

平成28年8月献立表

日付	曜	乳幼児食			主な材料			栄養価 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	25	火・金	①トマトカレー ②スープ(にら・もやし) ③キャベツとえびのサラダ ④フルーツ	①ソフトせんべい ②焼きとうもろこし	①牛乳 米 じゃが芋 油 ごま・ごま油	①牛乳 米 じゃが芋 油 ごま・ごま油	①牛乳 米 じゃが芋 油 ごま・ごま油	552kcal 20.4g 17.8g
2	30	水	①ご飯②スープ(キャベツ・コーン) ③スペイン風オムレツ ④ブロッコリーともやしのサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト ②ジャムサンド	①牛乳 米 じゃが芋 油・いちごジャム 食パン	①牛乳 米 じゃが芋 油・いちごジャム 食パン	①牛乳 米 じゃが芋 油・いちごジャム 食パン	670kcal 22.6g 19.2g
3	17	木	①ご飯②清汁(大根・わかめ) ③鯖の味噌焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①クラッカー ②ハムと野菜のスパゲティ	①牛乳 米 バター 油 スパゲティ	①牛乳 米 バター 油 スパゲティ	①牛乳 米 バター 油 スパゲティ	677kcal 26.9g 17.5g
4	18	金	①ロールパン②スープ(もやし・コーン) ③鶏のピザ風焼き ④アスパラサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②五目ごはん	①牛乳 米 ロールパン 油・こんにゃく 鶏肉 油揚げ チーズ 米	①牛乳 米 ロールパン 油・こんにゃく 鶏肉 油揚げ チーズ 米	①牛乳 米 ロールパン 油・こんにゃく 鶏肉 油揚げ チーズ 米	648kcal 20.7g 22.9g
5	19	土	①冷やし中華 ②中華スープ(豆腐・にら) ③厚揚げのケチャップ炒め ④フルーツ	①牛乳 ②梅とごまのおにぎり	①牛乳 中華めん ごま油 油・ごま 米	①牛乳 中華めん ごま油 油・ごま 米	①牛乳 中華めん ごま油 油・ごま 米	517kcal 17.4g 11.8g
7	21	月	①ご飯②みそ汁(なめこ・みつば) ③豚肉と大根の煮物 ④きゅうりの梅和え ⑤フルーツ	①ヨーグルト ②ココア蒸しパン	①牛乳 米 ホットケーキミックス 味噌・卵 油 豚肉 牛乳	①牛乳 米 ホットケーキミックス 味噌・卵 油 豚肉 牛乳	①牛乳 米 ホットケーキミックス 味噌・卵 油 豚肉 牛乳	674kcal 18.9g 26.8g
8	22	火	①ご飯②スープ(玉葱・コーン) ③鶏肉マーマレード焼き ④キャベツのごまサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット ②フレンチトースト 22日は金魚すくいゼリー	①リンゴジュース 米・食パン じゃが芋 油・ごま マーマレード	①リンゴジュース 米・食パン じゃが芋 油・ごま マーマレード	①リンゴジュース 米・食パン じゃが芋 油・ごま マーマレード	568kcal 21.1g 10.5g
9	16	水	①しょうゆらーめん ②粉ふき芋 ③冷やしトマト ④フルーツ	①牛乳 ②中華おこわ	①牛乳 中華めん ごま油・油 つきこん・じゃが芋 もち米・米	①牛乳 中華めん ごま油・油 つきこん・じゃが芋 もち米・米	①牛乳 中華めん ごま油・油 つきこん・じゃが芋 もち米・米	609kcal 21.0g 13.7g
10	24	木	①ご飯②清汁(もやし・わかめ) ③カレー肉じゃが ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ビーフソテー	①牛乳 米 じゃが芋 油・マカロニ ビーフ	①牛乳 米 じゃが芋 油・マカロニ ビーフ	①牛乳 米 じゃが芋 油・マカロニ ビーフ	582kcal 18.7g 13.3g
12	26	土	①スパゲティミートソース ②スープ(キャベツ・えのき) ③コーンサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②昆布のおにぎり	①牛乳 スパゲティ 米 油 ごま油	①牛乳 スパゲティ 米 油 ごま油	①牛乳 スパゲティ 米 油 ごま油	566kcal 21.5g 17.7g
14	28	月	①ご飯②みそ汁(長ねぎ・わかめ) ③鶏肉の甘酢あんかけ ④春雨のナムル ④フルーツ	①牛乳 ②青海苔クッキー	①牛乳 米 片栗粉・バター 油・ごま油 春雨・小麦粉	①牛乳 米 片栗粉・バター 油・ごま油 春雨・小麦粉	①牛乳 米 片栗粉・バター 油・ごま油 春雨・小麦粉	647kcal 20.5g 19.4g
15	31	火・木	①ご飯・②みそ汁(玉ねぎ・しめじ) ③カレーの磯辺焼き ④キャベツと枝豆のサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ホットドッグ	①牛乳 米 油 ロールパン	①牛乳 米 油 ロールパン	①牛乳 米 油 ロールパン	599kcal 27.9g 17.4g
	29	火	①ピピン丼 ②清汁(オクラ・わかめ) ③ツナとキャベツの和え物 ④フルーツ	①牛乳 ②レモンケーキ	①牛乳 米 ごま油 油 バター	①牛乳 米 ごま油 油 バター	①牛乳 米 ごま油 油 バター	602kcal 19.8g 23.5g

