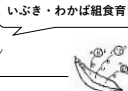


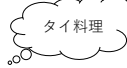


☁️👓☀️🍷☁️👓☀️🍷☁️ 8 月 献 立 表 ☁️👓☀️🍷☁️👓☀️🍷☁️

日付	献立	材 料 名				午後おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
2月	ごはん なめこのみそ汁 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 バイナップル	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ 大豆	パイナップル えだまめ にんじん なめこ たまねぎ ひじき わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 塩	麦茶 えだまめごはん 
3火	ごはん みそ汁 ゴーヤーチャンプルー クレープイリチー オレンジ	米 砂糖 ごま油	牛乳 ヨーグルト 豆腐 ツナ缶 さつまいも みそ	うめジュース にんじん ゴーヤー オレンジ たまねぎ パナナ わかめ もやし しょうが こんぶ	だし汁 しょうゆ 酢 酒 塩	梅ジュース バナナヨーグルト
4水	夏野菜のジャージャーうどん 野菜スープ キャベツと厚揚げのサラダ パナナ	うどん 米 片栗粉 ごま油 砂糖	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 厚揚げ みそ 煮干し かつお節	バナナ にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ パプリカ ピーマン コーン ごま なす	しょうゆ 酒 酢 塩	麦茶 ゆかりおにぎり 小魚
5木	ごはん えのきのすまし汁 さわらの西京焼き 冬瓜とツナのあんかけ煮 オレンジ	米 食パン パター 砂糖 麩	牛乳 さわら ツナ缶 みそ	とうがん オレンジ えのきたけ にんじん ねぎ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	牛乳 シュガートースト
6金	小松菜パン コンソメスープ 鶏肉の粉チーズ焼き さつまいものコロコロサラダ バイナップル	米 ロールパン パン粉 さつまいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ツナ缶 チーズ	パイナップル たまねぎ きゅうり キャベツ ピーマン にんじん えのきたけ パセリ	酒 コンソメ カレー粉 塩	麦茶 ツナカレーピラフ
7土	中華丼 わかめのみそ汁 もやしの和え物 キウイフルーツ	米 ごま油 片栗粉 砂糖	牛乳 豚肉 みそ 煮干し しらす干し	もやし はくさい キウイフルーツ たまねぎ にんじん こまつな しょうが しいたけ にんにく わかめ ねぎ	だし汁 しょうゆ 塩	麦茶 じゃこねおにぎり 小魚
10火	ごはん さつまいものみそ汁 さばのおろし煮 もやしの納豆和え オレンジ	じゃがいも 米 さつまいも 砂糖	牛乳 さば 納豆 みそ	だいこん オレンジ もやし にんじん こまつな ほうれんそう ねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 塩	牛乳 フライドポテト
11水	夏野菜のトマトスパゲッティ コンソメスープ コールスローサラダ すいか	米 スパゲティ マヨネーズ 砂糖	牛乳 ツナ缶	すいか キャベツ たまねぎ にんにく トマト にんじん きゅうり なす ズッキーニ コーン パプリカ	コンソメ 塩	麦茶 わかめごはん
12木	麦ごはん なめこのみそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 もやしのおかか和え パナナ	米 押麦 砂糖 片栗粉	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ かつお節	バナナ もやし はくさい ねぎ たまねぎ きゅうり だいこん にんじん しらたき えのきたけ なめこ	だし汁 しょうゆ みりん	麦茶 きのこのまぜご飯
13金	スタミナ納豆丼 だいこんのみそ汁 切干し大根のサラダ グレープフルーツ	米 押麦 マカロニ 砂糖 油	牛乳 鶏ひき肉 納豆 みそ ちくわ 油揚げ	だいこん グレープフルーツ たまねぎ きゅうり しいたけ えのきたけ 切り干しだいこん にんじん ごま ねぎ	だし汁 酢 しょうゆ 塩 酒	牛乳 みたらしまカロニ
14土	ごはん じゃがいものみそ汁 大根の中華風煮物 小松菜のおかかあえ りんご	米 じゃがいも 砂糖 油	牛乳 鶏ひき肉 みそ さけ 煮干し かつお節	こまつな りんご だいこん にんじん れんこん ほうれんそう ねぎ ごま	だし汁 しょうゆ	麦茶 さけごまおにぎり 小魚
16月	ごはん 野菜スープ さけのコンマヨネーズ焼き キャベツの塩昆布サラダ バイナップル	米 じゃがいも マヨネーズ ごま油	牛乳 さけ	パイナップル キャベツ たまねぎ にんじん コーン きゅうり 塩こんぶ あおのり	コンソメ しょうゆ 塩	牛乳 あおのり粉ふき芋
