

令和4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 脂肪g	
		献立名	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ご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③さばのおろしかけ ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	マンナ	①りんごのフルーチェ ②クラッカー ③オレンジジュース ④フルーツ	米・さつま芋 片栗粉 フルーチェ 油・クラッカー	さば 牛乳 みそ 大根おろし	玉ねぎ・りんご 人参・キャベツ チンゲン菜 大根おろし	504kcal 14.9g 13.8g
2	16/30 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	牛乳	①マフィン ②牛乳	米・油 マフィンの素 片栗粉	みそ・牛乳 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	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	619kcal 19.8g 23.0g
3	17/31 水	①もぐちんの夏野菜カレー ②スープ(にら・もやし) ③トマトサラダ ④フルーツ	クラッカー	①プリン ②クラッカー ③牛乳	米・油 カレールウ プリンの素 クラッカー	鶏肉 牛乳 チーズ ホイップ	玉ねぎ・人参・なす 南瓜・キャベツ コーン・トマト にら・もやし・胡瓜	601kcal 20.2g 15.8g
4	木	①ジャムサンド ②ポトフ ③大豆のソテー ④フルーツ	牛乳	①ツナピラフ ②牛乳	食パン・米 じゃが芋 ジャム 油・バター	ウィンナー ツナ・牛乳 ベーコン 大豆	かぶ・人参・玉ねぎ ほうれん草 もやし・ピーマン	550.0g 18.2g 19.1g
5	19 金	①ピビンパ丼 ②みそ汁(大根・しめじ) ③南瓜サラダ ④フルーツ	牛乳	①チーズクッキー ②牛乳	米・ごま油 エッグケア 小麦粉・油 バター・ごま	豚肉・みそ 粉チーズ 牛乳	もやし・人参・にら 大根・しめじ 南瓜・胡瓜	648kcal 18.9g 26.5g
6	20 土	①カレーうどん ②ナムル ③フルーツ	クラッカー	①ふかし芋 ②りんごジュース	うどん・ごま ごま油・片栗粉 カレールウ さつま芋	豚肉 人参・玉ねぎ 万能ねぎ もやし・胡瓜	人参・玉ねぎ 万能ねぎ もやし・胡瓜	454kcal 14.5g 10.7g
8	22 月	①ご飯 ②みそ汁(油揚げ・わかめ) ③(彩りメニュー) 鮭の梅醤ソース風 ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	マンナ	①南瓜蒸しパン ②牛乳	米 片栗粉 油 蒸しパンミックス	鮭・油揚げ みそ ウィンナー 牛乳	わかめ・キャベツ 人参・ほうれん草 玉ねぎ・梅・トマト 南瓜・胡瓜・大根	507kcal 20.2g 12.3g
9	23 火	①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①フルーツゼリー ②クラッカー ③牛乳	片栗粉・クラッカー イナアガー・油 マカロニ・春雨 エッグケア・米	豚肉・みそ 牛乳	みつば・ピーマン キャベツ・人参 長ねぎ・胡瓜・コーン みかん缶・白桃缶	604kcal 18.2g 21.1g
10	24 水	①ごましおご飯 ②みそ汁(もやし・チンゲン菜) ③揚げ豆腐 ④竹輪とキャベツの和え物 ⑤フルーツ	ヨーグルト	①ナポリタン ②牛乳	米・ごま 油 エッグケア スパゲッティ	豆腐・豚肉 ちくわ・卵 ウィンナー みそ・牛乳	もやし・チンゲン菜 人参・いんげん キャベツ・胡瓜 玉ねぎ・ピーマン	618kcal 22.7g 24.4g
11	25 木	①冷しきつねうどん ②じゃが芋とマヨコーン焼き ③フルーツ	リンゴジュース	①じゃごチャーハン ②牛乳	米・うどん じゃが芋 エッグケア 油・ごま油	油揚げ ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳・かまぼこ	長ねぎ・ほうれん草 玉ねぎ・コーン 人参・ピーマン	664kcal 19.4g 23.9g
12	26 金	①ゆかりごはん ②みそ汁(じゃが芋・いんげん) ③鶏の照り焼き ④ブロッコリーのソテー⑤フルーツ	牛乳	①チーズトースト ②牛乳	米・じゃが芋 油・ごま 食パン	鶏肉 みそ・牛乳 チーズ ベーコン	ゆかり・いんげん ブロッコリー・人参 キャベツ・玉ねぎ	564kcal 24.0g 18.3g
13	27 土	①塩ラーメン ②厚揚げと野菜炒め ③フルーツ	クラッカー	①ケチャップライス ②りんごジュース	中華麺 米・油 ごま油 片栗粉	豚肉・厚揚げ ツナ	キャベツ・人参 にら・もやし・長ねぎ 玉ねぎ・ピーマン キャベツ	633kcal 20.2g 17.5g
★お誕生会★								
18	木	①ピラフ ②スープ(キャベツ・えのき) ③ひまわりハンバーグ ④人参サラダ ⑤フルーツ	牛乳	①ケーキ ②クッキー ③牛乳	米・ケーキ・油 小麦粉・ココア バター パン粉	豚肉 ホイップ ベーコン チーズ・牛乳	キャベツ・人参・胡瓜 ブロッコリー・ピーマン レーズン・コーン 南瓜・玉ねぎ・えのき	676kcal 21.4g 30.1g

