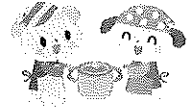




8月の献立表



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児
1 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 きゅうりのサラダ すまし汁(コマツ・ツメ)	米、味かつおふりかけ、厚揚げ、豚バラ、玉葱、人参、キャベツ、かつおフレーク、もやし、きゅうり、小松菜、しいたけ、味噌、砂糖、醤油、おろし生姜、サラダ油、ごま油、だし昆布、花かつお、塩	お好み焼き牛乳	キャベツ、人参、魚肉ソーセージ、小麦粉、和風だし、中濃ソース、かつお節、青のり、牛乳	176g 266g 1.8g	20.1 244 2.1
2 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	たこ焼き風ポテト牛乳	ポテト、片栗粉、小麦粉、サラダ油、中濃ソース、トマトケチャップ、青のり、牛乳	11.9g 208g 0.7g	14.3 191 1.1
4 月	星だべよ牛乳	ご飯 かじきの竜田揚げ ジャーマンポテト 味噌汁(大根・芹)	米、かじき、いんげん、ウインナー、じゃがいも、玉葱、おろしにんにく、なめこ、ネギ、醤油、おろし生姜、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	黒ゴママカロニ牛乳	マカロニ、黒ゴマ、砂糖、牛乳	16.1g 227g 0.9g	19.8 200 1.5
5 火	ハーベスト牛乳	ご飯 肉じゃが ねばねば豆腐 味噌汁(ワ・糸こんにゃく)	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、かつお節、駄、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	コーンおにぎり牛乳	米、コーン、醤油、みりん、牛乳	16.3g 205g 1.0g	20.2 185 1.8
6 水	ハッピーターン牛乳	ご飯 野菜コロッケ ゴマ酢和え 中華スープ(オグライ・コダシ)	米、野菜コロッケ、白菜、もやし、人参、小松菜、チンゲン菜、中濃ソース、昆布つゆ、いりごま、醤油、砂糖、酢、中華だし、塩、ごま油	塩昆布おにぎり牛乳	米、塩こんぶ、醤油、ごま油、いりごま、牛乳	11.8g 240g 0.9g	13.5 232 1.5
7 木	ヨーグルト	ご飯 あじの西京焼き 切干大根の煮物 味噌汁(キャベツ・コダシ)	米、あじ、小松菜、えのき、油揚げ、切干大根、人参、キャベツ、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	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	12.4g 171g 1.1g	15.4 130 1.8
8 金	ぼたぼた焼き牛乳	菜飯 鶏肉のさっぱり煮 ツナサラダ 味噌汁(キャベツ・大根)	米、菜めしふりかけ、鶏もも肉、ブロッコリー、人参、かつおフレーク、きゅうり、キャベツ、もやし、油揚げ、おろし生姜、おろしにんにく、砂糖、ポン酢、ごま、醤油、中華だし、だし昆布、花かつお、味噌	ふろスク(ココア)牛乳	駄、砂糖、バター入りマーガリン、ココア、牛乳	16.9g 211g 1.0g	21.3 192 1.4
9 土	ビスケット牛乳	ご飯 焼肉 チンゲン菜の中華和え 味噌汁(大根・芹)	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、砂糖、だし昆布、花かつお、味噌	ゼリー せんべい	りんごゼリー、ソフトサラダ	10.3g 284g 0.9g	12.0 219 1.3
11 月			山の日			-	-
12 火	豆乳ウエハース牛乳	ご飯 魚のオーロラソース 小松菜のきのこ炒め 味噌汁(オグライ・芹)	米、鶏ミンチ、醤油、砂糖、おろし生姜、いりごま、牛乳	そぼろおにぎり牛乳	米、鶏ミンチ、醤油、砂糖、おろし生姜、いりごま、牛乳	18.9g 248g 1.2g	22.0 244 1.8
13 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 もやしサラダ	うどん、油揚げ、わかめ、芹、焼きちくわ、もやし、きゅうり、かつおフレーク、いりごま、昆布つゆ、青のり、小麦粉、酢、サラダ油、砂糖、塩	たぬきおにぎり牛乳	米、あげ玉、青のり、昆布つゆ、牛乳	14.3g 212g 0.8g	16.5 199 1.3
