

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 | 31 | 水・金 | ①ご飯②スープ(キャベツ・コーン) ③スペイン風オムレツ ④レタスと南瓜のサラダ ⑤フルーツ | ①ヨーグルト | ①牛乳 | 米 じゃが芋 油・いちごジャム 食パン | ヨーグルト キャベツ・コーン あさつき・玉ねぎ ピーマン・かぼちゃ 人参・レタス | 670kcal 22.6g 19.2g | |
| 2 | 16 | 木 | ①ご飯②清汁(大根・わかめ) ③鯖の味噌焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ | ①クラッカー | ①牛乳 | 米 バター 油 スパゲティ | さば 味噌 牛乳 ハム | 大根・わかめ・生姜 チンゲン菜・人参 コーン・キャベツ 玉葱・小松菜・のり | 677kcal 26.9g 17.5g |
| 3 | 17 | 金 | ①ロールパン②スープ(もやし・コーン) ③鶏のピザ風焼き ④アスパラサラダ ⑤フルーツ | ①牛乳 | ①牛乳 | ロールパン 油・こんにゃく | 牛乳 鶏肉 油揚げ チーズ | もやし・コーン・小松菜 あさつき・玉葱 椎茸・人参 アスパラ・キャベツ・レタス | 648kcal 20.7g 22.9g |
| 4 | 18 | 土 | ①冷やし中華 ②みそ汁(油揚げ・チンゲン菜) ③厚揚げのケチャップ炒め ④フルーツ | ①牛乳 | ①牛乳 | 中華めん ごま油 油 米 | えび・牛乳 豆腐・かつおぶし 油揚げ 厚揚げ | わかめ・きゅうり プチトマト・チンゲン菜 人参・玉葱・ピーマン 梅・のり | 517kcal 17.4g 11.8g |
| 6 | 20 | 月 | ①ご飯②みそ汁(麩・みつば) ③豚肉と大根の煮物 ④きゅうりの梅和え ⑤フルーツ | ①ヨーグルト | ①牛乳 | 米 ホットケーキミックス 油 麩 | ヨーグルト 味噌・卵 豚肉 牛乳 | みつば 大根・あさつき きゅうり・わかめ キャベツ・梅 | 674kcal 18.9g 26.8g |
| 7 | 21 | 火 | ①ご飯②スープ(小松菜・えのき) ③鶏肉マーマレード焼き ④キャベツのごまサラダ ⑤フルーツ | ①ビスケット | ①リンゴジュース | 米・食パン じゃが芋 油・ごま マーマレード | 牛乳 鶏肉 卵 | キャベツ・きゅうり もやし・人参 コーン・小松菜 玉葱・えのき | 568kcal 21.1g 10.5g |
| 8 | 30 | 水・木 | ①冷やしたぬきうどん ②粉ふき芋 ③冷やしトマト ④フルーツ | ①牛乳 | ①牛乳 | うどん ごま油・油 つぎこん・じゃが芋 もち米・米 | 牛乳 天かす 鶏ひき肉 | わかめ・人参・椎茸 きゅうり トマト あさつき | 609kcal 21.0g 13.7g |
| 9 | 23 | 木 | ①ご飯②清汁(もやし・わかめ) ③カレー肉じゃが ④マカロニサラダ ⑤フルーツ | ①牛乳 | ①牛乳 | 米・食パン じゃが芋 油・マカロニ ビーフン | 牛乳 豚肉 ハム | もやし・わかめ 玉葱・人参・いんげん きゅうり・キャベツ ピーマン | 582kcal 18.7g 13.3g |
| 10 | 24 | 金 | ①トマトカレー ②スープ(にら・もやし) ③キャベツとえびのサラダ ④フルーツ | ①ソフトせんべい | ①牛乳 | 米 じゃが芋 油 ごま・ごま油 | 牛乳 えび 豚ひき肉 | 玉葱・人参 トマト・コーン にら・もやし キャベツ・きゅうり | 552kcal 20.4g 17.8g |
| 10 | 25 | 土 | ①スパゲティミートソース ②スープ(キャベツ・えのき) ③コーンサラダ ④フルーツ | ①牛乳 | ①牛乳 | スパゲティ 米 油 ごま油 | 牛乳 豚ひき肉 | 玉葱・人参・キャベツ ピーマン・えのき コーン・パセリ きゅうり・昆布・のり | 566kcal 21.5g 17.7g |
| 13 | 27 | 月 | ①ご飯②みそ汁(長ねぎ・わかめ) ③鶏肉の甘酢あんかけ ④春雨のナムル ④フルーツ | ①牛乳 | ①牛乳 | 米 片栗粉・バター 油・ごま油 春雨・小麦粉 | 味噌 牛乳 鶏肉 | わかめ・長ねぎ 玉葱・人参 あさつき・青海苔 きゅうり・もやし | 647kcal 20.5g 19.4g |
| 14 | 28 | 火 | ①ご飯・②みそ汁(玉ねぎ・しめじ) ③カレーの磯辺焼き ④キャベツと枝豆のサラダ ⑤フルーツ | ①牛乳 | ①飲むヨーグルト | 米 油 ロールパン | 味噌・飲むヨーグルト カレー 枝豆 ウインナー | 玉葱・しめじ 青のり・キャベツ 人参・きゅうり コーン | 599kcal 27.9g 17.4g |
| 15 | 29 | 水 | ①ビビンバ丼 ②清汁(オクラ・わかめ) ③ツナとキャベツの和え物 ④フルーツ | ①牛乳 | ①牛乳 | 米 ごま油 油 バター | 牛乳 豚ひき肉 味噌 ツナ・卵 | もやし・人参・ほうれん草 オクラ・わかめ キャベツ・きゅうり コーン・玉ねぎ・レモン果汁 | 602kcal 19.8g 23.5g |

