

献立表

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			調味料
				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	豆腐ブレード、お茶	胚芽ご飯、鶏のり唐揚げ、さつまいもの甘煮、みそ汁（おくら・玉葱・油揚げ）	人参ブリッツ、牛乳125	胚芽米、◎米粉パン、さつまいも、◎小麦粉、油、◎バター、◎グラニュー糖、片栗粉、三温糖	◎牛乳、鶏もも肉（皮付き）、米みそ（甘みそ）、油揚げ、いわし（煮干し）	たまねぎ、◎にんじん、オクラ、◎ごま、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、◎食塩、おろしにんにく
02 金	しらす煎餅、お茶	胚芽ご飯、上州金平、マカロニサラダ、すまし汁（麩・三つ葉）	チーズおかかおにぎり、牛乳125	胚芽米、◎胚芽米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、焼ひ、油、三温糖	◎牛乳、豚肉（もも）、さつまいも、ハム、◎チーズ、◎かつお節、いわし（煮干し）	にんじん、ごぼう、きゅうり、板こんにゃく、コーン缶、根みつば、黒ごま、ごま、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、◎しょうゆ、みりん、食塩、酢
05 月	このはせんべい、お茶	胚芽ご飯、鮭照り焼き、いんげん胡麻マヨネーズ、のっぺい汁	しらす塩焼きそば、牛乳125	胚芽米、◎ゆで中華めん、さといも（冷凍）、マヨネーズ、片栗粉、◎ごま油	◎牛乳、さけ、かにかまぼこ、◎釜揚げしらす	いんげん、だいこん、板こんにゃく、ごぼう、にんじん、しめじ、◎ねぎ、ねぎ、すりごま、◎あおのり、◎にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、◎みりん、◎しょうゆ、食塩
06 火	カリコリきゅうり、お茶	胚芽ごはん、豆腐の中華煮、もやしコーンサラダ、オレンジ、お茶	あべかわマカロニ、牛乳125	胚芽米、◎マカロニ・スパゲティ、◎三温糖、片栗粉、油、三温糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉◎きな粉	◎きゅうり、オレンジ、もやし、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、たけのこ（水煮缶）、にんじん、いんげん	しょうゆ、おろししょうが、洋風スープ、酢、食塩、みりん、◎食塩、◎食塩
07 水	お茶、ミレービスケット	胚芽ご飯、タンダーチキン、キャベツ胡麻サラダ、冬瓜スープ	ジャムパン（いちご）、牛乳125	胚芽米、◎ライ麦パン、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉（皮付き）、魚肉ソーセージ、米みそ（甘みそ）	キャベツ、とうがん、もやし、◎いちごジャム、チンゲンサイ、にんじん、すりごま、干しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、洋風だしの素、食塩、カレー粉、おろししょうが
08 木	きな粉せんべい、お茶	胚芽ご飯、かじきみそマヨ焼き、青菜ごぼう中華サラダ、春雨スープ	チーズ、アニマルビスケット、飲むヨーグルト	胚芽米、マヨネーズ、ごま油、はるさめ、三温糖	◎ヨーグルト（ドリンク）、かじき、◎チーズ、魚肉ソーセージ、米みそ（甘みそ）、油揚げ	ごまつな、しめじ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ（ゆで）	かつお・昆布だし汁、みりん、酢、洋風だしの素、しょうゆ、食塩
09 金	ももゼリー、お茶	胚芽ご飯、焼肉丼、サラダハイキング、餃子スープ	すいか食べ比べ、お茶	胚芽米、油	豚肉（肩ロース）、豚肉（もも）、ツナ油漬缶	ほうれんそう、きゃべつ、コーン ◎すいか、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、焼きのり、にんにく、	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、食塩、洋風だしの素
10 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり（土）、みそ汁（豆腐・人参・椎茸）、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬缶、いわし（煮干し）、ヨーグルト（加糖）	にんじん、こんぶ佃煮、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
