

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			
				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
03月	きな粉せんべい、お茶	白ご飯、トマトハンバーグ、きゅうり浅漬け、みそ汁（豆腐・なす・玉葱）	バイナッフル、こまるせんべい、豆乳125	米、パン粉、砂糖	〇調製豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、いわし(煮干し)	〇バイナッフル、きゅうり、たまねぎ、トマト、なす	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、食塩
04火	ミレービスケット、お茶	みそラーメン、焼き餃子、バナナ1/3、お茶	梅じゃこおにぎり、牛乳125	ゆで中華めん、〇米、油	〇牛乳、豚ひき肉、米みそ（甘みそ）、〇しらす干し	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、もやし、ねぎ、にら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
05水	カリコリきゅうり、お茶	白ご飯、生揚げもやし炒め、ブロッコリーベーコンサラダ、メロン、お茶	あんバタートースト、牛乳125	米、〇食パン、片栗粉、〇マーガリン、油、ごま油、三温糖	〇牛乳、生揚げ、豚肉(ロース)、〇こしあん（生）、ベーコン	メロン（緑肉）、◎きゅうり、ブロッコリー、緑豆もやし、コーン缶、にんじん、にら	しょうゆ、おろししょうが、酢、食塩、洋風だしの素、◎食塩、酒
06木	カルシウムせんべい、お茶	白ご飯、豚肉しょうが焼き、おくら納豆、野菜スープ	とうもろこし、牛乳125	米、油	〇牛乳、納豆、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、ベーコン	〇とうもろこし、たまねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり、オクラ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、洋風だしの素、食塩
07金	ミニハート、お茶	さくらごはん、鮭照り焼き、春雨サラダ、ミネストローネ	おからドーナツ、牛乳125	米、〇ホットケーキ粉、じゃがいも、〇油、はるさめ、油、三温糖、ごま油	〇牛乳、さけ、〇おから、〇調製豆乳、ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマト、コーン缶、にんにく	しょうゆ、酒、ケチャップ、酢、みりん、食塩、洋風だしの素
08土	土曜お菓子、お茶	選べるおにぎり（土）、みそ汁（豆腐・わかめ）、ヨーグルト、お茶	土曜お菓子、お茶	米、三温糖、マヨネーズ	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬缶、さけ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
10月	アスバラビスケット、お茶	白ご飯、高野豆腐そぼろあん、コールスローサラダ、みそ汁（じゃが芋・しめじ）	すいか、花せんべい、牛乳125	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、三温糖	〇牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ（甘みそ）、いわし(煮干し)	〇すいか、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、にんじん、コーン缶、根みつば、干しいだけ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、酒、みりん
12水	しらす煎餅、お茶	白ご飯、鶏の海苔照り焼き、わかめサラダ、トマト、お茶	黒糖蒸しパン、牛乳125	米、〇ホットケーキ粉、〇黒砂糖、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉（皮付き）、〇調製豆乳	だいこん、トマト、きゅうり、焼きのり、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、食塩、おろしにんにく
13木	このはせんべい、お茶	白ご飯、れんこん入りつくね、きゅうり胡麻和え、オレンジ、お茶	ふかしいも、牛乳125	米、〇さつまいも（皮付）、片栗粉、パン粉、三温糖	〇牛乳、鶏ひき肉	きゅうり、オレンジ、たまねぎ、れんこん、すりごま	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
14金	豆花クッキー、お茶	白ご飯、タラのカレー風味焼き、マカロニサラダ、バナナ1/3、お茶	チーズ、カルシウムせんべい、野菜ジュース	米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ	たら、〇チーズ、ハム	〇野菜ミックスジュース、バナナ、きゅうり、にんじん、コーン缶	みりん、しょうゆ、酢、カレー粉
15土	土曜お菓子、お茶	選べるおにぎり（土）、みそ汁（わかめ・玉葱）、ヨーグルト、お茶	土曜お菓子、お茶	米、三温糖、マヨネーズ	鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬缶、さけ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
