



8月の献立表

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
(上段)未満児			
(下段)以上児			

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
1	月	ビビンバどん	ぎゅうにゆう	米	豚肉	ねぎ ほうれん草 もやし 人参	430	58.9	14.7	14.9
		チーズサラダ みそしる すいか	ぶどうゼリー・ウエハース	ウエハース	チーズ 牛乳	キャベツ コーン 小松菜 椎茸 すいか	609	85.2	21.4	20.5
2	火	ごはん えびたまあまずあん	ぎゅうにゆう	米 白玉粉	卵 豚肉 えび わかめ 麩	ねぎ グリンピース ほうれん草	405	54.2	17	12.9
		ナムル みそしる オレンジ	もちもちパン	小麦粉	牛乳 スキムミルク 豆腐	人参 もやし オレンジ	598	81.3	23.8	18.2
3	水	ひやしちゅうか	ぎゅうにゆう	中華麺	豚肉 卵 ししやも	きゅうり 玉葱 コーン もやし	428	63.4	16.9	10.9
		ししやもてんぷら ヤクルト	ハムピラフ	米 小麦粉	牛乳 ハム	ブロッコリー ミニトマト 人参	576	84.7	22.8	14.5
4	木	ごはん さけケチャップやき・いんげん	ぎゅうにゆう	米	鮭 豚肉 油揚げ	いんげん 人参 ピーマン	392	56.5	17.4	10
		じゃがいもきんぴら みそしる グレープフルーツ	ジャムサンド	じゃがいも 食パン	牛乳	ねぎ グレープフルーツ	574	82.4	27.5	13.7
5	金	うめごはん とりのからあげ・ミニトマト	ぎゅうにゆう	米 マヨネーズ	鶏肉 ひじき わかめ	ミニトマト コーン	438	62.9	17.4	11.9
		ひじきおくらサラダ みそしる ぶどう	こくとうむしパン	小麦粉	豆腐 牛乳 スキムミルク	おくら きゅうり ぶどう	598	85.9	24.3	16.2
8	月	ハヤシライス	ぎゅうにゆう	米	豚肉 わかめ チーズ	玉葱 人参 マッシュルーム パナナ	439	62.3	15.4	14.2
		きゅうりチーズすのもの スープ バナナ	きなこマカロニ	ハヤシルウ マカロニ	ベーコン きなこ 牛乳	グリンピース きゅうり キャベツ	607	87	21.3	19.1
9	火	ごはん ぶたしゃぶ	ぎゅうにゆう	米	豚肉 高野豆腐 卵	キャベツ もやし 人参 きゅうり 椎茸	405	53.9	18.4	12.4
		こうやどうふに みそしる すいか	ホットケーキ	ホットケーキミックス	牛乳 スキムミルク	いんげん 玉葱 ほうれん草 すいか	575	81.2	25.6	16
10	水	ごはん とりのピザやき・ブロッコリー	ぎゅうにゆう	米 じゃがいも	鶏肉 チーズ ハム	玉葱 ブロッコリー きゅうり	453	55.5	18.1	17.4
		ポテトサラダ みそしる オレンジ	アイスふうデザート	マヨネーズ	スキムミルク 牛乳	コーン 大根 ねぎ オレンジ	573	68.7	25	21.4
12	金	ごはん とうふハンバーグ	ぎゅうにゆう	米 パン粉	豆腐 豚肉 竹輪	コーン 玉葱 ブロッコリー	439	61.3	17.2	14.1
		きりぼしだいこんに みそしる ももゼリー	ツナトースト	食パン マヨネーズ	牛乳 ツナ	人参 切干大根 冬瓜 椎茸	593	82.9	23.2	18.7
16	火	ごはん ミートローフ	ぎゅうにゆう	米 パン粉 長芋	豚肉 卵 ベーコン	玉葱 人参 コーン なす キャベツ しめじ	427	51.7	18.3	15.5
		ラタトゥイユ スープ なし	おこのみやき	お好み焼き粉	牛乳 スキムミルク	小松菜 トマト グリンピース ピーマン	591	70.4	26	21.8
17	水	ごはん かじきにつけ・いんげん	ぎゅうにゆう	米	めかじき しらす	いんげん ブロッコリー 人参	403	54.3	18.2	11.8
		ブロッコリーのりあえ みそしる ぶどう	きなこあげパン	ロールパン	海苔 きなこ 牛乳	ほうれん草 ねぎ ぶどう	579	77.8	26	16.8
18	木	ジャージャーうどん	ぎゅうにゆう	うどん	豚肉 卵 鶏レバー	椎茸 人参 きゅうり いんげん オレンジ	431	52.3	19.6	14.6
		レバーオーロラソース スープ オレンジ	たきこみごはん	米	牛乳 油揚げ	もやし ブロッコリー 玉葱 なら コーン	603	76	26.9	19.5
19	金	カレーライス	やさいジュース	米 じゃがいも	鶏肉 スキムミルク ハム	玉葱 人参 トマト みかん	489	71.4	18.9	14.7
		ブロッコリーサラダ スープ ジョア	フルーツヨーグルトパフェ	カレールウ コーンフレーク	ウインナー ヨーグルト	キャベツ パナナ ブロッコリー	613	91.6	22.9	17.6
22	月	ごはん すどり	ぎゅうにゆう	米	鶏肉 ベーコン	椎茸 玉葱 パプリカ ピーマン 人参	421	57.8	18.4	12.6
		ビーフンいため みそしる オレンジ	フライドポテト	じゃがいも	牛乳	キャベツ おくら しめじ オレンジ	564	75.9	25.7	16.8
23	火	オムライス	ぎゅうにゆう	米	鶏肉 卵 ツナ	玉葱 人参 グリンピース	366	52.7	13.5	10.9
		にんじんサラダ スープ バナナ	サンドイッチ	マヨネーズ 食パン	牛乳 ハム チーズ	コーン ほうれん草 パナナ	565	82.1	21.1	17

