

2024年8月



# 献立表

日あり

日付	献立	午前おやつ	エネルギーたんぱく質 毎食/食卓相当量 ( )は未満児	材 料 名				午後おやつ
				◎は午前おやつ ○は午後おやつ	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	
01 木	御飯 ハーベキューチキン ピーマンのツナ和え 豆乳コーンスープ すいか	牛乳 ビスケット	524.8(455.1) 19.5(17.3) 16.0(14.9) 1.1(1.0)	米、○砂糖、すりごま、 油、砂糖、◎ビスケット	○牛乳、豆乳、鶏もも肉 (皮付き)、ツナ、○か んてんクック、◎牛乳	○ぶどう濃縮果汁、すい か、もやし、にんじん、 ピーマン、たまねぎ、ク リームコーン、コーン、 パセリ粉	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、中濃ソース、 しょうゆ、酢、食塩	牛乳 ぶどうゼリー
02 金	御飯 カレイの南蛮漬け 和風ポテトサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) バナナ	お茶 せんべい	543.7(477.8) 20.8(18.5) 10.7(10.9) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○米、 油、砂糖、小麦粉、○砂 糖、◎せんべい	○牛乳、かれい、みそ、 油揚げ、◎あおのり、◎ 牛乳	たまねぎ、バナナ、にん じん、○にんじん、こま つな、コーン、きゅう り、ピーマン	かつお・昆布だし汁、○ かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、◎しょう ゆ、◎酒、みりん	牛乳 にんじん御飯
03 土	ねぎ塩豚丼 きゅうりともやしのサラダ すまし汁(豆腐・しめじ) バナナ	お茶 せんべい	558.2(491.2) 21.3(19.2) 14.6(14.1) 1.4(1.2)	米、○米、ごま油、砂 糖、◎せんべい	○牛乳、豚肉(肩)、フチ 豆腐(Ca鉄、食物纖 維)、○ツナ、きざみの り	バナナ、キャベツ、もや し、きゅうり、ねぎ、に んじん、しめじ、にんに く	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、◎しょう ゆ、食塩	牛乳 ツナおにぎり
4 18 日	ひじきチャーハン じゃが芋のツナ和え(青のり) スープ(鶏肉・小松菜・えのき) バナナ	牛乳 ビスケット	579.5(539.3) 19.2(18.1) 14.5(15.0) 1.4(1.3)	米、じゃがいも、砂糖、 ごま油、○砂糖、○こ ま、○ごま油、◎ビス ケット、○鉄Caウエハ ース	○牛乳、豚ひき肉、鶏も も肉(皮付き)、ツナ、 ひじき、あおのり、◎牛 乳	バナナ、にんじん、こま つな、コーン、えのきた け、ねぎ、○りんご	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ウエハース(鉄Ca) りんご
5 19 月	御飯 チキンのシャリアビンソース ごぼうサラダ みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) みかん缶	お茶 せんべい	533.4(463.5) 20.0(17.8) 14.2(13.7) 1.5(1.2)	米、さつまいも、○ホッ トケーキ粉、小麦粉、○ 砂糖、マヨドレ、油、 砂糖、すりごま、◎せん べい	○牛乳、鶏もも肉、○豆 乳、ツナ、みそ	みかん缶、たまねぎ、ご ぼう、にんじん、○干し ぶどう、切り干しだい ごん、にんにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 レーズン蒸しパン
6 20 火	御飯 にらと豚肉の甘辛炒め ブロッコリーのサラダ 豆腐とわかめのスープ オレンジ	牛乳 ビスケット	519.7(434.0) 19.5(17.5) 16.4(14.8) 1.4(1.1)	米、砂糖、油、ごま、ご ま油、◎ビスケット、○ 米	○牛乳、豚肉(肩)、フチ 豆腐(Ca鉄、食物纖 維)、わかめ、◎牛乳、 ○みそ	○オレンジ、たまねぎ、 ブロッコリー、にんじ ん、もやし、えのきた け、にら、コーン	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、食塩、○ みりん	牛乳 おにぎり(ごまみそ 焼き)
