

令和3年8月献立表

日付	曜	乳幼児食			主な材料			栄養価 幼児 エネルギーkcal 蛋白質g 糖質g	
		献立名	おやつ	おやつ	乳や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
2	23	月	①冷やしきつねうどん ③じゃが芋とマヨコーン焼き ⑤フルーツ	マリービスケット	鮭寿司おにぎり 牛乳	うどん じゃが芋 エッグアマヨネーズ 米・油・ごま	油揚げ・かまぼこ ベーコン 鮭 牛乳	玉ねぎ・ほうれん草 玉ねぎ・コーン きゅうり	630kcal 21.2g 19.2g
3	17	火	①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・きぬさや) ③鶏のママレード焼き ④海藻サラダ(トマト) ⑤フルーツ	牛乳	チーズクッキー 牛乳	米・油 じゃが芋 ごま油 バター・小麦粉	鶏肉 みそ 牛乳 粉チーズ	きぬさや・わかめ ママレードジャム トマト・きゅうり 玉ねぎ	733kcal 26.0g 29.0g
4	18	水	①ハムチーズサンド ②ミネストローネ ③鮭のマヨネーズ焼き④ブロッコリー ⑤フルーツ	マンナ	ツナピラフ 牛乳	食パン・米 マカロニ・小麦粉 エッグアマヨネーズ バター・油	ハム・チーズ ベーコン・鮭 ツナ 牛乳	レタス・玉ねぎ 人参・トマト ブロッコリー・コーン ピーマン	517.0g 18.1g 13.1g
5	19	木	①ご飯 ②みそ汁(さつまいも・キャバツ) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④冷やしトマト ⑤フルーツ	牛乳	焼きとうもろこし 牛乳	米・油 片栗粉 さつまいも	豚肉 みそ 牛乳	キャバツ・筍 ピーマン・人参 玉ねぎ・トマト とうもろこし	537kcal 19.1g 12.3g
6	20	金	①ご飯 ②みそ汁(油揚げ・わかめ) ③鯖の胡麻焼き ④ほうれん草の千草和え ⑤フルーツ	クラッカー	ピザトースト 牛乳	米・食パン ごま油 マーガリン 油	油揚げ 鯖・ツナ みそ・チーズ 牛乳	わかめ・ほうれん草 人参 キャバツ 玉ねぎ・ピーマン	589kcal 26.9g 18.2g
7	21	土	①カレーうどん ③ナムル ⑤フルーツ	牛乳	フライドポテト 牛乳	うどん 油・片栗粉 じゃが芋 ごま油	豚肉 カレールー 牛乳	玉ねぎ・きゅうり 人参・万能ねぎ 長ねぎ もやし	498kcal 18.5g 13.7g
16	30	月	①ピピンパ弁 ②スープ(大根・しめじ) ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	マリービスケット	黒糖むしぼん 牛乳	米・油・スバグティ 片栗粉・パンミックス ごま・ごま油 エッグアマヨネーズ	豚肉 牛乳 みそ	もやし・人参 にら・大根 しめじ・キャバツ きゅうり	582kcal 19.7g 18.1g
10	24	火	①ご飯 ②清まし汁(もやし・チンゲン菜) ③鮭フライ ④ひじきの煮物 ⑤フルーツ	牛乳	スパゲティナポリタン 牛乳	米・油 パン粉・小麦粉 スバグティ ごま油	鮭 高野豆腐 豚肉 牛乳	チンゲン菜・もやし ひじき・人参 玉ねぎ・ピーマン トマトピューレ	566kcal 20.9g 14.4g
11	25	水	①夏野菜カレー ②スープ(わかめ・春雨) ④パンパンジー ⑤フルーツ	マンナ	フルーツゼリー 牛乳	米・油 春雨 ごま油	豚肉 カレールー 鶏肉 牛乳	玉ねぎ・人参・なす ピーマン・南瓜・みかん缶 わかめ・きゅうり・梅干 もやし・きゅうり	586kcal 20.1g 15.0g
12	26	木	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・わかめ) ③鯖のおろしかけ ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	牛乳	きなこ揚げパン 牛乳	米・油 バターロール 片栗粉	鯖 きなこ みそ 牛乳	大根 チンゲン菜・人参 キャバツ わかめ・なめこ	565kcal 21.0g 18.2g
13	31	金/火	①ご飯 ②清汁(長ねぎ・麩) ③タンドリーチキン ④切干大根の炒り煮 ⑤フルーツ	クラッカー(金) 牛乳(火)	マフィン 牛乳	米・油 麩 マフィンの素	鶏肉 ヨーグルト 焼き竹輪 牛乳	長ねぎ・切干大根 人参・つきこん きぬさや	576kcal 20.4g 16.7g
14	28	土	①塩ラーメン ③厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	牛乳	かやくおにぎり 牛乳	中華麺 米・油	豚肉・厚揚げ 鶏肉 牛乳	キャバツ・人参 にら・もやし・長ねぎ 玉ねぎ・ピーマン 三つ葉・ごぼう	632kcal 25.8g 17.0g

