




令和2年8月献立表



日付	曜	乳幼児主食	1,2歳児午前	1~5歳児午後	主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal たんぱく質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	
5	水	①食パン・ジャム ②ポトフ ④大豆のソテー ⑤フルーツ	①ビスケット	①えびピラフ ⑥牛乳	食パン・米 じゃが芋 ジャム バター	ウィンナー えび 大豆	かぶ・人参・玉葱 ほうれん草 もやし・ピーマン	517.0g 18.1g 13.1g
6	20 木	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・わかめ) ③さばのおろしかけ ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳	①きなこ揚げパン ⑥牛乳	米・油 バターロール 片栗粉	鯖 きなこ	大根 チンゲン菜・人参 キャベツ わかめ・なめこ	565kcal 21.0g 18.2g
7	21 金	①ゆかりご飯 ②みそ汁(じゃが芋・いんげん) ③鶏の照り焼き ④ブロッコリーソテー⑤フルーツ	⑥牛乳	①チーズクッキー ⑥牛乳	米・油 じゃが芋 小麦粉 バター	鶏肉 粉チーズ 牛乳 ベーコン	ゆかり・玉ねぎ キャベツ・いんげん ブロッコリー・人参	733kcal 26.0g 29.0g
8	22 土	①カレーうどん ③ナムル ⑤フルーツ	①クラッカー	①ぶかし芋 ⑥牛乳	うどん 片栗粉 さつま芋 ごま油	豚肉	人参・玉葱・長葱 万能ねぎ もやし・胡瓜	498kcal 18.5g 13.7g
	24 月	①ご飯 ②みそ汁(油揚げ・わかめ) ③鯖の蒲焼き ④ほうれん草の千草和え ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ピザトースト ⑥牛乳	米・食パン 油	鯖・油揚げ チーズ ウィンナー	ほうれん草・キャベツ 人参・ピーマン たまねぎ	589kcal 26.9g 18.2g
11	25 火	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・キャベツ) 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マンナ	①フルーツゼリー ⑥牛乳	米・油 さつま芋	豚肉・牛乳	人参・筍 玉ねぎ・キャベツ ピーマン・みかん缶 トマト・桃缶	537kcal 19.1g 12.3g
12	26 水	①ご飯 ②清汁(もやし・チンゲン菜) ③鮭フライ ④コールスロー ⑤フルーツ	⑥クラッカー	①ナポリタン ⑥牛乳	米・油 パン粉 スパゲティ 小麦粉	鮭 豚ひき肉 牛乳	人参・コーン 玉ねぎ・キャベツ ピーマン チンゲン菜・もやし	586kcal 20.9g 14.4g
13	27 木	①ピピン丼 ②みそ汁(大根・しめじ) ④南瓜サラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①黒糖むしぼん ⑥牛乳	米・油 蒸しパンミックス エッグアマヨネーズ	豚肉・牛乳	大根・しめじ 人参・もやし 南瓜・にら 胡瓜・レーズン	582kcal 19.7g 18.1g
14	28 金	①冷やしきつねうどん ③じゃが芋とマヨコーン焼き ⑤フルーツ	⑥牛乳	①鮭寿司おにぎり ⑥牛乳	うどん じゃが芋 エッグアマヨネーズ 米・油	ベーコン・油揚げ かまぼこ 鮭	きゅうり 玉ねぎ・ほうれん草 長葱・コーン	630kcal 21.2g 19.2g
1	15/29 土	①塩ラーメン ③厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	⑥クラッカー	①かやくおにぎり ⑥牛乳	中華麺 米・油	豚肉・厚揚げ 鶏ひき肉	キャベツ・人参 にら・もやし・長葱 玉ねぎ・ピーマン 三ツ葉・ごぼう	632kcal 25.8g 17.0g
3	17/31 月	①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③鶏肉チーズ焼き ④ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①マフィン ⑥牛乳	米・春雨 片栗粉 マフィンの素 油	鶏肉 チーズ	みつば・玉ねぎ 人参・キャベツ ブロッコリー	576kcal 20.4g 16.7g
4	18 火	①夏野菜カレー ②スープ(にら・もやし) ④アスパラソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳	①フルーチェ ⑥りんごジュース	米・油	豚肉 フルーチェ 牛乳	玉ねぎ・人参・なす ピーマン・南瓜・コーン にら・もやし・キャベツ ミカン缶アスパラガス	586kcal 20.1g 15.0g