7 水	御飯 豆腐入りハンバーグ キャベツナサラダ小松菜のスープ バナナ	お茶 せんべい	546.4(481.7) 19.7(17.9) 16.6(15.7) 1.1(1.0)	米、○小麦粉、○片栗 粉、片栗粉、○砂糖、○ 油、油、○グラニュー 糖、砂糖、◎せんべい	○牛乳、鶏ひき肉、フチ 豆腐(Ca鉄、食物纖 維)、ツナ、豚ひき肉、 ○豆乳	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、こまつ な	かつお・昆布だし汁、中 濃ソース、ケチャップ、 酢、食塩	牛乳 ディアマンクッキー
8 22 木	御飯 豆腐チャンプルー 小松菜としらすの和え物 みそ汁(玉ねぎ・しめじ) オレンジ	牛乳 ビスケット	518.7(455.6) 21.5(19.3) 16.7(15.8) 1.4(1.2)	米、○ホットケーキ粉、 ○砂糖、○油、ごま油、 砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉 (肩)、○豆乳、みそ、し らす干し、かつお節、◎ 牛乳	こまつな、オレンジ、も やし、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、しめじ、 ○マーマレード	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳 マーマレードケーキ
9 23 金	御飯 鮭の香草パン粉焼き 切干大根のサラダ チンゲン菜のスープ バナナ	お茶 せんべい	535.5(470.5) 20.8(18.4) 11.0(11.1) 1.3(1.1)	米、○米、パン粉、油、 ごま油、ごま、砂糖、◎ せんべい	○牛乳、さけ	バナナ、チンゲンサイ、 にんじん、たまねぎ、 きゅうり、切り干しだい ごん、○菜めし、にんに く、パセリ粉	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、食塩	牛乳 菜めしおにぎり
10 24 土	インディアンライス さつまいもサラダ 小松菜とベーコンのスープ バナナ	お茶 せんべい	538.2(468.8) 20.0(18.0) 16.2(14.7) 1.3(1.0)	米、さつまいも、○マカ ロニ、○すりごま、○砂 糖、マヨドレ、油、◎せ んべい	○牛乳、鶏もも肉、ペー コン	バナナ、たまねぎ、にん じん、こまつな、きゅう り、干しぶどう、ピーマ ン、パセリ粉	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、食塩、カレー 粉	牛乳 セザミマカロニ
11 25 日	ツナスバガッティ コールスローサラダ 大根のスープ りんご	牛乳 ビスケット	523.7(504.2) 20.8(19.6) 22.2(21.2) 2.9(2.3)	スバグティ(ゆで)、 マヨドレ、油、◎ビス ケット、○ソフトせんべ い	○牛乳、ツナ、フチ豆腐 (Ca鉄、食物纖維)、 ◎牛乳	○バナナ、りんご、キャ ベツ、たまねぎ、大根、こまつ な、きゅうり、しめじ、エリ ンギ、にんじん、コーン、 干しぶどう	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、食塩	牛乳 せんべいとバナナ
12 26 月	御飯 フルコギ風 チョレキサラダ 鶏汁 オレンジ	お茶 せんべい	522.8(459.0) 21.1(19.0) 16.9(16.0) 1.4(1.2)	米、○ホットケーキ粉、 ○マヨドレ、ごま油、砂 糖、ごま、◎せんべい	○牛乳、豚肉(肩)、○豆 乳、鶏もも肉、塩こん ぶ、きざみのり	キャベツ、たまねぎ、オ レンジ、にんじん、だい ごん、○コーン、きゅう り、赤ピーマン、ピーマ ン、万能ねぎ、にんに	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、食塩	牛乳 マヨコーンパン
