	水	ハッピーターン牛乳 ジャージャー麺 しゅうまい 中華スープ(オカツイ・人参)	焼きそば用麺、豚ミンチ、ネギ、だけのこ、にんにく、生姜、肉しゅうまい、チンゲン菜、人参、サラダ油、味噌、醤油、酒、砂糖、オスターソース、片栗粉、中華だし、塩、ごま油、みりん	深川飯牛乳	米、人参、牛蒡、あさり、油揚げ、生姜、サラダ油、醤油、みりん、砂糖、牛乳	I補†-(kcal) 485 蛋白質(g) 18.4 加鈣△(mg) 223 鉄(mg) 2.3	528 21.8 202 2.8
8	木	ヨーグルト ご飯 かじきの竜田揚げ ジャーマンポテト 味噌汁(ナメ・アサ)	米、かじき、いんげん、ウインナー、じゃがいも、玉葱、にんにく、なめこ、ネギ、生姜、片栗粉、ポン酢、サラダ油、鶏がらスープ、塩、だし昆布、花かつお、味噌、醤油	りんごゼリー せんべい(ソフトサラダ)	ゼリーの素(青りんご)、ソフトサラダ	I補†-(kcal) 370 蛋白質(g) 12.0 加鈣△(mg) 103 鉄(mg) 0.5	444 14.2 25 1.1
9	金	ぼたぼた焼き牛乳 ご飯 肉じゃが ねばねば豆腐 味噌汁(フ・オカツイ)	米、豚バラ、じゃがいも、玉葱、人参、グリーンピース、豆腐、オクラ、納豆、うめびしお、麩、ほうれん草、サラダ油、和風だし、砂糖、醤油、酒、昆布つゆ、だし昆布、花かつお、味噌	お好み焼き牛乳	キャベツ、人参、フィッシュソーセージ、小麦粉、和風だし、中濃ソース、かつお節、青のり、牛乳	I補†-(kcal) 453 蛋白質(g) 16.1 加鈣△(mg) 215 鉄(mg) 1.0	573 20.0 196 1.8
10	土	ビスケット牛乳 焼肉丼 チンゲン菜の中華和え 中華スープ(トウ・アサ)	米、豚バラ、玉葱、ピーマン、人参、チンゲン菜、えのき、いりごま、豆腐、ねぎ、焼肉のタレ、サラダ油、醤油、酢、ごま油、中華だし、塩、砂糖	ゼリー せんべい	ゼリー、せんべい	I補†-(kcal) 431 蛋白質(g) 10.4 加鈣△(mg) 282 鉄(mg) 0.9	513 11.7 216 1.2
13	火	ハーベスト牛乳 ご飯 魚のオーロラソース さつまいものレモン煮 豚汁	米、メルルーサ、ほうれん草、さつまいも、豚バラ、大根、人参、牛蒡、サラダ油、片栗粉、中濃ソース、トマトケチャップ、ハヤシフレーク、砂糖、昆布つゆ、レモン果汁、砂糖、和風だし、味噌、塩	黒ゴママカロニ牛乳	マカロニ、黒ゴマ、砂糖、牛乳	I補†-(kcal) 422 蛋白質(g) 15.4 加鈣△(mg) 254 鉄(mg) 1.2	523 19.0 241 1.6
14	水	ハッピーターン牛乳 冷やしきつねうどん ちくわの磯部揚げ トマトサラダ	うどん、油揚げ、わかめ、ネギ、焼きちくわ、トマト、きゅうり、ツナフレーク、いりごま、昆布つゆ、青のり、小麦粉、酢、サラダ油、砂糖、塩	そばろおにぎり牛乳	米、鶏ミンチ、醤油、砂糖、生姜、いりごま、牛乳	I補†-(kcal) 502 蛋白質(g) 17.3 加鈣△(mg) 225 鉄(mg) 0.8	555 19.4 210 1.4
15	木	ビスコ牛乳 ご飯 たらねぎみそ焼き ひじきと豆の炒り豆腐 味噌汁(ダイソ・カメ)	米、たら、ネギ、いりごま、いんげん、豆腐、ひじき、大豆水煮、干し椎茸、すりごま、大根、わかめ、ポン酢、味噌、砂糖、みりん、サラダ油、ごま油、醤油、だし昆布、花かつお	ももゼリー せんべい(ソフトサラダ)	ゼリーの素(ピーチ)、ソフトサラダ	I補†-(kcal) 391 蛋白質(g) 14.0 加鈣△(mg) 196 鉄(mg) 1.4	440 17.1 89 1.9