17火	ごはん しめじのすまし汁 さばのみそ煮 キャベツのごま酢あえ オレンジ	米 じゃがいも 砂糖 食パン マヨネーズ	牛乳 さば みそ ツナ缶	とうもろこし キャベツ オレンジ にんじん しめじ ごま しょうが もやし	だし汁 しょうゆ 酢 酒 みりん 塩	牛乳 ツナマヨトースト
18水	ごはん たまねぎのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼 ほうれんそうの磯和え オレンジ	米 砂糖	牛乳 鶏肉 みそ	キャベツ オレンジ たまねぎ ほうれんそう しめじ にんじん ごま のり	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	牛乳 ゆでとうもろこし 
19木	ごはん 野菜スープ さばの夏野菜トマト煮 キャベツのごまマヨサラダ パナナ	米 砂糖 マヨネーズ	牛乳 さば 豆乳 ちくわ	りんごジュース パナナ キャベツ にんじん トマト たまねぎ なす パプリカ ズッキーニ コーン かんてんクック ごま にんにく しょうが パセリ	ケチャップ ソース コンソメ しょうゆ 塩	牛乳 ビールゼリー
20金	麦ごはん なすのみそ汁 鶏肉のカレーマヨ焼き 切り干し大根の煮物 オレンジ	焼きそばめん 米 押麦 マヨネーズ 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 油揚げ	オレンジ なす キャベツ にんじん たまねぎ 切り干し大根	だし汁 ソース しょうゆ カレー粉 塩	麦茶 焼きそば
21土	野菜たっぷり塩ラーメン もやしの中華和え パナナ	中華めん 米 ごま油	牛乳 豚肉 煮干し	バナナ もやし キャベツ にんじん たまねぎ こまつな コーン	塩 しょうゆ	麦茶 ゆかりおにぎり 小魚
23月	ごはん なめこのみそ汁 さばの玉ねぎソースかけ キャベツのゆかりあえ オレンジ	米 砂糖 片栗粉	牛乳 さば 豆腐 みそ	ぶどうジュース キャベツ オレンジ なめこ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ かんてんクック しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 酒	牛乳 ぶどうゼリー ウエハース
24火	ごはん じゃがいものすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き キャベツのごま酢あえ グレープフルーツ	米 食パン じゃがいも マヨネーズ 砂糖 油	牛乳 さけ みそ	キャベツ グレープフルーツ しめじ にんじん もやし コーン ねぎ ごま わかめ	だし汁 酢 みりん 酒 しょうゆ 塩	牛乳 マヨコーントースト
25水	麦ごはん キャベツのスープ 厚揚げの甘酢あんかけ きゅうりの中華風和えもの パナナ	米 砂糖 押麦 片栗粉 ごま油	牛乳 厚揚げ 油揚げ	キャベツ パナナ にんじん たまねぎ きゅうり コーン しいたけ ねぎ ひじき グリンピース ごま わかめ	だし汁 ケチャップ 酢 しょうゆ みりん 塩	麦茶 ひじきごはん 
26木	🏠おたんじょうび会🏠 ガバオライス ゲーンチュートタオ ヤムウンセン すいか 	米 はるさめ 砂糖 ごま油	牛乳 生クリーム 豆腐 かつお節 鶏ひき肉	すいか たまねぎ にんじん きゅうり いちご パプリカ しょうが ピーマン	しょうゆ 酢 酒 コンソメ 塩	麦茶 幼児さん:いちごアイスクリーム 乳児さん:おむすびまんおにぎり
27金	夏野菜カレーライス トマトスープ キャベツの胡麻マヨネーズあえ バイナップル	米 マカロニ 黒砂糖 砂糖 マヨネーズ 油	牛乳 豚肉 ちくわ きな粉	キャベツ バイナップル たまねぎ にんじん なす トマト ごま パプリカ ピーマン	カレー粉 コンソメ 塩 しょうゆ	牛乳 マカロニきな粉
28土	チャーハン わかめスープ もやしのナムル パナナ	米 油 ごま油	牛乳 豚ひき肉	バナナ たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん コーン ごま わかめ あおのり	酒 しょうゆ 塩	牛乳 ポップコーン
30月	ごはん わかめのみそ汁 さけのパン粉焼き 高野豆腐の煮物 りんご	米 さつまいも パン粉 油 マヨネーズ 砂糖	牛乳 さけ みそ 高野豆腐	りんご キャベツ にんじん だいこん わかめ	だし汁 しょうゆ ソース みりん 塩	牛乳 ふかし芋
31火	サラダうどん 厚揚げのとろみ煮 パナナ	うどん 米 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 厚揚げ ツナ缶 煮干し	バナナ にんじん たまねぎ キャベツ コーン えのきたけ きゅうり グリンピース 塩こんぶ	だし汁 しょうゆ みりん 酒	麦茶 こんぶおにぎり 小魚

※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。  
 ※昼食時は麦茶の提供があります。  
 ※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。



エネルギー(kcal)	498
たんぱく質(g)	19.8
脂質(g)	13.0
食塩相当量(g)	1.8