14 木	ビスコ牛乳	ご飯 たらこの照り焼き ひじきと豆の炒り豆腐 味噌汁(大根・大根)	米、たらこ、小松菜、豆腐、ひじき、大豆水煮、干し椎茸、すりごま、大根、わかめ、砂糖、醤油、酒、みりん、油、昆布つゆ、ごま油、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	13.8g 212g 1.6g	17.3 116 2.2
15 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 きゅうりのサラダ すまし汁(コマツ・ツメ)	米、味かつおふりかけ、厚揚げ、豚バラ、玉葱、人参、キャベツ、かつおフレーク、もやし、きゅうり、小松菜、しいたけ、味噌、砂糖、醤油、おろし生姜、サラダ油、ごま油、だし昆布、花かつお、塩	お好み焼き牛乳	キャベツ、人参、魚肉ソーセージ、小麦粉、和風だし、中濃ソース、かつお節、青のり、牛乳	17.6g 266g 1.8g	20.1 244 2.1

※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	
16 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	たこ焼き風ポテト 牛乳	ポテト、片栗粉、小 麦粉、卵黄油、中濃 ソース、トマトケ チャップ、青のり、 牛乳	1人分-(kcal)	427	506
						蛋白質(g)	11.9	14.3
						加糖量(mg)	208	191
						鉄(mg)	0.7	1.1
18 月	星たべよ 牛乳	ご飯 かじきの竜田揚げ ジャーマンポテト 味噌汁 (ナシ・サ)	米、かじき、いんげん、ウイン ナー、じゃがいも、玉葱、おろしに んにく、なめこ、ネギ、醤油、おろ し生姜、片栗粉、ボン酢、サラダ 油、鶏がらスープ、塩、だし昆布、 花かつお、味噌	黒ゴママカロニ 牛乳	マカロニ、黒ゴマ、 砂糖、牛乳	1人分-(kcal)	403	482
						蛋白質(g)	16.1	19.8
						加糖量(mg)	227	200
						鉄(mg)	0.9	1.5
19 火	ハーベスト 牛乳	ご飯 肉じゃが ねばねば豆腐 味噌汁 (フ・ナシ・ソ)	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、かつお節、麩、ほうれん 草、サラダ油、和風だし、砂糖、醬 油、酒、昆布つゆ、だし昆布、花か つお、味噌	コーンおにぎり 牛乳	米、とうもろこ し、醤油、みりん、 牛乳	1人分-(kcal)	497	611
						蛋白質(g)	16.3	20.2
						加糖量(mg)	205	185
						鉄(mg)	1.0	1.8
20 水	ハッピーターン 牛乳	ご飯 野菜コロッケ ゴマ酢和え 中華スープ (チカ・サイ・ソ)	米、野菜コロッケ、白菜、もやし、人 参、小松菜、チンゲン菜、中濃ソー ス、昆布つゆ、いりごま、醤油、砂 糖、酢、中華だし、塩、ごま油	塩昆布おにぎり 牛乳	米、塩こんぶ、醬 油、ごま油、いりご ま、牛乳	1人分-(kcal)	432	507
						蛋白質(g)	11.8	13.5
						加糖量(mg)	240	232
						鉄(mg)	0.9	1.5
21 木	白い風船 牛乳	ご飯 あじの西京焼き 切干大根の煮物 味噌汁 (キャ・ツ・ソ)	米、あじ、小松菜、えのき、油揚 げ、切干大根、人参、キャベツ、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	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	1人分-(kcal)	333	432
						蛋白質(g)	12.5	15.4
						加糖量(mg)	207	130
						鉄(mg)	1.1	1.8
22 金	ぼたぼた焼き 牛乳	菜飯ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ツナサラダ 味噌汁 (モヤ・サ)	米、菜めしふりかけ、鶏もも肉、ブ ロッコ、人参、かつお節、きゅう り、キャベツ、もやし、油揚げ、おろ し生姜、おろしにんにく、砂糖、ボ ン酢、ごま、醤油、中華ドレッシング、 だし昆布、花かつお、味噌	ふラスク(ココア) 牛乳	麩、砂糖、バター入 りマカロン、ココア、牛乳	1人分-(kcal)	381	461