13 27 火	御飯 かじきの照り焼き ひじきのマヨしょうゆ和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 ビスケット	542.7(472.1) 19.8(17.6) 12.7(12.5) 1.6(1.4)	米、○米、じゃがいも、 マヨドレ、○砂糖、片栗 粉、油、○すりごま、◎ ビスケット	○牛乳、かじき、みそ、 ひじき、○みそ、◎牛乳	オレンジ、にんじん、た まねぎ、コーン、しょう が	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、○みり ん、みりん	牛乳 五平餅
14 28 水	冷やし中華(ごまだれ) かぼちゃのそぼろあん バナナ	お茶 せんべい	552.5(486.6) 19.8(18.1) 15.6(14.9) 1.6(1.4)	ゆで中華めん、○米、マ ヨドレ、すりごま、ごま 油、油、砂糖、片栗粉、 ○ごま油、◎せんべい	○牛乳、鶏ひき肉、ハ ム、○しらす干し	かぼちゃ、バナナ、もや し、トマト、コーン、 きゅうり、○ねぎ、しょう が	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、みりん、 ○しょうゆ	牛乳 じゃこねぎチャーハ ン
15 29 木	夏野菜カレーライス チンゲン菜とコーンの中華風サラ ダ オレンジ	牛乳 ビスケット	581.7(506.1) 19.5(17.7) 16.5(15.6) 1.6(1.3)	米、○米、じゃがいも、 油、小麦粉、砂糖、ごま 油、◎ビスケット	○牛乳、豚肉(肩)、○炊 き込みわかめ、◎牛乳	チンゲンサイ、もやし、 たまねぎ、オレンジ、に んじん、なす、ピーマ ン、トマト缶、コーン、 にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、ウスターソー ス、しょうゆ、酢、食 塩、カレー粉	牛乳 わかめおにぎり
16 30 金	トマトとツナのパスタ 切干大根とベーコンのサラダ ポテトスープ みかん缶	お茶 せんべい	523.6(457.9) 20.3(18.4) 15.2(14.6) 1.6(1.4)	スバグティ、○米、 じゃがいも、○砂糖、○こ ま、◎せんべい	○牛乳、ツナ、ペー コン、○塩こんぶ	たまねぎ、みかん缶、ト マト缶、にんじん、切り 干しだいごん、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、しょうゆ、 酢、食塩	牛乳 ごま昆布おにぎり
17 31 土	御飯 鶏肉のごまみそ焼き キャベツとわかめの酢の物 すまし汁(豆腐・にんじん) フルーツカクテル (パイナップル、みかん缶)	お茶 せんべい	542.2(469.0) 20.7(18.3) 16.3(15.2) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ粉、 ○油、○砂糖、砂糖、す りごま、◎せんべい	○牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、フチ豆腐(Ca 鉄、食物纖維)、○豆 乳、しらす干し、みそ、 わかめ	キャベツ、みかん缶、ハ イン缶、にんじん、たま ねぎ、○フルーン	かつお・昆布だし汁、○ ココア(ビュココア) 、しょうゆ、酢、み りん、食塩	牛乳 ココアケーキ
21 水	御飯 豆腐入りハンバーグ キャベツナサラダ 小松菜のスープ バナナ	お茶 せんべい	572.1(502.3) 22.4(20.1) 16.1(15.3) 1.6(1.3)	米、○食パン、○ホッ トケーキ粉、片栗粉、油、 ○油、○グラニュー糖、 砂糖、◎せんべい	○牛乳、鶏ひき肉、フチ 豆腐(Ca鉄、食物纖 維)、ツナ、豚ひき肉、 ○豆乳	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、こまつ な	かつお・昆布だし汁、中 濃ソース、ケチャップ、 酢、食塩	牛乳 メロンパン風トース ト

都合により献立を変更することがあります。

献立表に入っている未食食材は安全のためにご家庭で試していただくようお願いいたします。

毎食麦茶が付きます。

