



令和 4年 8月献立表



日付	曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5歳児午後		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		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			
1	15/29	月	①わかめご飯②みそ汁(じゃが芋・きぬさや) ③鮭のマヨネーズ焼き ④海藻サラダ ⑤フルーツ	星のパフ	チーズクッキー	米・小麦粉 じゃが芋・油 エッグクアマヨネーズ	鮭 みそ チーズ 牛乳	きぬさや・わかめ トマト・きゅうり 玉ねぎ 炊き込みわかめ	617kcal 22.3g 22.3g		
2	16/30	火	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	ミレービスケット	鮭すしのおにぎり	うどん・油 じゃが芋 エッグクアマヨネーズ	油揚げ ちゃんぽんかまぼこ ベーコン 鮭・牛乳	長ねぎ・ほうれん草 玉ねぎ コーン きゅうり	667kcal 20.5g 23.0g		
3	17	水	①レーズンロール ②ミネストローネ ③鶏のママレード焼き④ブロッコリー ⑤フルーツ	小魚と昆布	ツナピラフ	レーズンロール 米・油 マカロニ	ベーコン 鶏肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン ピーマン・トマト缶 ママレードジャム	667.0g 20.5g 21.6g		
4	18	木	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・キャベツ) 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	米・油 片栗粉 さつま芋	豚肉 みそ 牛乳	キャベツ・たけのこ ピーマン・人参 玉ねぎ・トマト とうもろこし	664kcal 22.6g 17.7g		
5	19	金	①ご飯 ②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鯖の胡麻焼き ④ほうれん草の干草和え ⑤フルーツ	ベイスティック	ピザトースト	米 食パン マーガリン 油・ごま	油揚げ・豆腐 鯖・ツナ みそ・チーズ 牛乳	わかめ・ほうれん草 人参・きゃべつ 玉ねぎ ピーマン	664kcal 27.6g 23.5g		
6	20	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	うどん 油・片栗粉 じゃが芋 ごま油	豚肉 牛乳	玉ねぎ・きゅうり 人参・万能ねぎ 長ねぎ・カレールー もやし	550kcal 16.4g 22.3g		
8	22	月	①ピビンパ丼 ②スープ(大根・しめじ) ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	星のパフ	蒸しパン	米・油・スバゲティ 調味料(塩・コショウ) 卵・牛乳・砂糖 エッグクアマヨネーズ	豚肉 牛乳 みそ	もやし・人参 にら・大根 しめじ・キャベツ きゅうり	638kcal 21.1g 24.9g		
9	23	火	①ご飯 ②みそ汁(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	ミレービスケット	スパゲティボリタン	2 パン粉・小麦粉 スパゲティ ごま油	鮭・みそ 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	569kcal 24.9g 15.5g		
10	24	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	小魚と昆布	フルーツゼリー	米・油 春雨 ごま油	豚肉 鶏肉 牛乳	玉ねぎ・人参・なす・もやし ピーマン・南瓜・みかん缶 わかめ・きゃべつ・夏天・カレールー きゅうり・オレンジジュース	558kcal 18.8g 16.4g		
	25	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	88	きなこ揚げパン	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 キャベツ わかめ・なめこ	642kcal 22.1g 26.6g		
12	26	金	①ご飯 ②清まし汁(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	ベイスティック	マフィン	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 カレー粉	618kcal 22.2g 23.1g		
13	27	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	中華麺 米 ごま油	豚肉 鶏肉 厚揚げ 牛乳	キャベツ・人参 にら・もやし・長ねぎ 玉ねぎ・ピーマン 三つ葉・ごぼう	618kcal 23.8g 18.6g		

★おたのしみ★

31	お楽しみ 献立	水	①クロワッサン ②パンプキンスープ ③唐揚げ ④ポテトサラダ・トマト ⑤フルーツ	ヨーグルト	お楽しみケーキ	クロワッサン・バター 卵・牛乳 砂糖・卵黄 じゃが芋・片栗粉 エッグクアマヨネーズ	鶏肉 卵・生クリーム パンプキンスープの素 牛乳	コーン・トマト 玉ねぎ・桃缶 きゅうり・人参 ゼリーの素	1062kcal 25.1g 45.7g
----	------------	---	---	-------	---------	---	-----------------------------------	---------------------------------------	----------------------------

