



# 8 月 献 立 表



日付	乳児 主食	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時のおやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 木	ご飯	カレー豆腐 キャベツハムサラダ	313 14.7 15.2	じゃがいも ぎょうざの皮 油、マヨネーズ	牛乳、豆腐、豚ミンチ チーズ、ツナ缶、ハム 削り節粉、牛乳	キャベツ、玉葱、きゅうり、人参 コーン、葉ねぎ 干しいたけ	カレールウ、塩 いりこだし、酢 ケチャップ、削り節粉	簡単ピザ
2 金	ご飯	白身魚のラビゴットソース コーンスープ	223 15.1 9.2	砂糖	カラスカレイ ベーコン、牛乳	裏ごしコーン、玉葱、小松菜 トマト、きゅうり	酢、コンソメ 塩	りんごゼリー
3 土	麺	冷やし中華 バナナ	441 14.6 10.9	生中華めん、油 砂糖	卵、ハム、牛乳	キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	冷やし中華のたれ 塩	お菓子
5 月	ご飯	鯖の味噌煮 ワントンスープ	404 18.5 23.7	ワントンの皮 マヨネーズ、砂糖	ベーコン、赤みそ 牛乳	玉葱、キャベツ、人参 もやし、葉ねぎ	みりん、酒、塩 白湯スープ	クロワッサンサンド
6 火	パン	ミンチボール キャロットスープ	439 18.7 19.2	パン粉、片栗粉 砂糖、米	合ミンチ、卵 ベーコン、牛乳	玉葱、人参、小松菜	ケチャップ、塩 ウスターソース コンソメ	わかめむすび
7 水	ご飯	鶏肉の磯辺揚げ 切干大根の煮物	342 16.5 11.7	油、片栗粉、小麦粉 砂糖	鶏ささ身、卵、ちくわ 油揚げ、牛乳	切干大根、小松菜、人参 干しいたけ、あおのり	しょうゆ、塩 いりこだし 削り節粉	ぶどうゼリー
8 木	ご飯	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト	424 18.6 21.9	砂糖	牛肉、チーズ、大豆 ヨーグルト 生クリーム、牛乳	玉葱、マッシュルーム缶 バナナ、人参、もも缶、パイン缶 キウイ	ハヤシルウ	チーズ・お菓子
9 金	ご飯	まぐろの五色揚げ かきたま汁	351 22 13	さつまいも、油 砂糖、片栗粉	まぐろ、豚レバー、卵 大豆、牛乳	玉葱、人参、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ ケチャップ、酒	はちみつケーキ
10 土	給 食 室 掃 除 (お弁当・水筒)							
13 火	 給 食 な し (お弁当・水筒) 							
14 水								
15 木								
16 金	ご飯	豚カツ ばんざんし	371 18.3 20.3	春雨、砂糖、油 はちみつ 小麦粉、パン粉	豚肉、ハム、卵 バター、牛乳	小松菜、きゅうり	ケチャップ、塩 お好みソース 冷やし中華のたれ	ラスク
17 土	麺	冷やしたぬきうどん バナナ	481 15.2 11.3	干しうどん、砂糖 油	卵、ハム、牛乳	バナナ、きゅうり、人参	みりん、酒 しょうゆ、塩 だし用削り節	お菓子
19 月	ご飯	鮭のマヨネーズ焼き コンソメスープ	338 16.5 15.1	じゃがいも マヨネーズ、パン粉	鮭、ベーコン、牛乳	キャベツ、玉葱、人参 マッシュルーム缶、小松菜 パセリ	コンソメ	ホットケーキ
20 火	ご飯	牛肉の甘辛煮 春雨サラダ	320 17.7 16.7	春雨、マヨネーズ 砂糖	豚レバー、牛肉 ハム、チーズ、牛乳	玉葱、人参、きゅうり、小松菜 たけのこ、コーン	ケチャップ、塩 しょうゆ 冷やし中華のたれ	チーズ・お菓子
21 水	ご飯	夏野菜カレー フルーツヨーグルト	472 14.3 23.1	砂糖、油	ウインナー ヨーグルト、チーズ 生クリーム、卵、牛乳	玉葱、かぼちゃ、なす、えだまめ もも缶、パイン缶、キウイ バナナ	カレールウ ケチャップ	蒸しパン
22 木	パン	ハンバーグ スパゲティーサラダ メロン	402 16.6 19.7	ホットケーキ粉 スパゲティー マヨネーズ、砂糖	ツナ缶、卵、牛乳	キャベツ、人参、きゅうり コーン、メロン、パイン缶	ケチャップ ウスターソース 塩	パインカップケーキ
23 金	ご飯	鶏肉の塩レモン焼き ひじきの炒め煮	349 23.2 22.2	砂糖	鶏肉、ツナ缶、油揚げ ひじき、牛乳	玉葱、人参、レモン、レモン果汁	酒、しょうゆ 塩、いりこだし 削り節粉	今川焼
24 土	麺	ぶっかけうどん バナナ	471 16.4 11	干しうどん、砂糖 油	鶏ミンチ、卵、牛乳	バナナ、小松菜、人参、しょうが	しょうゆ みりん、酒 だし用削り節	お菓子
26 月	ご飯	白身魚のみそ焼き 高野豆腐のそぼろ煮	280 16.2 8.1	砂糖	カラスカレイ、牛ミンチ 高野豆腐、みそ、牛乳	玉葱、人参、たけのこ、葉ねぎ	みりん 白湯スープ	セノビーゼリー
27 火	ご飯	豚肉の生姜焼き みそ汁	231 14.4 9.5	じゃがいも、砂糖	豚肉、みそ だし用煮干し、油揚げ 牛乳	玉葱、キャベツ、人参 切干大根、葉ねぎ、しょうが	しょうゆ	乳児：ウエハース 幼児：いりこ ウエハース
28 水	ご飯	鮭のレモン焼き とうがん汁	368 21.4 14.7	砂糖、パン粉、油 パン	鮭、豆腐、鶏肉 きなこ、バター、牛乳	人参、レモン、パセリ 葉ねぎ、干しいたけ、とうがん	コンソメ しょうゆ、塩	揚げパン
29 木	ご飯	マーボーなす 中華風サラダ	294 13.4 13.3	砂糖	豆腐、ハム、合ミンチ みそ、ごま、わかめ 牛乳	なす、玉葱、人参、たけのこ キャベツ、きゅうり、葉ねぎ 切干大根	冷やし中華のたれ しょうゆ、削り節粉 いりこだし	クリームコンフェ
30 金	パン	タンドリーチキン ポテトハムサラダ	388 18.1 17.3	じゃがいも マヨネーズ パン、米	鶏肉、ヨーグルト ハム、卵、牛乳	しょうが、レモン果汁 きゅうり、人参	ケチャップ、酢 塩、カレー粉	鮭むすび
31 土	麺	冷やしきつねうどん バナナ	518 17.1 13.4	干しうどん、砂糖 油	卵、ハム、油揚げ 牛乳	きゅうり、人参、バナナ	しょうゆ みりん、酒 だし用削り節	お菓子

