

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	
01 月	ごはん なめこのみそ汁 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 りんご	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	鶏肉 大豆 みそ 油揚げ 牛乳	にんじん なめこ たまねぎ ひじき わかめ しょうが りんご	だし汁 しょうゆ みりん 塩	麦茶 大豆ごはん
02 火	ごはん たまねぎのみそ汁 ゴーヤチャンプル クーブリリチー オレンジ	米 砂糖 ごま油	ヨーグルト 豆腐 ツナ缶 さつま揚げ みそ 牛乳	にがり たまねぎ にんじん オレンジ もやし パナナ こんぶ しょうが わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 塩	麦茶 バナナヨーグルト
03 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 焼きそばめん 砂糖 押麦 片栗粉 ごま ごま油	生揚げ 豚肉 牛乳	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 グリーンピース わかめ	だし汁 ケチャップ ソース しょうゆ 酢 カレー粉 塩	麦茶 カレー焼きそば
04 木	ごはん えのきのすまし汁 さわらの西京焼き 納豆あえ オレンジ	米 食パン 砂糖 バター 麩	牛乳 さわら 納豆 みそ	ほうれんそう オレンジ えのきたけ ねぎ にんじん キャベツ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳 シュガートースト
05 金	小松菜パン コンソメスープ トウモロコシのミートボール コロコロサラダ りんご	米 ロールパン さつまいも パン粉 マヨネーズ 砂糖	鶏ひき肉 ツナ缶 牛乳	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん コーン ピーマン りんご	塩 コンソメ ケチャップ カレー粉	麦茶 ツナピラフ
06 土	ミートスパゲティ 野菜スープ キャベツのごまマヨサラダ パナナ	米 マヨネーズ スパゲティ 油 砂糖 ごま	豚ひき肉 牛乳	パナナ たまねぎ キャベツ にんじん もやし コーン	ケチャップ ソース しょうゆ 塩 コンソメ	麦茶 わかめごはん
08 月	麦ごはん なめこのみそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 小松菜のおかか和え パナナ	米 マカロニ しらたき 押麦 油 砂糖	豆腐 鶏肉 みそ かつお節 牛乳	パナナ もやし はくさい たまねぎ ねぎ トマト だいこん えのきたけ にんじん なめこ こまつな	だし汁 しょうゆ ケチャップ みりん ソース	麦茶 トマトソースマカロニ
09 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	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 じゃがいも	だし汁 しょうゆ 酒 塩	牛乳 フライドポテト
10 水	トマトスパゲティ コンソメスープ コールスローサラダ すいか	スパゲティ 米 マヨネーズ 砂糖 ごま	ツナ缶 油揚げ 牛乳	すいか キャベツ たまねぎ 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 にんにく	しょうゆ コンソメ 塩	麦茶 きつねごはん
12 金	ごはん ほうれん草のみそ汁 肉じゃがが 切干し大根のサラダ パナナ	米 じゃがいも しらたき マカロニ ごま 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 みそ ちくわ 油揚げ	パナナ だいこん たまねぎ にんじん きゅうり 切り干しだいこん さやえんどう	だし汁 しょうゆ 酢 酒 みりん	牛乳 みたらしマカロニ
13 土	カレーライス 野菜スープ キャベツの胡麻マヨネーズあえ キウイフルーツ	米 じゃがいも マヨネーズ 油 グラニュー糖 ごま	ヨーグルト 豚肉 牛乳	キャベツ たまねぎ りんご にんじん キウイフルーツ もやし	カレールウ コンソメ 塩 しょうゆ	麦茶 りんごヨーグルト
15 月	ごはん 野菜スープ さけの味噌焼き キャベツの塩昆布サラダ パイナップル	米 じゃがいも マヨネーズ ごま油	牛乳 さけ みそ	パイナップル キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり 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
16 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 パナナ	米 じゃがいも 麩 オリーブ油 砂糖 ごま	牛乳 さば チーズ みそ	キャベツ パナナ にんじん しめじ しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 酒 みりん 塩	牛乳 お麩チーズラスク
