



令和6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 脂肪g		
		献立名	おやつ	0,1,2歳児午前	1~5歳児午後	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	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 エッグケア	麩・ヨーグルト 味噌・牛乳 鶏肉 豚ひき肉	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
2	16/30	金	①ピピンパ丼 ②みそ汁(大根・しめじ) ③南瓜の煮つけ ④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 クラッカー	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 にら・人参・南瓜	527kcal 20.0g 12.9g
3	17/31	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 かつお節	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
5	19	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コーンチーズ蒸しパン	米 片栗粉 油 バター ホットケーキミックス クラッカー	カレー 牛乳・卵 チーズ	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
6	20	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牛乳 ②パバロア	米 ごま油 エッグ ビスケット	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン レーズン キャベツ 胡瓜 コーン えのき 長ねぎ	553kcal 13.8g 16.8g
7	21	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・小麦粉 さつまいも・バター 油 片栗粉 マンナ	味噌・豆腐 豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しらたき もやし 胡瓜 菜めし	583kcal 24.7g 14.9g
8		木	①冷やし中華 ②清汁(キャベツ・人参) 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 米	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・人参 トマト・胡瓜	553kcal 17.7g 13.3g
9	23	金	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(春雨・にら) ③三色和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②金魚すくいゼリー	米・片栗粉 ごま・ごま油 春雨・小麦粉 クラッカー	豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	長ねぎ・しいたけ たけのこ・人参 もやし 胡瓜 にら	593kcal 19.2g 21.4g
10	24	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 エッグケア	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
	26	月	①ご飯②みそ汁(わかめ・あさつき) ③さばの梅焼き ④小松菜の千草和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②レモンマフィン	米・油・バター ホットケーキミックス レモン・マーメイド クラッカー	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・ポッカレモン	591kcal 23.1g 20.6g
13	27	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 ビスケット 黒糖パンミックス	豚肉 牛乳	ピーマン 人参 玉ねぎ たけのこ もやし にら トマト	579kcal 20.6g 15.6g
14	28	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 ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②人参ケーキ	米 ホットケーキミックス じゃが芋 バター 油 ごま油 片栗粉 マンナ	ツナ・油揚げ 卵 豚肉 牛乳	ひじき・人参 チンゲン菜 玉ねぎ・いんげん もやし	501kcal 15.6g 10.5g

★ 誕生日会 ★

22		木	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・ケーキ スパゲティ エッグケア・バター ケーキ・クラッカー	ウイナー 鶏肉 ツナ 牛乳 ヨーグルト 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6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 脂肪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	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
2	16/30	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
3	17/31	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
5	19	月	①おにぎり(ゆかり) 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 かつお・みりん	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
6	20	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
7	21	水	①おにぎり(菜めし) 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 菜めし	421kcal 18.7g 6.9g
8	22	木	①ごま蒸しパン 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
9	23	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 かぶ菜 もやし 胡瓜	446kcal 18.7g 5.4g
10	24	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	豚肉 鯉節 味噌	南瓜 玉ねぎ 人参 キャベツ	457kcal 18.1g 11.8g
	26	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ブロックリーソテー ⑤フルーツ	米 油 白ごま	豚肉	わかめ・みつば ブロックリーソテー・ゆかり 玉ねぎ・人参 もやし・キャベツ・長ねぎ	469kcal 19.6g 7.8g
13	27	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
14	28	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 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

22	☆	木	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
----	---	---	-----------------	---	----------------------------	-----------------------	-------------------------------	---------------------------