★ 誕生日会 ★

23	水	①卵サンド②スープ(玉ねぎ・コーン) ③唐揚げ ④ポテトサラダ⑤トマト ⑤フルーツ	①牛乳 ②ロールケーキ	①オレンジジュース ②ロールケーキ	①牛乳 米 片栗粉・油 アレルギー用マヨネーズ ロールケーキ	①牛乳 米 片栗粉・油 アレルギー用マヨネーズ ロールケーキ	①牛乳 米 片栗粉・油 アレルギー用マヨネーズ ロールケーキ	620kcal 23.0g 24.1g
----	---	--	----------------	----------------------	--	--	--	---------------------------

平成28年8月軽食・夕食献立表

日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 エネルギーKcal 蛋白質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	25	火・金	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①焼き鳥どんぶり ②清汁(大根・わかめ) ③胡瓜のおかか和え ④フルーツ	米 油	鶏肉 かつおぶし	長ねぎ・人参 海苔 大根 きゅうり・わかめ	496kcal 16.4g 11.4g
2	30	水	①焼きそば ②麦茶	①焼きそば②清汁(麩・みつば) ③キャベツのゆかり和え ③フルーツ	中華麺 麩・油	豚ひき肉	人参 もやし・キャベツ みつば・きゅうり ゆかり・ピーマン	359kcal 12.3g 4.9g
3	17・31	木	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鶏のケチャップ炒め ③もやしのナムル ⑤フルーツ	米 油・ごま油	鶏肉 味噌	チンゲン菜 なめこ・人参 キャベツ・胡瓜 玉葱・もやし・ゆかり	495kcal 16.8g 11.3g
4	18	金	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(かぶ・かぶ菜) ③豚肉生姜焼き ④胡瓜の胡麻和え ⑤フルーツ	米 ごま 植物油	豚肉 味噌	かぶ・もやし かぶ菜・人参 胡瓜・玉葱 生姜	430kcal 15.8g 10.0g
5	19	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(豆腐・みつば) ③豚肉の味噌炒め ④ほうれん草のナムル ⑤フルーツ	米・片栗粉 ごま油 油 じゃが芋	豆腐 豚肉 味噌	みつば ほうれん草 人参・キャベツ 生椎茸・もやし	423kcal 17.8g 10.9g
7	21	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鯖の梅焼き ④チンゲン菜のお浸し ⑤フルーツ	米 油 ごま	さば	わかめ・みつば 長ねぎ・人参 チンゲン菜 ゆかり・梅	468kcal 16.3g 10.4g
8	22	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) ③かぼちゃサラダ ④フルーツ	スパゲティ 油	豚ひき肉	人参・キャベツ 玉ねぎ・しめじ えのき・かぼちゃ 胡瓜	438kcal 16.9g 10.7g
9	16	水	①ごま蒸しパン ②麦茶	①豚丼 ②みそ汁(麩・長ねぎ) ③アスパラのソテー ④フルーツ	米 油 麩・ごま 植物油	豚こま 味噌	長ねぎ 人参・海苔 アスパラ 玉ねぎ・コーン	440kcal 17.8g 9.6g
10	24	木	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①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 油 ごま	豚肉	オクラ・わかめ 小松菜・玉ねぎ 大根・いんげん 人参	449kcal 17.7g 5.8g
12	26	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③えびの炒り煮 ④いんげんのサラダ ⑤フルーツ	米 油	えび 味噌	わかめ・椎茸 長ねぎ いんげん 人参・チンゲン菜	396kcal 19.6g 7.6g
14	28	月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②清汁(きぬさや・椎茸) ③カレーの味噌焼き ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	米 油 ごま	カレー 味噌	ほうれん草 椎茸・きぬさや もやし・わかめ 人参・菜めし	429kcal 16.1g 5.9g
15	29	火	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・もやし) ③鯖のごま焼き ④じゃが芋のサラダ ⑤フルーツ	米・ごま ごま油 油 じゃが芋	鯖 味噌	キャベツ もやし 胡瓜・人参 コーン・生姜	505kcal 17.7g 10.3g

23	☆	水	①ナポリタン ②麦茶	①ナポリタン②清汁(麩・みつば) ③キャベツのおかか和え ③フルーツ	スパゲティ 麩・油	豚ひき肉 かつおぶし	人参・玉ねぎ ピーマン・キャベツ みつば・きゅうり ゆかり・しめじ	320kcal 14.0g 9.7g
----	---	---	---------------	--	--------------	---------------	--	--------------------------