材料の都合により献立を変更する場合がございます。

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 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	
1	15/29 月	①ゆかりおにぎり	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 ごま	みそ 鶏肉	チンゲン菜 なめこ・人参 キャベツ・もやし ゆかりご飯の素	400kcal 14.7g 7.3g
2	16/30 火	①蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁(かぶ・かぶ菜) ③金目の煮付け ④もやしの胡麻和え ⑤フルーツ	米 ごま かつお・みかん 油	みそ 金目鯛	かぶ・かぶの葉 しょうが もやし 胡瓜	347kcal 11.8g 5.6g
3	17/31 水	①菜めしおにぎり	①きのこうどん ②じゃが芋とアスパラソテー ③フルーツ	うどん じゃが芋 油・ごま 米・片栗粉	豚肉	人参・なめこ・えのき しめじ・アスパラ 菜めしご飯の素 玉ねぎ・みつば	415kcal 11.2g 5.7g
4	18 木	①蒸しパン	①焼き鳥どんぶり ②みそ汁(大根・わかめ) ③ごぼうサラダ ④フルーツ	米・油 ホットケーキミックス ごま	鶏肉 みそ	のり・大根 わかめ ごぼう・もやし 人参・小松菜	386kcal 14.5g 6.9g
5	19 金	①ごましおおにぎり	①ごましおご飯 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・ごま 油 小麦粉 じゃが芋	ちくわ みそ ツナ	キャベツ もやし あおさ・胡瓜 人参・コーン	513kcal 13.8g 9.2g
6	20 土	①わかめおにぎり	①ご飯 ②清汁(お麩・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・麩 ごま	カレー みそ	人参・わかめ ほうれん草 もやし わかめご飯の素	406kcal 13.4g 5.3g
8	22 月	①焼きうどん	①焼きうどん ②清汁(キャベツ・人参) ③さつま芋サラダ ④フルーツ	うどん 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	440kcal 13.0g 14.1g
9	23 火	①ゆかりおにぎり	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・玉ねぎ あおさ・しょうが ゆかりご飯の素・人参	438kcal 12.5g 8.2g
10	24 水	①蒸しパン	①マーボツナ丼 ②清汁(春雨・長ねぎ) ③アスパラソテー ④フルーツ	米・油 片栗粉 春雨 かつお・みかん 油	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	404kcal 10.7g 9.4g
11	25 木	①菜めしおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・油揚げ) ③鯖の竜田揚げ ④いんげんの胡麻和え ⑤フルーツ	米・油 片栗粉 ごま	鯖・油揚げ みそ	キャベツ 人参・しょうが いんげん 菜めしご飯の素	530kcal 14.6g 14.4g
12	26 金	①わかめおにぎり	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 ごま 油	豚肉 かつお節 みそ	わかめご飯の素 わかめ 大根・人参 小松菜	467kcal 14.1g 8.6g
13	27 土	①ごましおおにぎり	①ごましおご飯 ②みそ汁(麩・わかめ) ③カレーのごま焼き ④白菜の和え物 ⑤フルーツ	米・油 麩 ごま	カレー みそ	人参 のり 白菜 わかめ	405kcal 13.5g 4.7g

材料の都合により献立を変更する場合がございます。