



## 令和5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		
1	15/29	火	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・わかめ) ③唐揚げレモンソース ④ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	⑥小魚	①お麩のきなこラスク	米・油 麩 片栗粉 バター	みそ・牛乳 きなこ 鶏肉 ツナ	しょうが・にんにく レモン・ブロッコリー キャベツ・人参 わかめ・なめこ	604kcal 21.9g 24.5g
2	16/30	水	①とうもろこしご飯 ②みそ汁(油揚げ・ねぎ) ③肉じゃが ④野菜のおかか和え ⑤フルーツ	⑥ミレービスケット	①りんごケーキ 8/30 フローズンヨーグルト ↑らいおん組のみ ⑥牛乳	米・油 じゃが芋 パウンドケーキミックス	豚肉・油揚げ みそ・牛乳 豆乳 ヨーグルト(8/30)	コーン・長葱・人参 玉ねぎ・グリーンピース ほうれん草・白菜 りんご	586kcal 18.5g 16.7g
3	31	木	①もぐちんの夏野菜カレー ②スープ(にら・もやし) ④トマトサラダ ⑤フルーツ	⑥ばりばりいわし	①プリン	米・油 カレールウ プリンの素	鶏肉 牛乳 ホイップ	玉ねぎ・人参・なす 南瓜・キャベツ・胡瓜 コーン・トマト にら・もやし・白桃	576kcal 20.2g 15.9g
4	18	金	①ピピンパ丼 ②みそ汁(大根・しめじ) ④南瓜サラダ ⑤フルーツ	⑥ベビースティック	①チーズクッキー	米・ごま油 エッグクア 小麦粉 バター	豚肉・みそ 粉チーズ 牛乳	もやし・人参・にら 大根・しめじ 南瓜・きゅうり	612kcal 18.7g 26.0g
5	19	土	①けんちんうどん ③大豆とウィンナーのソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳	①焼きおにぎり ⑥牛乳	うどん ごま油 米	豚肉・豆腐 牛乳・ウィンナー 大豆 鯉節	人参・大根・ごぼう 万能ねぎ・ほうれん草 もやし・胡瓜 椎茸	531kcal 21.7g 15.4g
7	21	月	①ご飯 ②みそ汁(あさつき・わかめ) ③鱈の蒲焼き ④納豆和え ⑤フルーツ	①星パフ	①南瓜むしパン ⑥牛乳	米 片栗粉 油 蒸しパンミックス	鰯・納豆 みそ 牛乳	あさつき・わかめ 小松菜・人参・もやし 南瓜	502kcal 21.9g 13.1g
8	22	火	①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③豚肉とピーマンのみそ炒め ④ピーンサラダ ⑤フルーツ	⑥小魚	①ブルーハワイゼリー 8/8 フローズンヨーグルト ↑ねこ組のみ ⑥牛乳	米・油 香蕉・イナガー ピーン エッグクア	豚肉・みそ 牛乳 豆乳 ヨーグルト(8/8)	みつば・ピーマン キャベツ・人参 長葱・胡瓜・コーン みかん・白桃	565kcal 17.8g 19.9g
9	23	水	①菜飯 ②スープ(トマト・レタス) ③厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ④竹輪とキャベツの和え物⑤フルーツ	⑥ミレービスケット	①ナポリタン 8/9 フローズンヨーグルト ↑とら組のみ ⑥牛乳	米 油・じゃが芋 エッグクア ピーン	厚揚げ・豚肉 竹輪・ウィンナー 牛乳 ヨーグルト(8/9)	もやし・レタス・トマト 人参・いんげん キャベツ・胡瓜 玉ねぎ・ピーマン・菜飯	597kcal 21.0g 23.5g
10	24	木	①冷しきつねうどん ③じゃが芋とツナのチーズ焼き ⑤フルーツ	⑥ばりばりいわし	①じゃこチャーハン ⑥牛乳	米・うどん じゃが芋 エッグクア ごま・ごま油	油揚げ ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳	長ねぎ・ほうれん草 玉ねぎ・コーン 人参・ピーマン わかめ	573kcal 20.8g 17.4g
11	25	金	①ゆかりごはん ②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③鶏の照り焼き ④ブロッコリーのソテー⑤フルーツ	⑥ベビースティック	①チーズトースト ⑥牛乳	米・じゃが芋 油 エッグクア	鶏肉・ベーコン みそ・牛乳 チーズ	ゆかり・コーン ブロッコリー・人参 キャベツ・玉ねぎ きゅうり・レタス	540kcal 23.9g 18.3g
12	26	土	①みそもやしラーメン ③ふかし芋 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ケチャップライス ⑥りんごジュース	中華麺 米・油 ごま油 さつま芋	豚肉・みそ 牛乳 ツナ	キャベツ・人参 にら・もやし・長葱 玉ねぎ・ピーマン キャベツ	610kcal 18.5g 15.1g
14	28	月	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・ワカメ) ③さばのおろしかけ ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①星パフ	①フルーチェ ⑥オレンジジュース	米・さつま芋 片栗粉 フルーチェ 油	さば 牛乳 みそ	玉ねぎ 人参・キャベツ チンゲン菜 大根おろし・白桃	493kcal 14.9g 13.8g

