



令和5年8月献立表



日付	曜	乳幼児昼食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g		
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの	
1/15	29	火	①ご飯②中華スープ(ニラ・春雨) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④冷やしトマト ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②黒糖蒸しパン	米 油 ごま油 片栗粉 春雨 黒糖パンミックス	豚肉 牛乳	ピーマン 人参 玉ねぎ だけのこ もやし いら トマト	579kcal 20.6g 15.6g
2/16	30	水	①ひじきとツナのご飯 ②清汁(もやし・チンゲン菜) ③カレー肉じゃが ④フルーツ	①マンナ	①りんごジュース ②牛乳もち	米 じゃが芋 油 ごま油 片栗粉	ツナ・油揚げ 黄な粉 豚肉 牛乳	ひじき・人参 チンゲン菜 玉ねぎ・いんげん もやし・りんごジュース	501kcal 15.6g 10.5g
3/17	31	木	①ご飯②みそ汁(板麩・長ねぎ) ③鶏肉の甘酢あんかけ ④春雨のサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②肉みそパグティ	米・スパゲティ 片栗粉 油 春雨 ごま エッグクア	麩・ヨーグルト 味噌・牛乳 鶏肉	長ねぎ 玉ねぎ 人参 あさつき キャベツ きゅうり 人参 グリンピース	624kcal 19.1g 17.5g
4	18	金	①ピピンパ丼 ②みそ汁(大根・しめじ) ④南瓜の煮つけ ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②フルーツヨーグルト	米 油 ごま油 南瓜	豚肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	しめじ・みつば 大根・みかん缶・りんご もやし・白桃缶 いら・人参・南瓜	527kcal 20.0g 12.9g
5	19	土	①五目うどん ③じゃが芋ソテー ⑤フルーツ	①りんごジュース	①オレンジジュース ②焼きおにぎり	乾うどん・油 じゃが芋 ごま 米 ごま油	豚肉 ハム	白菜・人参 大根・椎茸 もやし・あさつき いんげん・ピーマン	517kcal 19.3g 11.5g
7	21	月	①ご飯②清汁(長ねぎ・わかめ) ③白身魚のケチャップあん ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②ココア蒸しパン	米 片栗粉 油 バター ホットケーキミックス	カレー 牛乳 卵	ピーマン 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ コーン わかめ 長ねぎ	590kcal 20.0g 17.5g
8	22	火	①ドライカレー ②中華スープ(ねぎ・えのき) ④コーンサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①りんごジュース ②パバロア (ヨーグルト味)	米 ごま油 片栗粉 バター	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン レーズン バター キャベツ ほうろく りんごジュース コーン えのき 長ねぎ	553kcal 13.8g 16.8g
9	23	水	①菜めしご飯 ②みそ汁(さつまいも・玉葱) ③肉豆腐 ④もやしの胡麻和え⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②セサミクッキー	米・ごま さつまいも・バター 油 片栗粉 スパゲティ	味噌 豆腐 豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しらたき もやし 胡瓜 グリンピース・菜めし	583kcal 24.7g 14.9g
10	24	木	①冷やし中華 ②清汁(キャベツ・わかめ) ④じゃが芋とアスパラソテー ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②昆布おにぎり	中華麺 じゃが芋 油・ごま油	ヨーグルト 牛乳 ハム 卵	わかめ・キャベツ 玉ねぎ・アスパラ 昆布 トマト・胡瓜	553kcal 17.7g 13.3g
12	25	金	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(春雨・いら) ④三色和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②金魚ゼリー	米・片栗粉 ごま・ごま油 春雨 小麦粉	豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	長ねぎ・しいたけ だけのこ・人参 もやし 胡瓜 いら	593kcal 19.2g 21.4g
12	26	土	①ツナそうめん ③厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	①オレンジジュース	①りんごジュース ②ガーリックチャーハン	そうめん 油・米	ツナ 厚揚げ ベーコン	ほうれん草・人参 ピーマン コーン・玉ねぎ 長ねぎ	648kcal 25.3g 16.0g
14	28	月	①ご飯②みそ汁(わかめ・あさつき) ③さばの梅焼き ④小松菜の干草和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②人参ケーキ	米・油 ホットケーキミックス バター しらたき	鯖・卵 牛乳 油揚げ 味噌	わかめ・あさつき 小松菜・梅 人参 もやし	591kcal 23.1g 20.6g

