

令和3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	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	
6	20	金	①バターロール②スープ(キャベツ・えのき) ③ポークビーンズ ④ツナサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳	ロールパン	豚肉 大豆	人参 玉ねぎ	619kcal
					②鮭わかめおにぎり	じゃがいも	ツナ	グリーンピース	22.4g
7	21	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	そうめん	ほうれん草・人参	648kcal	
					②ガーリックチャーハン	油・米	ツナ	ピーマン	25.3g
23	月	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	米・油	鯖・卵	わかめ・あさつき	591kcal
					②人参ケーキ	バター	牛乳	小松菜・梅	23.1g
10	24	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	米・油	豚肉	玉ねぎ・人参・えのき	604kcal
					②ココア蒸しパン	エッグケア	バター	ピーマン・レーズン	17.2g
11	25	水	①ひじきとツナのご飯 ②清汁(もやし・チンゲン菜) ④カレー肉じゃが ⑤フルーツ	①マンナ	①オレンジジュース	米	ツナ・油揚げ	ひじき・人参	501kcal
					②牛乳もち	じゃが芋	黄な粉	チンゲン菜	15.6g
12	26	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マンナ	①オレンジジュース	米	ツナ・油揚げ	ひじき・人参	501kcal
					②マカロニツナソテー	じゃが芋	黄な粉	チンゲン菜	15.6g
13	27	金	①ピピン丼 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グレープジュース	米	豚肉	しめじ・みつば	494kcal
					②フルーツヨーグルト	油 ごま油	味噌	大根・みかん缶・りんご	15.8g
14	28	土	①五目うどん ③じゃが芋ソテー ⑤フルーツ	①グレープジュース	①オレンジジュース	乾うどん・油	豚肉	白菜・人参	517kcal
					②焼きおにぎり	じゃが芋	ハム	大根・椎茸	19.3g
2	16/30	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	米	カレー	長ねぎ・わかめ・りんご	601kcal
					②金魚ゼリー(2日) ③アップルヨーグルトケーキ (16日、30日)	油・バター	ヨーグルト	キャベツ・コーン	20.2g
3	17/31	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	米 油 ごま油	豚肉	ピーマン 人参	579kcal
					②あんトースト	片栗粉	小豆	玉ねぎ たけのこ	20.6g
4	18	水	①菜めしご飯 ②みそ汁(さつま芋・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	米・ごま	味噌 豆腐	玉ねぎ 人参	583kcal
					②肉味噌スパゲティ	さつま芋	豚肉	しらたき もやし	24.7g
5	木	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牛乳	①牛乳	中華麺	牛乳	わかめ・キャベツ	553kcal
					②昆布おにぎり	じゃが芋	ハム	玉ねぎ・アスパラ	17.7g
19	☆	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	米・油	ウインナー	人参 ピーマン コーン	678kcal
					②-1お誕生日ケーキ	スパゲティ	鶏肉 ツナ	胡瓜 トマト	22.1g
19	☆	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	②-2クッキー	エッグケア	ヨーグルト・バター	キャベツ コーン	21.2g
					③ホイップクリーム	小麦粉	卵 ホイップクリーム	あさつき 玉ねぎ	

★ 誕生日会 ★

19	☆	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	米・油	ウインナー	人参 ピーマン コーン	678kcal
					②-1お誕生日ケーキ	スパゲティ	鶏肉 ツナ	胡瓜 トマト	22.1g
					②-2クッキー	エッグケア	ヨーグルト・バター	キャベツ コーン	21.2g
					③ホイップクリーム	小麦粉	卵 ホイップクリーム	あさつき 玉ねぎ	

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3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
6	20	金	①レモンケーキ 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	金目鯛	かぶ	443kcal
					白ごま	味噌	かぶ葉	17.3g
7	21	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	豚肉	南瓜	457kcal
					じゃがいも	鯉節	玉ねぎ	18.1g
23	月	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	油	ベーコン	わかめ・みつば	469kcal
					白ごま	豚肉	ブロッコリー・ゆかり	19.6g
10	24	火	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごま蒸しご飯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	ちくわ	キャベツ	529kcal
					小麦粉	味噌	もやし 菜めし	14.1g
11	25	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	カレイ	キャベツ	472kcal
					小麦粉・パン粉	味噌	いんげん	17.1g
12	26	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	豆腐	わかめ	435kcal
					さつま芋	ツナ	玉ねぎ	16.6g
13	27	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	豚肉	オクラ・わかめ	441kcal
					片栗粉	味噌	小松菜・玉ねぎ	17.1g
14	28	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	鶏肉	長ねぎ・人参	480kcal
					じゃがいも	味噌	海苔・胡瓜・コーン	15.2g
2	16/30	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	鶏肉	チンゲン菜	474kcal
					ごま	味噌	なめこ・人参	19.8g
3	17/31	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さつま芋サラダ ⑤フルーツ	スパゲティ	豚ひき肉	人参・キャベツ	455kcal
					油	味噌	玉ねぎ・しめじ	15.7g
4	18	水	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②清汁(大根・あさつき) ③カレイの胡麻焼き ④じゃが芋のきんぴら ⑤フルーツ	米	カレイ	人参・ピーマン	421kcal
					ごま	味噌	大根	18.7g
5	木	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	豆腐	長ねぎ・椎茸	427kcal
					片栗粉	ツナ	人参 チンゲン菜	13.1g
19	☆	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	厚揚げ	わかめ	459kcal
					ごま油 片栗粉	豚肉	ほうれん草	14.8g
19	☆	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	油	味噌	キャベツ・人参	15.9g
					じゃがいも	板麩	椎茸	

19	☆	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	厚揚げ	わかめ	459kcal
					ごま油 片栗粉	豚肉	ほうれん草	14.8g
					油	味噌	キャベツ・人参	15.9g
					じゃがいも	板麩	椎茸	