★ 誕生日会 ★

| | | | | | | | | |
|----|---|--|-----|-----------|---|---------------|-------------------------------------|---------------------------|
| 22 | 水 | ①卵サンド②スープ(玉ねぎ・コーン) ③唐揚げ ④ポテトサラダ⑤トマト ⑤フルーツ | ①牛乳 | ①オレンジジュース | 食パン・マーガリン 片栗粉・油 アレルギー用マヨネーズ クレープ | 牛乳 鶏肉 卵 | 人参・玉ねぎ パセリ・コーン きゅうり 生姜・トマト | 620kcal 23.0g 24.1g |
|----|---|--|-----|-----------|---|---------------|-------------------------------------|---------------------------|

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 | | | |
| 1 | 31 | 水・金 | ①焼きそば ②麦茶 | ①焼きそば②清汁(麩・みつば) ③キャベツのゆかり和え ③フルーツ | 中華麺 豚ひき肉 | 人参 もやし・キャベツ みつば・きゅうり ゆかり・ピーマン | 359kcal 12.3g 4.9g | | |
| 2 | 16 | 木 | 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鶏のケチャップ炒め ③もやしのナムル ⑤フルーツ | 米 油・ごま油 | 鶏肉 味噌 チンゲン菜 なめこ・人参 キャベツ・胡瓜 玉葱・もやし・ゆかり | 495kcal 16.8g 11.3g | | |
| 3 | 17 | 金 | ①ホットケーキ ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(かぶ・かぶ葉) ③豚肉生姜焼き ④胡瓜の胡麻和え ⑤フルーツ | 米 ごま ホットケーキミックス 油 | 豚肉 味噌 かぶ・もやし かぶ葉・人参 胡瓜・玉葱 生姜 | 430kcal 15.8g 10.0g | | |
| 4 | 18 | 土 | ①ポテトフライ ②麦茶 | ①ご飯②清汁(豆腐・みつば) ③豚肉の味噌炒め ④ほうれん草のナムル ⑤フルーツ | 米・片栗粉 ごま油 | 豆腐 豚肉 味噌 | みつば ほうれん草 人参・キャベツ 生椎茸・もやし | 423kcal 17.8g 10.9g | |
| 6 | 20 | 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鯖の梅焼き ④チンゲン菜のお浸し ⑤フルーツ | 米 油 ごま | さば わかめ・みつば 長ねぎ・人参 チンゲン菜 ゆかり・梅 | 468kcal 16.3g 10.4g | | |
| 7 | 21 | 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かぼちゃサラダ ④フルーツ | スパゲティ 油 | 豚ひき肉 人参・キャベツ 玉ねぎ・しめじ えのき・かぼちゃ 胡瓜 | 438kcal 16.9g 10.7g | | |
| 8 | 30 | 水・木 | ①ごま蒸しパン ②麦茶 | ①豚丼 ②みそ汁(麩・長ねぎ) ③アスパラのソテー ④フルーツ | 米 油 麩・ごま ホットケーキミックス | 豚こま 味噌 長ねぎ 人参・海苔 アスパラ 玉ねぎ・コーン | 440kcal 17.8g 9.6g | | |
| 9 | 23 | 木 | ①おにぎり(わかめ) 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 油 ごま | 豚肉 オクラ・わかめ 小松菜・玉ねぎ 大根・いんげん 人参 | 449kcal 17.7g 5.8g | | |
| 10 | 24 | 金 | ①おにぎり(わかめ) ②麦茶 | ①焼き鳥どんぶり ②清汁(大根・わかめ) ③胡瓜のおかか和え ④フルーツ | 米 油 | 鶏肉 かつおぶし 長ねぎ・人参 海苔 大根 きゅうり・わかめ | 496kcal 16.4g 11.4g | | |
| 10 | 25 | 土 | ①ポテトフライ ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③えびの炒り煮 ④いんげんのサラダ ⑤フルーツ | 米 油 | えび 味噌 わかめ・椎茸 長ねぎ いんげん 人参・チンゲン菜 | 396kcal 19.6g 7.6g | | |
| 13 | 27 | 月 | ①おにぎり(菜めし) ②麦茶 | ①ご飯②清汁(きぬさや・椎茸) ③カレーの味噌焼き ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ | 米 油 ごま | カレイ 味噌 ほうれん草 椎茸・きぬさや もやし・わかめ 人参・菜めし | 429kcal 16.1g 5.9g | | |
| 14 | 28 | 火 | ①おにぎり(わかめ) ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(キャベツ・もやし) ③鯖のごま焼き ④じゃが芋のサラダ ⑤フルーツ | 米・ごま ごま油 油 じゃが芋 | 鯖 味噌 キャベツ もやし 胡瓜・人参 コーン・生姜 | 505kcal 17.7g 10.3g | | |
| 15 | 29 | 水 | ①おにぎり(おかか) ②麦茶 | ①ご飯②清汁(麩・みつば) ③豚肉のケチャップ炒め ④胡瓜の胡麻和え ⑤フルーツ | 米・ごま ごま油 油 麩 | 豚肉 鶏ひき肉 人参・ピーマン 玉葱・みつば きゅうり | 474kcal 18.2g 8.4g | | |
| 22 | ☆ | 水 | ①ナポリタン ②麦茶 | ①ナポリタン②清汁(麩・みつば) ③キャベツのおかか和え ③フルーツ | スパゲティ かつおぶし 麩・油 | 人参・玉ねぎ ピーマン・キャベツ みつば・きゅうり ゆかり・しめじ | 320kcal 14.0g 9.7g | | |