

令和4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 脂質g	
		献立名	0,1,2歳児午前 おやつ	1~5歳児午後 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	19	金	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(春雨・にら) ③三色和え ④フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②セサミクッキー	米・片栗粉 ごま・ごま油 春雨 小麦粉	豆腐 豚ひき肉 味噌 バター	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
6	20	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	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
8	22	月	①ご飯②みそ汁(わかめ・あさつき) ③さばの梅焼き ④小松菜の干草和え 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	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	591kcal 23.1g 20.6g
9	23	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あんトースト	米 油 ごま油 片栗粉 春雨 食パン	豚肉 小豆 マーガリン 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
10	24	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 ②牛乳もち	米 じゃが芋 油 ごま油 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
10	25	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金魚ゼリー	米 片栗粉 油 春雨 ごま エッグケア	麩 味噌 鶏肉	長ねぎ 玉ねぎ 人参 あさつき キャベツ きゅうり 人参 オレンジジュース	624kcal 19.1g 17.5g
12	26	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牛乳 ②フルーツヨーグルト	米 油 ごま油 南瓜	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
13	27	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	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
1	15/29	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 ③ココア蒸しパン	米 片栗粉 油 バター ホットケーキミックス	カレー 牛乳 卵	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
2	16/30	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りんごジュース ②パバロア (ヨーグルト)	米 ごま油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン レーズン バター キャベツ 胡瓜 コーン えのき 長ねぎ	553kcal 13.8g 16.8g
3	17/31	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肉味噌スパゲティ	米・ごま さつまいも 油 片栗粉 スパゲティ	味噌 豆腐 豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しらたき もやし 胡瓜 グリーンピース・菜めし	583kcal 24.7g 14.9g
4		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 トマト・胡瓜	553kcal 17.7g 13.3g

★ 誕生日会 ★

18		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 スパゲティ エッグケア 小麦粉	ウインナー 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 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4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	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 かぶ葉 もやし 胡瓜・レモン	446kcal 18.7g 5.4g	
6	20	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 ごま	豚肉 鯉節 味噌	南瓜 玉ねぎ 人参 キャベツ	457kcal 18.1g 11.8g	
8	22	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	ベーコン 豚肉	わかめ・みつば ブロッコリー・ゆかり 玉ねぎ・人参 もやし・キャベツ・長ねぎ	469kcal 19.6g 7.8g	
9	23	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 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	
10	24	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	
10	25	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 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	
12	26	金	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましお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 人参 いんげん	455kcal 17.8g 6.3g	
13	27	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	
1	15/29	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	
2	16/31	火	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましお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	
3	17/31	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	ごま油 ごま油 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	
4		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 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 キャベツ 玉ねぎ・コーン	427kcal 13.1g 9.9g	
18	☆	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	