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
24	水	ごはん いりどうふ はるさめあえもの みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう やきそば	米 春雨 やきそば麺	豆腐 豚肉 ハム わかめ 牛乳	人参 椎茸 ねぎ 枝豆 なす 玉葱 きゅうり キャベツ グレープフルーツ	453	65.1	18.5	12.7
							602	85.3	24.5	17.1
25	木	ごはん ぶたのマーメイドやき・じゃがいも ひじきのために みそしる なし	ぎゅうにゅう チーズむしパン	米 むしパンミックス	豚肉 ひじき 鶏肉 油揚げ スキムミルク 牛乳 チーズ	玉葱 人参 いんげん キャベツ 大根 梨	435	59.6	18.7	13
							589	82.1	25.2	16.6
26	金	ごはん とりのつくねに いんげんごまあえ みそしる ぶどう	ぎゅうにゅう フレンチトースト	米 食パン	鶏肉 牛乳 卵 スキムミルク	玉葱 いんげん えのき 人参 もやし ねぎ ぶどう	415	58.2	17.1	11.8
							565	77.9	24.4	16.4
29	月	ナポリタン コーンサラダ スープ オレンジ	ぎゅうにゅう やきおにぎり	スパゲティ 米 マヨネーズ	ウインナー チーズ ツナ ベーコン 牛乳	人参 なす 玉葱 パプリカ オレンジ コーン ブロッコリー グリンピース	447	61.6	15.5	15
							618	85.5	21.1	19.9
30	火	ごはん さばのカレーふうみやき・ブロッコリー がんもどきふくめに みそしる ばくがゼリー	ぎゅうにゅう ポテトもち	米 里芋 わかめ マヨネーズ	さば がんもどき わかめ 牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 小松菜 玉葱	418	55.7	15.8	13.9
							582	73.2	23.6	20
31	水	ごはん スペインふうオムレツ・パプリカ やさしいため みそしる パナナ	ぎゅうにゅう ミルクかんとん・ ビスケット	米 じゃがいも ビスケット	卵 ウインナー 厚揚げ スキムミルク 豚肉 牛乳	玉葱 トマト パプリカ ブロッコリー もやし 人参 ほうれん草 パナナ	442	61.9	16.5	13.9
							592	82.6	22.2	18.5

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

誕生会リクエストメニュー	19日 カレーライス ジョア 野菜ジュース フルーツヨーグルトパフェ
先生のおすすめメニュー	12日 豆腐ハンバーグ 23日 オムライス



中里農園の野菜	なす ピーマン
---------	---------

【 1日当たりの平均 】

※詳細はひよこ組前の掲示をご覧ください

未満児	エネルギー	427	たんぱく質		17.2	脂質		13.3
	炭水化物	58.6						
以上児	エネルギー	589	たんぱく質		24	脂質		17.9
	炭水化物	80.9						