

令和5年8月献立表

令和5年8月軽食・夕食献立表

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		
		献立名	おやつ	おやつ	熟や力になるもの 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 糖質g		
1 15/28	火	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・わかめ) ③店揚げレモンソース ④ブロッコリー・サラダ ⑤フルーツ	クラッカー	①お麸のココラスク ⑥牛乳	米・油 麩 片栗粉 バター	みそ・牛乳 ココアパウダー 鶏肉 ツナ	生姜・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・長ねぎ) ③肉じゃが ④野菜のごま和え ⑤フルーツ	マンナ	①りんごのケーキ ⑥牛乳	米・油 じゃが芋 ごま 米粉のパンケーキミックス	豚肉・油揚げ みそ・牛乳 豆乳	コーン・長ねぎ・人参 玉ねぎ・グリンピース ほうれん草・白菜 りんご	586kcal 18.5g 16.7g
3 31	木	①ちぐちゃんの夏野菜カレー ②スープ(にら・もやし) ④トマトサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①プリン ⑥牛乳	米・油 カレールウ プリンの素	鶏肉 牛乳 チーズ	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	576kcal 20.2g 15.9g
4 18	金	①ビビンバ丼 ②みそ汁(大根・しめじ) ④南瓜サラダ ⑤フルーツ	りんごジュース	①チーズクッキー ⑥牛乳	米・ごま油・油 エッグケア 小麦粉 バター	豚肉・みそ チーズ	もやし・人参・にら 大根・しめじ 南瓜・胡瓜	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	クラッカー	①焼きおにぎり ⑥りんごジュース	うどん・ごま ごま油 米	豚肉・豆腐 ウインナー	人参・大根・ごぼう 万能ねぎ・ほうれん草 もやし 椎茸	531kcal 21.7g 15.4g
7 21	月	①ご飯 ②みそ汁(万能ねぎ・わかめ) ③鰯の蒲焼 ④納豆和え ⑤フルーツ	マンナ	①南瓜蒸しパン ⑥牛乳	米 小麦粉 油 蒸しパンミックス	鶏・納豆 みそ	万能ねぎ・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(もやし・みつば) ③豚肉とピーマンのみそ炒め ④ピーフンサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①フルーツゼリー ⑥牛乳	米・油・片栗粉 イナガーア ピーフン エッグケア	豚肉・みそ 牛乳	もやし・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	565kcal 17.8g 19.9g
9 23	水	①ごましおご飯 ②みそ汁(もやし・チングン菜) 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	クラッカー	①ナポリタン ⑥牛乳	米・ごま・スマティ 油・じゃが芋 エッグケア	厚揚げ・豚肉 竹輪・ウインナー	もやし・チングン菜 人参・いんげん キャベツ・胡瓜 玉ねぎ・ピーマン	597kcal 21.0g 23.5g
10 24	木	①大豆ミート夏野菜ジャージャー丼 ③じゃが芋とツナのチーズ焼き ⑤フルーツ	牛乳	①じゃこチャーハン ⑥麦茶	生中華・ごま油 油・片栗粉 じやが芋・米	豆ミンチ・豚肉 みそ・ツナ チーズ しらす	玉ねぎ・椎茸 にんにく・生姜・胡瓜 パブリカ・なす・人参 ピーマン	573kcal 20.8g 17.4g
25	金	①ゆかりご飯 ②みそ汁(じゃが芋・いんげん) ③☆煮合い ④ブロッコリーのソテー ⑤フルーツ	ヨーグルト	①ひまわり豆乳あんみつ ⑥牛乳	ごま・米・じゃが芋 油・しらたき イナガーア	みそ・鶏肉 油揚げ・かつお節 豆乳・こしあん 牛乳・オレンジジュース	ゆかりご飯の素 れんこん・ごぼう・人参 みかん缶 いんげん	540kcal 23.9g 18.3g
12 26	土	①みそもやしラーメン ③かきし芋 ⑤フルーツ	クラッカー	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 さつまいも コーン	豚肉・みそ	キャベツ・人参 にら・もやし・長ねぎ 玉ねぎ・ピーマン	610kcal 18.5g 15.1g
14 28	月	①ご飯 ②みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) ③鰯のおろしかけ ④チングン菜のソテー ⑤フルーツ	マンナ	①みかんのフルーチェ ⑥りんごジュース	米・さつまいも 片栗粉 フルーチェ 油	鶏 牛乳 みそ	玉ねぎ 人参・キャベツ チングン菜 大根おろし・みかん缶	493kcal 14.9g 13.8g