★ 誕生日会 ★

19	 水	①ミックスサンド ②スープ(キャベツ・人参) ③唐揚げ ④トマトサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ケーキ ⑥牛乳	食パン・油 ケーキ・ジャム エッグアマヨネーズ 片栗粉	鶏肉・ハム 牛乳 ホイップクリーム	コーン・トマト キャベツ・玉葱 胡瓜・人参	612kcal 19.8g 16.3g
----	---	--	-----	-------------	--------------------------------------	-------------------------	-----------------------------	---------------------------

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2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 工ネルギー Kcal たんぱく質 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	
5	19	水	①蒸しパン ①焼き鳥どんぶり ②みそ汁(大根・わかめ) ④ごぼうサラダ ⑤フルーツ	米・油 ホットケーキミックス ごま	鶏肉	人参・もやし 海苔・ごぼう 小松菜 大根・わかめ	470kcal 16.0g 14.3g
6	20	木	①菜めしおにぎり ①きのこうどん ③じゃが芋アスパラソテー ⑤フルーツ	乾うどん じゃが芋 油 米	豚肉 ベーコン	人参・なめこ えのき・しめじ アスパラ 玉ねぎ・みつば	397kcal 12.3g 4.8g
7	21	金	①ごましおおにぎり ①ごましおご飯 ②みそ汁(キャベツ・もやし) ③竹輪の磯辺揚げ ④じゃが芋サラダ ⑤フルーツ	米・黒ごま 油 じゃが芋	ちくわ 味噌 ツナ	キャベツ もやし 青のり・胡瓜 人参・コーン	506kcal 13.8g 10.6g
8	22	土	①わかめおにぎり ①ご飯 ②清汁(お麩・わかめ) ③白身魚の味噌焼き ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	米 ごま油 油・麩	カレイ 味噌	人参 ほうれん草 もやし わかめ	496kcal 13.8g 10.6g
	24	月	①焼きうどん ①焼きうどん ②清汁(キャベツ・人参) ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	うどん 油 さつま芋	豚肉	人参・キャベツ 玉ねぎ 白菜 いんげん・コーン	388kcal 11.5g 12.1g
11	25	火	①ゆかりおにぎり ①ご飯 ②清汁(わかめ・みつば) ③鯖の煮付け ④キャベツの青海苔ソテー ⑤フルーツ	米 油 白ごま	鯖	わかめ・みつば キャベツ 玉ねぎ・人参 ゆかり	474kcal 16.1g 10.3g
12	26	水	①ごま蒸しパン ①マーボツナ丼 ②清汁(春雨・長ねぎ) ③アスパラソテー ⑤フルーツ	米・油・ごま 片栗粉 春雨 かつお・きつね	豆腐 ツナ 味噌	長ねぎ・椎茸 人参 アスパラ 玉ねぎ・コーン	430kcal 12.9g 10.3g
13	27	木	①菜めしおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・油揚げ) ③鯖の竜田焼き ④いんげんの胡麻和え ⑤フルーツ	米・油 白ごま	鯖・油揚げ 味噌	キャベツ 人参・菜めし いんげん	459kcal 17.0g 6.8g
14	28	金	①わかめおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③豚肉と大根の煮物 ④小松菜のお浸し ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋	豚肉	わかめ 大根・人参 小松菜	472kcal 19.3g 6.3g
1	15/29	土	①ポテトフライ ①ご飯 ②みそ汁(お麩・わかめ) ③カレイの胡麻焼き ④白菜の和え物 ⑤フルーツ	米・油 お麩 じゃが芋 ごま	カレイ 味噌	人参 のり 白菜	387kcal 19.1g 8.2g
3	17/31	月	①ゆかりおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・なめこ) ③金目鯛の煮付け ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	米・油	金目鯛 味噌	チンゲン菜 なめこ・人参 キャベツ ゆかり	474kcal 19.8g 7.3g
4	18	火	①蒸しパン ①ご飯 ②みそ汁(かぶ・かぶ葉) ③鶏肉の酢煮 ④もやしの胡麻和え ⑤フルーツ	米 白ごま かつお・きつね	鶏肉 味噌	かぶ かぶ葉 もやし 胡瓜	387kcal 17.1g 6.0g