



令和2年8月献立表



日付	曜	乳幼児昼食		0,1,2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児	
		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	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	
7	21	金	①ジャムサンド ②さつま芋のシチュー ③大豆とウィンナーソテー ④フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②鮭わかめおにぎり	食パン いちごジャム さつま芋 米・白ごま	大豆 ウィンナー 牛乳・バター 鮭・鶏肉	玉ねぎ・人参 もやし ほうれん草 わかめ	698kcal 27.0g 24.1g			
8	22	土	①ツナそうめん ②厚揚げのケチャップ炒め ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 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 牛乳	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			
/	24	月	①ご飯②みそ汁(わかめ・あさつき) ③さばの梅焼き ④中華風納豆サラダ 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	鯖・卵 牛乳 味噌 納豆	わかめ・あさつき 小松菜 人参 もやし	591kcal 23.1g 20.6g			
			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 黒糖 片栗粉 春雨	豚肉 牛乳	にら・ピーマン トマト もやし たまねぎ 人参 たけのこ	576kcal 19.1g 17.3g			
11	25	火	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オレンジジュース ②牛乳もち	米 じゃが芋 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	501kcal 15.6g 10.5g			
13	27	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牛乳	①牛乳 ②マカロニツナソテー	米 油 鯖 ごま 片栗粉 春雨 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 牛乳 ツナ バター	長ねぎ 玉ねぎ 人参 あさつき キャベツ 胡瓜 人参	653kcal 23.1g 20.4g			
14	28	金	①ピビンパ丼 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グレープジュース ②フルーツヨーグルト	米 南瓜	豚肉 味噌 ヨーグルト	しめじ・みつば 大根 みかん缶 もやし 白桃缶 にら・人参	494kcal 15.8g 8.1g			
1	15/29	土	①五目うどん ②じゃが芋ソテー ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②焼きおにぎり	乾うどん・油 じゃが芋 ごま 米	豚肉 牛乳	白菜・人参 大根・椎茸 もやし いんげん・ピーマン	517kcal 19.3g 11.5g			
3	17/31	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金魚ゼリー(3日) ③アップルヨーグルトケーキ (17日, 31日)	米 油・バター ホットケーキミックス 片栗粉	カレイ ヨーグルト 卵・牛乳 バター	長ねぎ・わかめ・りんご キャベツ・コーン チンゲン菜・ピーマン 人参・コーン・玉ねぎ	601kcal 20.2g 19.0g			
4	18	火	①ドライカレー ②中華スープ(ねぎ・えのき) ③コーンサラダ ④フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②あんトースト	米 マヨネーズ 食パン	豚挽肉 マーガリン 小豆 バター 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン レーズン キャベツ コーン えのき 長ねぎ きゅうり	610kcal 18.2g 19.8g			
5	19	水	①菜めしご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③えびの炒り豆腐 ④ナムル⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②肉味噌スパゲティ	米 スパゲティ さつま芋 ごま 片栗粉	豚ひき肉 味噌・卵 牛乳	絹さや・人参 もやし・長ねぎ 玉ねぎ・グリーンピース 胡瓜	567kcal 24.5g 15.0g			
6	/	木	①冷やし中華 ②清汁(キャベツ・わかめ) ③じゃが芋とアスパラソテー ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②昆布おにぎり	中華麺 じゃが芋 油 米	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			

★ 誕生日会 ★

20	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スパゲティツナサラダ ⑤トマト⑥フルーツ	①クラッカー	①りんごジュース ②お誕生日ケーキ ③クッキー ④ホイップクリーム	米・油 スパゲティ マヨネーズ 小麦粉	ウィンナー 鶏肉 ツナ 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			
----	---	--	--------	--	------------------------------	---	---	---------------------------	--	--	--

◆みそ汁紀行◆日本各地(7道県)のみそを7回に渡って提供致します。今月は長野県の「信州みそ(赤みそ)」をお届けします!

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	
				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
7	21	金	①レモンケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(わかめ) 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 ホットケーキミックス	金目鯛 味噌	わかめ かぶわかめ かぶ菜 もやし 胡瓜	443kcal 17.3g 9.0g
8	22	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 南瓜 ごま	豚肉 鯉節 味噌	南瓜 玉ねぎ 人参 キャベツ	457kcal 18.1g 11.8g
/	24	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 ブロッコリー 玉ねぎ・人参 もやし・キャベツ・長ねぎ	469kcal 19.6g 7.8g
11	25	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さつま芋サラダ ④フルーツ	スパゲティ 油 さつま芋	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
12	26	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
13	27	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 さつま芋 板麩 片栗粉	豆腐 ツナ 味噌	わかめ 玉ねぎ 白菜・人参 いんげん	435kcal 16.6g 5.5g
14	28	金	①ホットケーキ 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 ホットケーキミックス 油	豚肉	オクラ・わかめ 小松菜・玉ねぎ 大根・人参 いんげん	441kcal 17.1g 6.4g
1	15/29	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) ③南瓜サラダ ④フルーツ	米・油 じゃがいも	鶏肉 味噌	長ねぎ・人参 海苔・胡瓜・コーン 大根・わかめ 南瓜・レーズン	480kcal 15.2g 15.4g
3	17/31	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
4	18	火	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごま塩ご飯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
5	19	水	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②清汁(大根・あさつき) ③カレイの胡麻和え ④じゃが芋のきんぴら ⑤フルーツ	米 ごま じゃが芋 ホットケーキミックス	カレイ	人参・ピーマン 大根 あさつき	421kcal 18.7g 6.9g
6	/	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) ③チンゲン菜ソテー ④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 アスパラ キャベツ 玉ねぎ・コーン	427kcal 13.1g 9.9g
20	☆	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・板麩 じゃがいも	厚揚げ 豚肉 味噌	わかめ ほうれん草 キャベツ・人参 椎茸	459kcal 14.8g 15.9g