



平成30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	0,1,2歳児午前	1~5歳児午後	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
10	24	金	①ジャムサンド ②さつまいものシチュー ③大豆とウィンナーソテー ④フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②鮭わかめおにぎり	食パン いちごジャム さつまいも 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
	25	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焼おにぎり	そうめん 油・米	ツナ 厚揚げ 鶏ひき肉 牛乳	ほうれん草・人参 ピーマン コーン・玉ねぎ	569kcal 24.3g 14.9g
13	27	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 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
14	28	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黒糖蒸しパン	米 油 ごま 春雨	豚肉 牛乳	にら・ピーマン トマト もやし たまねぎ 人参 だけのこ	576kcal 19.1g 17.3g
1	15/29	水	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(1・15日) ③クリスマスケーキ(29日)	米 じゃが芋 油	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
2	16/30	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金魚ゼリー(2日) ③マカロニツナソテー (16・30日)	米 麩 ごま 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
3	17/31	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ビスケット	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
4	18	土	①五目うどん ②じゃが芋バターソテー ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ガーリックチャーハン	乾うどん・油 じゃが芋 米・バター	豚肉 牛乳 ハム・ベーコン	白菜・人参 大根・椎茸 もやし・長ねぎ いんげん・ピーマン	596kcal 20.3g 12.6g
6	20	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アップルヨーグルトケーキ	米 油・バター ホットケーキミックス	カレー 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
7	21	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マンナ	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 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
8	22	水	①菜めしご飯 ②みそ汁(さつまいも・玉葱) ③えびの炒り豆腐 ④ナムル⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②肉味噌スパゲティ	米 さつまいも ごま	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
9		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 ★

23		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	米・油 スパゲティ マヨネーズ	ウィンナー 鶏肉 ツナ ヨーグルト	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	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。



平成30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
10	24	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 かぶ菜 もやし 胡瓜	443kcal 17.3g 9.0g
	25	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
13	27	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	470kcal 19.8g 7.8g
14	28	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さつまいもサラダ ④フルーツ	スパゲティ 油 さつまいも	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
1	15/29	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	味噌	キャベツ 椎茸 いんげん 人参・菜めし	472kcal 17.1g 8.0g
2	16/30	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 さつまいも 板麩	豆腐 ツナ 味噌	わかめ 玉ねぎ 白菜・人参	435kcal 16.6g 5.5g
3	17/31	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
4	18	土	①ポテトフライ ②麦茶	①焼き鳥どんぶり ②清汁(大根・わかめ) ③南瓜サラダ ④フルーツ	米・油	鶏肉	長ねぎ・人参 海苔・胡瓜・コーン 大根・わかめ 南瓜・レーズン	544kcal 17.1g 13.1g
6	20	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 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
7	21	火	①おにぎり(菜めし) 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 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	529kcal 14.1g 9.7g
8	22	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 胡麻 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
9		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	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

23	☆	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 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
----	---	---	-----------------	---	---------------------------	-----------------	-------------------------------	---------------------------