



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 土	せんべい牛乳	ピビンパ丼 白菜とワカメのポン酢和え 中華スープ	米、豚ミンチ、卵、おろしにんにく、ほうれん草、人参、もやし、いりごま、白菜、わかめ、醤油、砂糖、みりん、酢、ごま油、サラダ油、ポン酢、中華だし、塩	ちんすこう牛乳	小麦粉、砂糖、サラダ油、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	435 12.9 216 0.6	507 15.7 206 1.0
3 月	星たべよ牛乳	ご飯 たらもの甘酢あんかけ さつま揚げの煮物 味噌汁(アゲ・ダイコン)	米、たら、しいたけ、卵、小松菜、人参、さつま揚げ、大根、油揚げ、サラダ油、鶏がらスープ、砂糖、醤油、酢、片栗粉、和風だし、酒、だし昆布、花かつお、味噌	おかかむすび牛乳	米、かつお節、醤油、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	416 16.3 208 0.7	481 20.4 188 1.0
4 火	ハーベスト牛乳	キーマカレー チーズサラダ あさりと野菜のスープ	米、豚ミンチ、大豆ミンチ、じゃがいも、卵、人参、おろしにんにく、さつま揚げ、きゅうり、大根、油揚げ、チーズ、きゅうり、レーズ、とうもろこし、チーズ、あさり、チンゲン菜、白菜、サラダ油、トマト缶、砂糖、中濃ソース、醤油、カレー粉、サラダドレッシング、野菜アブラ、塩	ココアクリームサンド牛乳	バターロール、牛乳、ココア、片栗粉、砂糖	I値(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	457 18.0 259 2.1	574 22.9 263 3.6
5 水	ハッピーターン牛乳	ご飯(おかかふりかけ) 鶏肉の甘辛煮 きゅうりともやしのサラダ 味噌汁(ワサイ・ナメ)	米、味かつおふりかけ、鶏もも肉、アロエ、きゅうり、もやし、白菜、なめこ、醤油、みりん、酒、砂糖、ポン酢、酢、ごま油、だし昆布、花かつお、味噌	さつまいもとごまのクッキー牛乳	さつまいも、小麦粉、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳、すりごま	I値(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	476 17.4 233 0.9	530 20.7 213 1.5
6 木	白い風船牛乳	ご飯 白身魚の竜田揚げ ひじきのサラダ かきたま汁	米、白身魚竜田揚げ、いんげん、芽ひじき、大根、きゅうり、人参、卵、わかめ、サラダ油、昆布つゆ、酢、醤油、砂糖、塩、中華だし、片栗粉	きつねおにぎり牛乳	米、油揚げ、醤油、砂糖、いりごま、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	436 15.2 267 0.9	517 17.3 215 1.3
7 金	ぼたぼた焼き牛乳	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め かぼちゃサラダ 味噌汁(わか・トマト)	米、豚バラ、わかめ、人参、おろしにんにく、かぼちゃ、きゅうり、チーズ、レーズ、わかめ、豆腐、サラダ油、中華だし、塩、酒、みりん、ごま油、ワサビ、サラダドレッシング、だし昆布、花かつお、味噌	みかんゼリー せんべい(ソフトサラダ)	ゼリーの素(お砂糖)、みかん缶、ソフトサラダ	I値(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	424 10.8 149 0.6	553 12.9 86 1.2
8 土	ビスケット牛乳	中華丼 チンゲン菜のナムル わかめスープ	米、豚バラ、白菜、卵、人参、ピーマン、チンゲン菜、もやし、いりごま、わかめ、わかめ、中華だし、塩、醤油、酒、ごま油、片栗粉、砂糖	キャラメルポテト牛乳	さつまいも、サラダ油、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	435 11.9 248 0.9	530 14.2 245 1.3
10 月	星たべよ牛乳	ご飯 おろしにんにく焼 厚揚げの煮物 味噌汁(ワ・コマツ)	米、おろしにんにく、ほうれん草、厚揚げ、大根、人参、しいたけ、小松菜、味噌、みりん、醤油、昆布つゆ、サラダ油、和風だし、砂糖、だし昆布、花かつお、味噌	ツナおにぎり牛乳	米、わかめ、かつお節、醤油、和風だし、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	441 18.8 225 1.4	517 23.1 216 1.9
11 火			山の日			I値(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	- - - -	- - - -
12 水	ハッピーターン牛乳	ご飯 肉豆腐 和風ツナサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)	米、豆腐、豚バラ、卵、ほうれん草、かつお節、白菜、人参、ピーマン、もやし、サラダ油、和風だし、砂糖、みりん、酒、醤油、片栗粉、ポン酢、だし昆布、花かつお、味噌	ガリパタふラスク牛乳	味噌、バターロール、おろしにんにく、ドライパセリ、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	424 15.7 221 1.1	515 19.4 211 2.2
13 木	ビスコ牛乳	ご飯 かれいの煮付け 小松菜の胡麻よこし 味噌汁(わか・トマト)	米、かれい、里芋、おろししょうが、小松菜、もやし、人参、すりごま、わかめ、豆腐、和風だし、砂糖、醤油、みりん、酒、だし昆布、花かつお、味噌	青のりポテト牛乳	じゃがいも、サラダ油、塩、あおさのり、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	367 13.5 269 0.9	435 16.5 214 1.4
14 金	ぼたぼた焼き牛乳	きのこの和風パスタ 白菜としらすサラダ コンソメスープ(コマツ・キャベツ)	アゲダシ、卵、人参、かつお節、しめじ、エノキ、白菜、しらたし、小松菜、キャベツ、サラダ油、昆布つゆ、醤油、青じそドレッシング、野菜アブラ、塩	塩昆布おにぎり牛乳	米、塩こんぶ、いりごま、醤油、ごま油、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	405 16.9 234 1.4	443 20.3 229 1.8
15 土	せんべい牛乳	ピビンパ丼 白菜とワカメのポン酢和え 中華スープ	米、豚ミンチ、卵、おろしにんにく、ほうれん草、人参、もやし、いりごま、白菜、わかめ、醤油、砂糖、みりん、酢、ごま油、サラダ油、ポン酢、中華だし、塩	ちんすこう牛乳	小麦粉、砂糖、サラダ油、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	435 12.9 216 0.6	507 15.7 206 1.0

※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。