17 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 ごま	牛乳 鶏肉 みそ	うめジュース 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 かんてんクック のり	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	牛乳 うめゼリー ウエハース
18 木	ごはん 野菜スープ さばと夏野菜のトマト煮 キャベツのごまマヨサラダ パナナ	さつまいも 米 砂糖 バター マヨネーズ ごま	牛乳 さば ちくわ	パナナ キャベツ にんじん トマト たまねぎ ズッキーニ コーン パプリカ なす 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 おさつシュガーバター
19 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 りんご	米 押麦 砂糖 マヨネーズ きょうざの皮	鶏肉 みそ 油揚げ 牛乳 チーズ しらす干し	なす にんじん たまねぎ 切り干しだいこん りんご あおのり	だし汁 しょうゆ みりん カレー粉 塩	麦茶 バリバリじゃこチップス
20 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	豚肉 煮干し 牛乳	パナナ もやし キャベツ にんじん たまねぎ こまつな コーン	中華だしの素 塩 しょうゆ	麦茶 ゆかりおにぎり 小魚
22 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 なめこ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ オレンジ かんてん 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
23 火	ごはん じゃがいものすまし汁 さけのコンマヨネーズやき もやしのこま酢あえ りんご	米 食パン じゃがいも マヨネーズ 砂糖 ごま	牛乳 さけ チーズ	キャベツ もやし しめじ にんじん コーン ねぎ わかめ あおのり りんご	だし汁 酢 しょうゆ 酒 塩	牛乳 青のりトースト
24 水	パン 野菜スープ ハンバーグ マゼドアンサラダ パナナ	じゃがいも ロールパン パン粉 砂糖 油 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 おから	パナナ たまねぎ にんじん きゅうり りんご パイナップル すいか オレンジ えのきたけ トマト しめじ	ソース ケチャップ 酢 塩 コンソメ	牛乳 フルーツボンチ
25 木	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 パイナップル	うどん 米 片栗粉 ごま油 油 砂糖 ごま	豚ひき肉 鶏ひき肉 生揚げ みそ 煮干し かつお節 牛乳	パイナップル にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ なす パプリカ ピーマン コーン	しょうゆ 酒 酢 塩	麦茶 ゆかりおにぎり 小魚
26 金	トマトハヤシライス コンソメスープ キャベツの胡麻マヨネーズあえ グレープフルーツ	米 マカロニ 黒砂糖 砂糖 マヨネーズ 油 ごま	牛乳 豚肉 ちくわ きな粉	キャベツ たまねぎ グレープフルーツ トマト マッシュルーム にんじん	ケチャップ コンソメ 塩 しょうゆ	牛乳 マカロニきな粉
27 土	チャーハン わかめスープ もやしのナムル パナナ	米 麩 砂糖 オリーブ油 油 ごま ごま油	牛乳 豚ひき肉 きな粉	パナナ たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん わかめ あおのり	酒 しょうゆ 塩 中華だしの素	牛乳 お麩ラスク
29 月	麦ごはん なめこのみそ汁 ぶりの照り焼き だいこんとツナのあんかけ煮 オレンジ	米 押麦 砂糖 片栗粉	ぶり 豆腐 ツナ缶 みそ 油揚げ 牛乳	だいこん オレンジ なめこ にんじん ねぎ ひじき	だし汁 しょうゆ みりん 酒	麦茶 ひじきごはん
30 火	ごはん 春雨スープ 餃子バーグ もやしの中華和え りんご	さつまいも 米 ごま油 油 片栗粉 春雨 ごま	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉	にら こまつな たまねぎ キャベツ にんじん はくさい りんご もやし	塩 しょうゆ	牛乳 ふかし芋
31 水	ごはん 野菜スープ 鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ パナナ	米 ホットケーキミックス マカロニ 油 バター マヨネーズ 砂糖	牛乳 鶏肉 きな粉	パナナ たまねぎ ほうれんそう にんじん きゅうり しめじ コーン	ケチャップ ソース コンソメ 塩	牛乳 きな粉むしパン



※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)	525
たんぱく質(g)	18.6
脂質(g)	14.7
食塩相当量(g)	2.0