★ 誕生日めん給食 ★ ※流しうどんは3・4・5歳のみ実施。0・1・2歳は通常のうどんを提供します。

4	金	①そうめん ③じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	⑥ばりばりいわし	①プリン ⑥牛乳	米・油 じゃが芋 プリンの素 エッグクア・油	ハム 牛乳 ホイップ	玉ねぎ・人参 わかめ・胡瓜 コーン・黄ピーマン 白桃	486kcal 20.6g 12.9g
---	---	---------------------------------	----------	-------------	---------------------------------	------------------	-------------------------------------	---------------------------

★ お楽しみ給食 ★

17	木	①ツナロールパン ②スープ(キャベツ・コーン) ③エビフライ ④人参サラダ ⑤フルーツ	⑥ヨーグルト	①チーズケーキ ⑥牛乳	卵・チーズ・ジャム ココア エッグクア・油 バター・マカロニ	卵・豚肉 牛乳・ホイップ ホワイトソース ヨーグルト・ツナ	キャベツ・人参 胡瓜・コーン レーズン 南瓜	727kcal 23.5g 30.4g
----	---	------------------------------------------------------	--------	----------------	-----------------------------------------	----------------------------------------	---------------------------------	---------------------------

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5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 蛋白質g 脂質g	
1	15/29	火	①フライドポテト 102kcal	①ご飯 ②みそ汁(かぶ・かぶ葉) ③鯖の煮付け ④もやしのおかか和え ⑤フルーツ	米 フライドポテト 油	みそ 鯖 かつおぶし	かぶ・かぶの葉 しょうが もやし 胡瓜	285kcal 11.0g 4.1g
2	16/30	水	①わかめおにぎり 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③厚揚げのケチャップ炒め ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	うどん じゃが芋 油 米	豚肉	人参・なめこ えのき・しめじ・アスパラ 菜めしの素 玉ねぎ・みつば	292kcal 9.2g 5.1g
3	17	木	①菜飯おにぎり 107kcal	①焼き鳥どんぶり ②みそ汁(大根・わかめ) ④ごぼうサラダ ⑤フルーツ	米・油	鶏肉 みそ	のり・大根 わかめ ごぼう・もやし 人参・小松菜	322kcal 13.6g 5.4g
4	18	金	①ゆかりおにぎり 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・もやし) ③ちくわとツナの炒め物 ④じゃが芋のサラダ ⑤フルーツ	米 油 じゃが芋	ちくわ みそ ツナ	キャベツ もやし・ピーマン 青のり・胡瓜 人参・コーン	385kcal 11.9g 8.6g
5	19	土	①わかめおにぎり 107kcal	①ご飯 ②清汁(キャベツ・わかめ) ③白身魚のみそ焼き ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	米 ごま油 油	カレー みそ	人参・わかめ ほうれん草 もやし・キャベツ わかめごはんの素	288kcal 11.5g 4.7g
7	21	月	①焼きビーフン 120kcal	①焼きビーフン ②清汁(キャベツ・人参) ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	ビーフン 油 さつま芋 エッグケア	豚肉 かつお節	人参・キャベツ 玉ねぎ 白菜・レーズン いんげん・コーン	314kcal 9.0g 10.2g
8	22	火	①フライドポテト 102kcal	①ご飯 ②清汁(わかめ・みつば) 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・みつば キャベツ・しょうが 玉ねぎ・人参 ゆかり・あおのり	318kcal 10.6g 7.6g
9	23	水	①わかめおにぎり 107kcal	①マーボツナ丼 ②清汁(春雨・長ねぎ) ③アスパラソテー ⑤フルーツ	米・油 片栗粉 春雨	豆腐 ツナ みそ	しょうが・にんにく 椎茸・人参 長ねぎ・アスパラ 玉ねぎ・コーン	351kcal 10.0g 9.2g
10	24	木	①菜飯おにぎり 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・油揚げ) ③鯖の竜田揚げ ④いんげんのおかか和え ⑤フルーツ	米・油 片栗粉	鯖・油揚げ みそ	キャベツ 人参・菜めし いんげん・しょうが 菜めしの素	406kcal 12.8g 13.8g
12	25	金	①ゆかりおにぎり 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③豚肉と大根の煮物 ④小松菜のお浸し ⑤フルーツ	米 じゃが芋 油	豚肉 かつお節 みそ	わかめごはんの素 わかめ 大根・人参 小松菜	340kcal 12.2g 8.0g
12	26	土	①ゆかりおにぎり 107kcal	①ごましお飯 ②みそ汁(みつば・わかめ) ③カレーの照り焼き ④白菜の和え物 ⑤フルーツ	米・油	カレー みそ	人参 のり 白菜・みつば わかめ	286kcal 11.6g 4.1g
14	28	月	①フライドポテト 102kcal	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・なめこ) ③鶏肉の酢煮 ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	米	みそ 鶏肉	チンゲン菜 なめこ・人参 キャベツ ゆかり・もやし	283kcal 12.9g 3.0g

材料の都合により献立を変更する場合がございます。