13 火	豆花クッキー、お茶	胚芽ご飯、さばの塩焼き、人参しりしり、ABCスープ、お茶	花せんべい、メロン、野菜ジュース	胚芽米、マカロニ・スパゲティ	さば、木綿豆腐、ツナ油漬缶	◎野菜ミックスジュース、◎メロン（緑肉）、にんじん、キャベツ、大豆もやし、にら、たまねぎ、コーン缶	みりん、しょうゆ、食塩、洋風だしの素
14 水	ぶどうゼリー、お茶	胚芽ご飯、マーレードチキン、キャベツ香りの漬物、みそ汁（ねぎ・あおさ）	フライドポテト（カレー）、飲むヨーグルト	胚芽米、◎フライドポテト、◎油	◎ヨーグルト（ドリンク）、鶏もも肉（皮付き）、米みそ（甘みそ）、いわし（煮干し）	キャベツ、なめこ、きゅうり、にんじん、マーレード、ねぎ、ごま、レモン果汁、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、◎食塩、食塩、カレー粉
15 木	カリコリだいこん（マヨ）、お茶	五目ごはん、れんこん入りつくね、さわやか漬物、トマト、お茶	とうもろこし、牛乳125	胚芽米、片栗粉、パン粉、三温糖、◎マヨネーズ、油	◎牛乳、鶏ひき肉、鶏もも肉、油揚げ	◎とうもろこし、だいこん、トマト、◎だいこん、きゅうり、たまねぎ、れんこん、板こんにゃく、にんじん、レモン果汁、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、食塩
16 金	ベジタブル煎餅、お茶	胚芽ご飯、しらす入り麻婆豆腐、きゅうりハムサラダ、わかめスープ	キャロット蒸しパン、牛乳125	胚芽米、◎ホットケーキ粉、片栗粉、油、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、◎調製豆腐、豚ひき肉、ハム、釜揚げしらす	もやし、きゅうり、にんじん、◎にんじん、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、にんにく、カットわかめ、ごま	しょうゆ、洋風だしの素、食塩、酢
17 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり（土）、みそ汁（豆腐・人参・大根）、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬缶、いわし（煮干し）、ヨーグルト（加糖）	だいこん、にんじん、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
19 月	バナナ1/3、お茶	胚芽ご飯、トマトハンバーグ、きゅうり胡麻和え、豆腐コンソメスープ	ずんだトースト、牛乳125	胚芽米、油、パン粉、◎食パン、◎三温糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、ペーコン、◎調製豆腐	きゅうり、◎バナナ、たまねぎ、トマト、にんじん、すりごま、◎えだまめ（冷凍）	中濃ソース、ケチャップ、食塩、洋風だしの素
20 火	星せんべい、お茶	ふりかけごはん、豚肉しょうが焼き、春雨サラダ、みそ汁（かぼちゃ・油揚げ）	プラム、ミレービスケット、牛乳125	胚芽米、はるさめ、油、三温糖、ごま油	◎牛乳、豚肉（肩ロース）、豚肉（もも）、米みそ（甘みそ）、油揚げ、いわし（煮干し）	◎ネクターリン、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、きゅうり、にんじん、コーン缶、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、おろししょうが
21 水	ミニわかめ煎餅、お茶	胚芽ご飯、鶏の照り焼き、カミカミ和え、みそ汁（冬瓜・トマト）	誕生日デザート、牛乳125	胚芽米、三温糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉（皮付き）、米みそ（甘みそ）、さきいか、いわし（煮干し）	トマト、だいこん、きゅうり、とうがん、にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、酢
22 木	粉吹芋、お茶	冷やし中華、かじきの竜田揚げ、きのこサラダ	しらすコーンおにぎり、牛乳125	ゆで中華めん、◎じゃがいも、◎胚芽米、油、片栗粉、三温糖、ごま油	◎牛乳、かじき、◎しらす干し、ハム	きゅうり、◎とうもろこし、トマト、しめじ、えのきたけ、コーン缶、レモン果汁、カットわかめ、◎あおのり	しょうゆ、酢、おろししょうが、酒、◎食塩、食塩、◎食塩