★お休みのしみ★

27	お休みのしみ 献立	金	①クロワッサン ②コーンスープ(コーン・玉ねぎ) ③唐揚げ ④トマトつきポテトサラダ ⑤フルーツ	クラッカー 牛乳	お楽しみケーキ 牛乳	クロワッサン・バター 卵・生クリーム じゃが芋・片栗粉 エッグアマヨネーズ	鶏肉 卵・生クリーム コーンスープの素 牛乳	コーン・トマト キャバツ・玉ねぎ きゅうり・人参 梅干・ゼリーの素	612kcal 19.8g 16.3g
----	--------------	---	---	-------------	---------------	--	---------------------------------	--	---------------------------

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 Kcal エネルギー たんぱく質 脂質
		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	
2	23	月	①わかめおにぎり ②ご飯 ③みそ汁(わかめ・じゃが芋) ④豚肉と大根の煮物 ⑤小松菜のお浸し ⑥フルーツ	米 じゃが芋 油	豚肉 みそ	わかめ・大根 小松菜 人参 花かつお	397kcal 12.3g 4.8g
3	17	火	①ごましおおにぎり ②ごましおご飯 ③みそ汁(キャベツ・もやし) ④竹輪の磯辺揚げ ⑤じゃが芋サラダ ⑥フルーツ	米・油 小麦粉 ごま じゃが芋	焼き竹輪 みそ ツナ	キャベツ・もやし あおさ・きゅうり 人参・コーン	470kcal 16.0g 14.3g
4	18/27	水/金	①蒸しパン ②焼き鳥どんぶり ③みそ汁(大根・わかめ) ④ごぼうサラダ ⑤フルーツ	米・ごま 油 かつお・きゅうり	鶏肉 みそ 味噌 ツナ	大根・わかめ もやし・ごぼう 人参・のり 小松菜	506kcal 13.8g 10.6g
5	19	木	①ゆかりおにぎり ②ご飯 ③清まし汁(わかめ・みつば) ④鯖の煮付け ⑤キャベツの青海苔ソテー ⑥フルーツ	米 油	鯖	わかめ・みつば キャベツ・人参 玉ねぎ・ゆかり あおさ	496kcal 13.8g 10.6g
6	20	金	①焼きうどん ②ご飯 ③清まし汁(キャベツ・人参) ④豚肉のケチャップ炒め ⑤さつまいものサラダ ⑥フルーツ	うどん 油 さつまいも 米	豚肉 花かつお	人参・キャベツ・長ねぎ 玉ねぎ・ピーマン いんげん・コーン レーズン・白菜	388kcal 11.5g 12.1g
7	21	土	①わかめおにぎり ②ご飯 ③清まし汁(鮭・わかめ) ④白身魚のみそ焼き ⑤ほうれん草の和え物 ⑥フルーツ	米 油 ごま油 ごま	カラスカレイ みそ	わかめ・鮭 ほうれん草・もやし 人参 ゆかり	474kcal 16.1g 10.3g
16	30	月	①菜飯おにぎり ②ご飯 ③みそ汁(キャベツ・油揚げ) ④鯖の竜田揚げ ⑤いんげんの胡麻和え ⑥フルーツ	米・油・ごま 片栗粉	油揚げ 鯖 みそ	キャベツ 人参 いんげん 混ぜこみ菜めし	430kcal 12.9g 10.3g
10	24	火	①ごま蒸しパン ②マーボツナ丼 ③清汁(春雨・長葱) ④アスパラソテー ⑤フルーツ	米・油 片栗粉 春雨・ごま かつお・きゅうり	ツナ みそ 豆腐	干し椎茸・玉ねぎ 人参・長ねぎ いんげん・コーン アスパラガス	459kcal 17.0g 6.8g
11	25	水	①蒸しパン ②ご飯 ③みそ汁(かぶ・かぶ菜) ④鶏肉の酢煮 ⑤もやしの胡麻和え ⑥フルーツ	米 ごま 油 かつお・きゅうり	鶏肉 みそ	かぶ・かぶ菜 もやし きゅうり 小松菜	472kcal 19.3g 6.3g
12	26	木	①菜飯おにぎり ②きのこうどん ③じゃが芋とアスパラソテー ④フルーツ	米・油 じゃが芋 ごま	豚肉 ベーコン	人参・なめこ えのき・しめじ 玉ねぎ・混ぜこみ菜めし アスパラガス	387kcal 19.1g 8.2g
13	31	金/火	①ゆかりおにぎり ②ご飯 ③みそ汁(チンゲン菜・なめこ) ④赤魚の煮付け ⑤キャベツのゆかり和え ⑥フルーツ	米・油	赤魚 みそ	チンゲン菜 なめこ・人参 キャベツ・もやし ゆかり	474kcal 19.8g 7.3g
14	28	土	①フライドポテト ②ご飯 ③みそ汁(鮭・わかめ) ④カレイのごま焼き ⑤白菜の和え物 ⑥フルーツ	米 ごま 鮭 フライドポテト	カラスカレイ 味噌	わかめ 白菜 人参 のり	387kcal 17.1g 6.0g