★ お楽しみ給食 ★

17	木	①ミックスサンド ②スープ(キャベツ・コーン) ③ミートグラタン ④人参サラダ ⑤フルーツ	牛乳	①お誕生日ケーキ ⑥牛乳	食パン・いちごジャム 穀タルト・小麦粉・ココア エッグケア・油 バター・マカラニ	卵・豚肉 牛乳・ホイップ ホワイトソース チーズ	キャベツ・人参 胡瓜・コーン・玉ねぎ レーズン・バセリ	727kcal 23.5g 30.4g
----	---	---	----	-----------------	---	-----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

☆…茨城の郷土料理です。

材料の都合により献立を変更する場合がございます。

日付	曜	軽食	夕食	主な材料	栄養価 幼児	
		献立名	熟や力になるもの 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 糖質g		
1 15/29	火	蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁(かぶ・かぶ葉) ③カレイの煮付け ④もやしのごま和え ⑤フルーツ	米 みそ カレイ 油	かぶ・かぶの葉 生姜 もやし 胡瓜	285kcal 11.0g 4.1g
2 16/30	水	菜めしおにぎり	①きのこうどん ③じゃが芋とアスパラソテー ⑤フルーツ	うどん じゃが芋 油・ごま 米	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	292kcal 9.2g 5.1g
3 17/31	木	蒸しパン	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 ごま	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	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・黒ごま 油 小麦粉 じゃが芋 ツナ	キャベツ もやし 青のり・胡瓜 人参・コーン	385kcal 11.9g 8.6g
5 19	土	わかめおにぎり	①ご飯 ②清汁(麩・わかめ) ③白身魚のみぞ焼き ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	米 カレイ みそ ごま	人参・わかめ ほうれん草 もやし わかめごはんの素	288kcal 11.5g 4.7g
7 21	月	焼きうどん	①焼きうどん ②清汁(キャベツ・人参) ④さつまいもサラダ ⑤フルーツ	うどん 油 さつまいも エッグケア	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	ゆかりおにぎり	①ご飯 ②清汁(わかめ・みつば) ③鰯の煮付け ④キャベツの青海苔ソテー ⑤フルーツ	米 油 ごま	わかめ・みつば キャベツ・生姜 玉ねぎ・人参・青のり ゆかりご飯の素	318kcal 10.6g 7.6g
9 23	水	蒸しパン	①マー婆ツナ丼 ②清汁(春雨・長ねぎ) ③アスパラソテー ⑤フルーツ	米・油 豆腐 ツナ 春雨 みそ	生姜・にんにく 椎茸・人參 長ねぎ・アスパラ 玉ねぎ・コーン	351kcal 10.0g 9.2g
10 24	木	菜めしおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・油揚げ) ③鰯の煮付け ④いんげんのごま和え ⑤フルーツ	米・油 片栗粉 油 ごま	キヤベツ 人参 大根 わかれごはんの素	406kcal 12.8g 13.8g
12 26	土	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 豚肉 みそ 油	わかれごはんの素 わかれ わかれ わかれ わかれ	340kcal 8.0g
14 28	月	ごましおにぎり	①ごましおご飯 ②みそ汁(麩・わかめ) ③カレイのごま焼き ④白菜の和え物 ⑤フルーツ	米 カレイ みそ お麸	人参 のり 白菜 わかめ	286kcal 11.6g 4.1g
14 28	月	ゆかりおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(チングン菜・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 鶏肉 みそ 油	チングン菜 なめこ・人参 キャベツ ゆかりご飯の素	283kcal 12.9g 3.0g