16	金	ぼたぼた焼き牛乳 ご飯(おかかふりかけ) 厚揚げと野菜の味噌炒め パンパンジーサラダ すまし汁(マツナ・アサ)	米、味かつおふりかけ、厚揚げ、豚バラ、玉葱、人参、キャベツ、チキンフレーク、もやし、きゅうり、小松菜、あさり、砂糖、醤油、生姜、サラダ油、ごま油、だし昆布、花かつお、塩、味噌	コーンおにぎり牛乳	米、コーン、醤油、みりん、牛乳	I補†-(kcal) 456 蛋白質(g) 19.2 加鈣△(mg) 224 鉄(mg) 2.2	561 24.2 213 3.4

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児	
17 土	せんべい牛乳	中華丼 ほうれん草ともやしのおひたし わかめスープ	米、豚バラ、白菜、玉葱、人参、ピーマン、ほうれん草、もやし、わかめ、ネギ、サラダ油、中華だし、塩、醤油、酒、ごま油、片栗粉、昆布つゆ	フライドポテト牛乳	じゃがいも、塩、青のり、サラダ油、牛乳	I1041-(kcal) 蛋白質(g) 加204(mg) 鉄(mg)	425 12.3 209 0.9	504 14.7 192 1.3
19 月	星たべよ牛乳	ご飯 さわらの西京焼き 切干大根の煮物 味噌汁(キャベツ・ナメ)	米、さわら、小松菜、えのき、油揚げ、切干大根、人参、キャベツ、なめこ、味噌、みりん、砂糖、昆布つゆ、和風だし、サラダ油、醤油、酒、だし昆布、花かつお	たぬきおにぎり牛乳	米、あげ玉、青のり、昆布つゆ、牛乳	I1041-(kcal) 蛋白質(g) 加204(mg) 鉄(mg)	467 17.2 246 1.3	549 21.6 248 2.1
20 火	豆乳ウエハース牛乳	菜飯ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ツナサラダ 味噌汁(キャベツ・ナメ)	米、菜めし、鶏もも肉、生姜、にんにく、ブロッコリー、まぐろフレーク、きゅうり、キャベツ、もやし、油揚げ、砂糖、ポン酢、青じそドレッシング、中華ドレッシング、だし昆布、花かつお、味噌	ポロネーゼ牛乳	マカロニ、豚ミンチ、人参、玉葱、ピーマン、サラダ油、トマトケチャップ、中濃ソース、塩、牛乳	I1041-(kcal) 蛋白質(g) 加204(mg) 鉄(mg)	454 20.0 215 1.2	520 24.1 196 1.6
21 水	ハッピーターン牛乳	チャーチャー麺 しゅうまい 中華スープ(チゲ・サイ・人参) ★季節の果物★	焼きそば用麺、豚ミンチ、ネギ、たけのこ、にんにく、生姜、肉しゅうまい、チンゲン菜、人参、サラダ油、味噌、醤油、酒、砂糖、オイスターソース、片栗粉、中華だし、塩、ごま油、みりん	深川飯牛乳	米、人参、牛蒡、あさり、油揚げ、生姜、サラダ油、醤油、みりん、砂糖、牛乳	I1041-(kcal) 蛋白質(g) 加204(mg) 鉄(mg)	485 18.4 223 2.3	528 21.8 202 2.8
22 木	白い風船牛乳	ご飯 かじきの竜田揚げ ジャーマンポテト 味噌汁(ナメ・ネ)	米、かじき、いんげん、ウインナー、じゃがいも、玉葱、にんにく、なめこ、ネギ、生姜、片栗粉、ポン酢、サラダ油、鶏がらスープ、塩、だし昆布、花かつお、味噌、醤油	りんごゼリー せんべい(ソフトサラダ)	ゼリーの素(青りんご)、ソフトサラダ	I1041-(kcal) 蛋白質(g) 加204(mg) 鉄(mg)	375 12.1 139 0.5	444 14.2 25 1.1
23 金	ぼたぼた焼き牛乳	ご飯 肉じゃが ねばねば豆腐 味噌汁(ワ・ネ)	米、豚バラ、じゃがいも、玉葱、人参、グリーンピース、豆腐、オクラ、納豆、うめびしお、麩、ほうれん草、サラダ油、和風だし、砂糖、醤油、酒、昆布つゆ、だし昆布、花かつお、味噌	お好み焼き牛乳	キャベツ、人参、フィッシュソーセージ、小麦粉、和風だし、中濃ソース、かつお節、青のり、牛乳	I1041-(kcal) 蛋白質(g) 加204(mg) 鉄(mg)	453 16.1 215 1.0	573 20.0 196 1.8