23 金	クラッカー、お茶	胚芽ご飯、生揚げカレーそば煮、スパゲティサラダ、白菜スープ	豆乳アイスクリーム、胚芽クッキー、お茶	胚芽米、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、油、三温糖	◎アイスクリーム、生揚げ、豚ひき肉、ペーコン、ハム	たまねぎ、はくさい、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン缶、いんげん、にんにく	ケチャップ、酒、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、カレー粉、おろししょうが、酢
24 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり（土）、ヨーグルト、みそ汁（豆腐・人参・玉葱）	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬缶、いわし（煮干し）、ヨーグルト（加糖）	にんじん、たまねぎ、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
26 月	こまるせんべい、お茶	胚芽ご飯、タンダーフィッシュ、ひじき納豆、みそ汁（キャベツ・油揚げ・人参）	ピザトースト、牛乳125	胚芽米、◎食パン、マヨネーズ、◎油	◎牛乳、さば、納豆、◎とろけるチーズ、油揚げ、米みそ（甘みそ）、いわし（煮干し）	キャベツ、◎たまねぎ、にんじん、えのきたけ、◎コーン缶、◎ピーマン、ひじき	かつお・昆布だし汁、◎ケチャップ、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉
27 火	グレープフルーツ、お茶	冷やしうどん、鶏唐揚げ、りっちゃんサラダ	選べるヨーグルト、豆花クッキー、お茶	ゆでうどん、片栗粉、油、三温糖	鶏もも肉（皮付き）、油揚げ、ハム、かつお節、◎ヨーグルト（加糖）	◎グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、カットわかめ、こんぶ佃煮、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、おろししょうが、みりん、食塩
28 水	アスパラビスケット、お茶	フォカッチャ、なすミートパン粉焼き、サラダバイキング、バナナ1/3、お茶	グリーンドーナツ、牛乳125	コッパン、◎ホットケーキ粉、マカロニ、パン粉、◎油、はるさめ、油、三温糖、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	バナナ、キャベツ、なす、にんじん、マッシュルーム缶、コーン缶、◎バナナ、たまねぎ、きゅうり、◎にがうり・ゴーヤ、カットわかめ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、洋風だしの素
29 木	みかんゼリー、お茶	鶏ごぼうごはん、生揚げもやし炒め、コロコロサラダ、トマト、お茶	肉味噌焼、牛乳125	胚芽米、さつまいも（皮付）、◎ゆで中華めん、マヨネーズ、三温糖、◎油、片栗粉、ごま油、◎三温糖、◎片栗粉	◎牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、豚肉（ロース）、◎豚ひき肉、ウインナーソーセージ、◎米みそ（甘みそ）	大豆もやし、トマト、ごぼう、にんじん、◎たまねぎ、◎きゅうり、にら、きゅうり、コーン缶	みりん、しょうゆ、酒、おろししょうが、◎おろししょうが、◎しょうゆ、洋風だしの素、食塩、◎酒
30 金	花せんべい、お茶	胚芽ご飯、鯖カレー風味揚げ、野菜ソテー（キャベツ・ペーコン）、みそ汁（さつまいも・玉葱）	パイナップル、ベジタブル煎餅、飲むヨーグルト	胚芽米、さつまいも（皮付）、油、小麦粉	◎ヨーグルト（ドリンク）、さば、米みそ（甘みそ）、ペーコン、いわし（煮干し）	◎パイナップル、大豆もやし、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、洋風だしの素、酒、しょうゆ、おろししょうが、カレー粉
31 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり（土）、みそ汁（豆腐・人参・椎茸）、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬缶、いわし（煮干し）、ヨーグルト（加糖）	にんじん、こんぶ佃煮、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ

8月分平均栄養価
（幼児組）
エネルギー 489 kcal
たんぱく 20.4g
脂質 17.1g
塩分 1.6g