★ 誕生日会 ★

23	水	①ケチャップライス②スープ(キャベツ・コーン) ③タンドリーチキン ④-1スパゲティツナサラダ ④-2トマト⑤フルーツ	①クラッカー	①りんごジュース ②-1お誕生日ケーキ ②-2クッキー ②-3ホイップクリーム	米・油 スパゲティ エッグクア 小麦粉	ウインナー 鶏肉 ツナ 牛乳 ヨーグルト・バター 卵 ホイップクリーム	人参 ピーマン コーン 胡瓜 トマト キャベツ コーン あさつき 玉ねぎ	678kcal 22.1g 21.2g
----	---	--	--------	--	------------------------------	--	---	---------------------------

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。



令和5年8月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	
				献立名	熱や力になるもの	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの
1/15	29	火	①和風スパゲティ ②麦茶	①和風スパゲティ ②清汁(キャベツ・人参) ④さつまいもサラダ ⑤フルーツ	スパゲティ 油 さつまいも	豚ひき肉	人参・キャベツ 玉ねぎ・しめじ えのき・海苔 胡瓜・コーン	455kcal 15.7g 10.9g
2/16	30	水	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・椎茸) ③白身魚フライ ④いんげんの胡麻和え ⑤フルーツ	米・油 小麦粉・パン粉 白ごま	カレイ 味噌	キャベツ 椎茸 いんげん 人参・菜めし	472kcal 17.1g 8.0g
3/17	31	木	①ふかし芋 ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・わかめ) ③豆腐とツナのハンバーグ ④白菜の和え物 ⑤フルーツ	米 さつまいも 油 片栗粉	豆腐 ツナ 味噌 板麩	わかめ 玉ねぎ 白菜・人参 のり	435kcal 16.6g 5.5g
4	18	金	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましおご飯②清汁(オクラ・わかめ) ③豚肉の煮物 ④小松菜のお浸し ⑤フルーツ	米 ごま 油	豚肉	オクラ・わかめ 小松菜・玉ねぎ 大根・人参 いんげん	455kcal 17.8g 6.3g
5	19	土	①ポテトフライ ②麦茶	①焼き鳥どんぶり ②みそ汁(大根・わかめ) ④南瓜サラダ ⑤フルーツ	米・油 じゃがいも	鶏肉 味噌	長ねぎ・人参 海苔・胡瓜 大根・わかめ 南瓜	480kcal 15.2g 15.4g
7	21	月	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(チンゲン菜・なめこ) ③鶏のから揚げ ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	米 ごま 油 片栗粉	鶏肉 味噌	チンゲン菜 なめこ・人参 キャベツ・胡瓜 ゆかり	474kcal 19.8g 7.3g
8	22	火	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましおご飯②みそ汁(キャベツ・もやし) ③ちくわの磯辺揚げ ④じゃが芋とツナのサラダ ⑤フルーツ	米・黒ごま 小麦粉 油 じゃが芋	ちくわ 味噌 ツナ	キャベツ もやし 菜めし 青のり・胡瓜 人参・コーン	529kcal 14.1g 9.7g
9	23	水	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②清汁(大根・あさつき) ③カレイの胡麻焼き ④じゃが芋のきんぴら ⑤フルーツ	米 ごま油 ごま油 じゃが芋	カレイ	人参・ピーマン 大根 あさつき わかめ	421kcal 18.7g 6.9g
10	24	木	①ごま蒸しパン ②麦茶	①マーボツナ丼 ②清汁(春雨・長ねぎ) ④チンゲン菜ソテー ⑤フルーツ	米・油 片栗粉 春雨・ごま ホットケーキミックス	豆腐 ツナ 味噌	長ねぎ・椎茸 人参 チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ・コーン	427kcal 13.1g 9.9g
12	25	金	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(かぶ) ③金目鯛の煮付け ④もやしの胡麻和え ⑤フルーツ	米 白ごま	金目鯛 味噌	かぶ わかめ かぶ葉 もやし 胡瓜	446kcal 18.7g 5.4g
12	26	土	①フライドポテト ②麦茶	①ご飯②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③スタミナ焼き ④キャベツのおかか和え ⑤フルーツ	米 じゃがいも 油 ごま	豚肉 鯉節 味噌	南瓜 玉ねぎ 人参 キャベツ	457kcal 18.1g 11.8g
14	28	月	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②清汁(わかめ・みつば) ③豚のしょうが焼き ④プロコリーソテー ⑤フルーツ	米 油 白ごま	ベーコン 豚肉	わかめ・みつば フロコリー・ゆかり 玉ねぎ・人参 もやし・キャベツ・長ねぎ	469kcal 19.6g 7.8g
23	☆	水	①フライドポテト ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・わかめ) ③厚揚げの味噌炒め ④ほうれん草のナムル ⑤フルーツ	米 ごま油 片栗粉 油 じゃがいも	厚揚げ 豚肉 味噌 板麩	わかめ ほうれん草 キャベツ・人参 椎茸	459kcal 14.8g 15.9g