						蛋白質(g)	16.9	21.3
						加糖量(mg)	211	192
						鉄(mg)	1.0	1.4
23 土	ビスケット 牛乳	ご飯 焼肉 チンゲン菜の中華和え 味噌汁 (ナシ・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、砂糖、だ し昆布、花かつお、味噌	ゼリー せんべい	りんごゼリー、ソフ トサラダ	1人分-(kcal)	398	517
						蛋白質(g)	10.3	12.0
						加糖量(mg)	284	219
						鉄(mg)	0.9	1.3
25 月	星たべよ 牛乳	ご飯 魚のオーロラソース 小松菜のきのこ炒め 味噌汁 (ナシ・サ)	米、メジャー、ほうれん草、小松菜、 玉葱、しめじ、えのき、白菜、ネ ギ、サラダ油、片栗粉、中濃ソー ス、トマトケチャップ、ハチマク、砂糖、昆布つ ゆ、野菜ブイユ、塩、醤油、だし昆 布、花かつお、味噌	そぼろおにぎり 牛乳	米、鶏ミンチ、醬 油、砂糖、おろし生 姜、いりごま、牛乳	1人分-(kcal)	448	514
						蛋白質(g)	18.6	22.0
						加糖量(mg)	248	244
						鉄(mg)	1.2	1.8
26 火	豆乳ウエハース 牛乳	★お誕生日会★ チキンライス 豆腐ハンバーグ チンゲン菜のソテー すまし汁 (ナシ・サイ) フルーツ(スイカ)	米、鶏肉、玉葱、人参、グリーンピース、 豆腐ハンバーグ、チンゲン菜、えのき、 とうもろこし、白菜、オクラの素、 鶏がらスープ、塩、トマトケチャップ、 油、だし昆布、花かつお、味噌	ジャムサンド ジョア	食パン、イチゴジャ ム、ジョア	1人分-(kcal)	444	530
						蛋白質(g)	15.9	19.7
						加糖量(mg)	275	224
						鉄(mg)	5.1	6.0
27 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 もやしサラダ	うどん、油揚げ、わかめ、ネギ、焼 きちくわ、もやし、きゅうり、かつ おフレーク、いりごま、昆布つゆ、 青のり、小麦粉、酢、サラダ油、砂 糖、塩	たぬきおにぎり 牛乳	米、あげ玉、青の り、昆布つゆ、牛乳	1人分-(kcal)	558	533
						蛋白質(g)	14.3	16.5
						加糖量(mg)	212	199
						鉄(mg)	0.8	1.3
28 木	ビスコ 牛乳	ご飯 たらの照り焼き ひじきと豆の炒り豆腐 味噌汁 (ナシ・ソ)	米、たら、小松菜、豆腐、ひじき、 大豆水煮、干し椎茸、すりごま、大 根、わかめ、砂糖、醤油、酒、みり ん、サラダ油、昆布つゆ、ごま油、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	1人分-(kcal)	356	439
						蛋白質(g)	13.8	17.3
						加糖量(mg)	212	116
						鉄(mg)	1.6	2.2
29 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 きゅうりのサラダ すまし汁 (ココナ・サイ)	米、味かつおふりかけ、厚揚げ、豚 バラ、玉葱、人参、キャベツ、かつ おフレーク、もやし、きゅうり、小 松菜、しいたけ、味噌、砂糖、醬 油、おろし生姜、サラダ油、ごま油、 だし昆布、花かつお、塩	コーンおにぎり 牛乳	米、とうもろこ し、醤油、みりん、 牛乳	1人分-(kcal)	499	539
						蛋白質(g)	17.7	20.2
						加糖量(mg)	231	209
						鉄(mg)	1.8	2.1
30 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	たこ焼き風ポテト 牛乳	ポテト、片栗粉、小 麦粉、油、中濃ソー ス、トマトケチャ ップ、青のり、牛乳	1人分-(kcal)	427	506
						蛋白質(g)	11.9	14.3
						加糖量(mg)	208	191
						鉄(mg)	0.7	1.1
※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		
						1人分-(kcal)	430	503
						蛋白質(g)	14.6	17.6
						加糖量(mg)	229	197
						鉄(mg)	1.3	1.8