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
		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	エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g
1	15/29	月	①ゆかりおにぎり ②ご飯 ②清まし汁(わかめ・豆腐) ③豚肉と大根の煮物 ④小松菜のお浸し ⑤フルーツ	米 油	豚肉 豆腐 花かつお	わかめ・大根 小松菜・人参 花かつお ゆかり	333kcal 11.8g 6.9g
2	16/30	火	①わかめおにぎり ②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・油 片栗粉 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 炊き込みわかめ	393kcal 10.0g 7.9g
3	17/31	水	①フライドポテト ②焼き鳥どんぶり ③みそ汁(里芋・わかめ) ④ごぼうサラダ ⑤フルーツ	米 油 里芋 じゃが芋	鶏肉 みそ	大根・わかめ もやし・ごぼう 人参・のり 小松菜	328kcal 13.5g 4.9g
4	18	木	①菜飯おにぎり ②ご飯 ②清まし汁(わかめ・長ねぎ) ③鯖の煮付け ④キャベツの青海苔ソテー ⑤フルーツ	米 油	鯖	わかめ・長ねぎ キャベツ・人参 玉ねぎ・あおさ 菜めしの素	366kcal 13.1g 6.6g
5	19	金	①ピーマンソテー ②ピーマンソテー ③スープ(キャベツ・人参) ④さつま芋のサラダ ⑤フルーツ	ピーマン 油 さつま芋	豚肉 ウインナー	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	223kcal 4.3g 4.7g
6	20	土	①わかめおにぎり ②ご飯 ②清まし汁(大根・わかめ) ③白身魚のみそ焼き ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	米 ごま油	鰹 みそ	わかめ・大根 チンゲン菜 もやし・人参 炊き込みわかめ	295kcal 11.8g 4.8g
8	22	月	①菜飯おにぎり ②ご飯 ②みそ汁(キャベツ・油揚げ) ③鯖の竜田揚げ ④いんげんの和え物 ⑤フルーツ	米・油 片栗粉	油揚げ 鯖 みそ	キャベツ 人参 いんげん 菜めしの素	379kcal 12.5g 10.5g
9	23	火	①フライドポテト ②マーボツナ丼 ③清まし汁(春雨・長ねぎ) ④アスパラソテー ⑤フルーツ	米・油 片栗粉 春雨 じゃが芋	ツナ みそ 豆腐	干し椎茸・玉ねぎ 人参・長ねぎ コーン アスパラガス	364kcal 10.1g 9.0g
10	24	水	①ゆかりおにぎり ②ご飯 ②みそ汁(里芋・人参) ③鶏肉の酢煮 ④もやしのナムル ⑤フルーツ	米 里芋 ごま油 じゃが芋	鶏肉 みそ	人参 もやし きゅうり ゆかり	326kcal 14.9g 4.4g
	25	木	①菜飯おにぎり ②ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・人参) ③豚肉の生姜焼き ④じゃが芋とアスパラソテー ⑤フルーツ	米 油 じゃが芋	豚肉 ベーコン みそ	玉ねぎ 人参 アスパラガス 菜めしの素	447kcal 16.4g 15.1g
12	26	金	①ピーマンソテー ②ピーマンソテー ③スープ(チンゲン菜・しめじ) ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	ピーマン 油 じゃが芋 エッグクアマヨネーズ	ウインナー	チンゲン菜 しめじ・人参 玉ねぎ・ピーマン きゅうり・コーン	276kcal 4.4g 10.3g
13	27	土	①フライドポテト ②ご飯 ②みそ汁(わかめ・油揚げ) ③カレイの磯辺焼き ④ブロッコリーのおかか和え ⑤フルーツ	米 油 じゃが芋	カラスカレイ 油揚げ みそ 糸かつお	わかめ ブロッコリー 人参 あおさ	295kcal 12.6g 4.2g