24 土	ビスケット牛乳	焼肉丼 チンゲン菜の中華和え 中華スープ(トウ・ネ)	米、豚バラ、玉葱、ピーマン、人参、チンゲン菜、えのき、いりゴマ、豆腐、ねぎ、焼肉のタレ、サラダ油、醤油、酢、ごま油、中華だし、塩、砂糖	ゼリー せんべい	ゼリー、せんべい	I1041-(kcal) 蛋白質(g) 加204(mg) 鉄(mg)	426 10.4 132 0.9	508 11.7 66 1.2
26 月	星たべよ牛乳	ご飯 魚のオーロラソース さつまいものレモン煮 豚汁	米、メルルーサ、ほうれん草、さつまいも、豚バラ、大根、人参、牛蒡、サラダ油、片栗粉、中濃ソース、トマトケチャップ、ハヤシドレッシング、砂糖、昆布つゆ、レモン果汁、砂糖、和風だし、味噌	黒ゴママカロニ牛乳	マカロニ、黒ゴマ、砂糖、牛乳	I1041-(kcal) 蛋白質(g) 加204(mg) 鉄(mg)	430 15.2 254 1.2	523 19.0 241 1.6
27 火	ハーベスト牛乳	★お誕生日会★ チキンライス 和風あんかけハンバーグ チンゲン菜のソテー すまし汁(ネギ・ネ)	米、鶏小間肉、玉葱、人参、グリーンピース、ハンバーグ、しめじ、チンゲン菜、えのき、コーン、白菜、チキンライスの素、鶏がらスープ、塩、砂糖、醤油、片栗粉、サラダ油、だし昆布、花かつお、和風だし	ヨーグルト風クレープ ジョア	ヨーグルト風クレープ、ジョア	I1041-(kcal) 蛋白質(g) 加204(mg) 鉄(mg)	441 16.1 373 9.2	504 18.2 319 9.9
28 水	ハッピーターン牛乳	冷やしぎつねうどん ちくわの磯部揚げ トマトサラダ	うどん、油揚げ、わかめ、ネギ、焼きちくわ、トマト、きゅうり、ツナフレーク、いりゴマ、昆布つゆ、青のり、小麦粉、酢、サラダ油、砂糖、塩	そぼろおにぎり牛乳	米、鶏ミンチ、醤油、砂糖、生姜、いりゴマ、牛乳	I1041-(kcal) 蛋白質(g) 加204(mg) 鉄(mg)	502 17.3 225 0.8	555 19.4 210 1.4
29 木	ビスコ牛乳	ご飯 たらのねぎみそ焼き ひじきと豆の炒り豆腐 味噌汁(ネギ・ネ)	米、たら、ネギ、いりゴマ、いんげん、豆腐、ひじき、大豆水煮、干し椎茸、すりゴマ、大根、わかめ、ポン酢、味噌、砂糖、みりん、サラダ油、ごま油、醤油、だし昆布、花かつお	ももゼリー せんべい(ソフトサラダ)	ゼリーの素(ピーチ)、ソフトサラダ	I1041-(kcal) 蛋白質(g) 加204(mg) 鉄(mg)	391 14.0 196 1.4	440 17.1 89 1.9
30 金	ぼたぼた焼き牛乳	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 大根ツナ炒め 味噌汁(トウ・ネ)	米、豚バラ、ネギ、チンゲン菜、人参、にんにく、大根、まぐろフレーク、豆腐、ワカメ、サラダ油、中華だし、塩、酒、みりん、ごま油、砂糖、醤油、だし昆布、花かつお、味噌	コーンおにぎり牛乳	米、コーン、醤油、みりん、牛乳	I1041-(kcal) 蛋白質(g) 加204(mg) 鉄(mg)	490 15.3 219 0.9	574 16.9 149 1.4
31 土	せんべい牛乳	中華丼 ほうれん草ともやしのおひたし わかめスープ	米、豚バラ、白菜、玉葱、人参、ピーマン、ほうれん草、もやし、わかめ、ネギ、サラダ油、中華だし、塩、醤油、酒、ごま油、片栗粉、昆布つゆ	フライドポテト牛乳	じゃがいも、塩、青のり、サラダ油、牛乳	I1041-(kcal) 蛋白質(g) 加204(mg) 鉄(mg)	455 14.0 264 0.9	504 14.7 192 1.3

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

平均		
I1041-(kcal)	444	520
蛋白質(g)	15.4	18.4
加204(mg)	220	178
鉄(mg)	1.5	2.1