17月	ミニわかめ煎餅、お茶	白ご飯、スタミナ焼き、三色野菜の浅漬け（大根）、バナナ1/3、お茶	豆乳アイスクリーム、クラッカー、野菜ジュース	米、油	〇アイスクリーム、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)	〇野菜ミックスジュース、バナナ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、にんにく	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、食塩
18火	花せんべい、お茶	コーンごはん、上州金平、きゅうりハムサラダ、すまし汁（えのき・ほうれん草）	きな粉トースト、牛乳125	米、〇食パン、〇マーガリン、〇グラニュー糖、油、三温糖、ごま油	〇牛乳、豚肉(もも)、ハム、〇きな粉、いわし(煮干し)	もやし、ごぼう、きゅうり、えのきだけ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、板こんにゃく、黒ごま、ごま、干しいだけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、みりん、酢
19水	カリコリきゅうり、お茶	白ご飯、ぶりの醤油あなかけ、コロコロサラダ、みそ汁（おくら・玉葱・油揚げ）	誕生日会デザート、牛乳125	米、さつまいも（皮付）、マヨネーズ、三温糖、片栗粉	〇牛乳、ぶり、米みそ（甘みそ）、ウインナーソーセージ、油揚げ、いわし(煮干し)	◎きゅうり、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、オクラ	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、◎食塩
20木	うさぎのしっぽ、お茶	サラダうどん、青のりとり天、オレンジ、お茶	わかめおにぎり、牛乳125	ゆでうどん、〇胚芽米、小麦粉、油、三温糖	〇牛乳、鶏もも肉（皮付き）、ツナ油漬缶	トマト、オレンジ、きゅうり、コーン缶、〇カットわかめ、焼きのり、にんにく、ごま、あおのり	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、〇食塩
21金	こまるせんべい、お茶	白ご飯、生揚げカレーそぼろ煮、青菜じゃこ和え、トマト、お茶	すいか、豆花クッキー、牛乳125	米、片栗粉、油、三温糖、ごま油	〇牛乳、生揚げ、豚ひき肉、しらす干し	ほうれんそう、〇すいか、たまねぎ、トマト、えのきだけ、にんじん、いんげん、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酒、おろししょうが、洋風だしの素、カレー粉
22土	土曜お菓子、お茶	選べるおにぎり（土）、みそ汁（豆腐・玉葱）、ヨーグルト、お茶	土曜お菓子、お茶	米、三温糖、マヨネーズ	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬缶、さけ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
24月	クラッカー、お茶	白ご飯、しらす入り麻婆豆腐、スパゲティサラダ、オレンジ、お茶	メーフルクッキー、牛乳125	米、〇小麦粉、〇バター、サラダ用スパゲティ、〇三温糖、マヨネーズ、〇メーフルシロップ、片栗粉、油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、金揚げしらす、ハム	オレンジ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ねぎ、ピーマン、干しいだけ、にんにく	洋風だしの素、酢、食塩
25火	きな粉せんべい、お茶	そうめん、ちくわ磯辺揚げ、バナナ1/3、お茶	肉みそおにぎり、牛乳125	干しそうめん、〇米、〇砂糖、三温糖、油、小麦粉	〇牛乳、〇豚ひき肉、ツナ油漬缶、〇米みそ（甘みそ）、ちくわ	バナナ、トマト、きゅうり、〇たまねぎ、コーン缶、焼きのり、ごま、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、〇しょうゆ、食塩
26水	ミニハート、お茶	白ご飯、マーマレードチキン、サラダバイキング、みそ汁（わかめ・玉葱）	ジャムパン（ブルーベリー）、牛乳125	米、〇ライ麦パン、はるさめ、三温糖、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉（皮付き）、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	キャベツ、コーン缶、にんじん、きゅうり、〇ブルーベリージャム、たまねぎ、マーマレード、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢
27木	ぶどうゼリー、お茶	パン、キーマカレー、温野菜、トマト、お茶	コーンフレーク、牛乳125	パン、〇コーンフレーク、マヨネーズ、油	〇牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、トマト、にんじん、もやし、ブロッコリー、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉
28金	しらす煎餅、お茶	白ご飯、かじきみそマヨ焼き、青菜とひじきの胡麻和え、けんちん汁	いちごヨーグルト、このはせんべい、豆乳125	米、さといも（冷凍）、マヨネーズ、〇三温糖、油、三温糖	〇調製豆乳、〇ヨーグルト(無糖)、かじき、木綿豆腐、米みそ（甘みそ）、いわし(煮干し)	ほうれんそう、だいこん、コーン缶、板こんにゃく、にんじん、ごぼう、〇いちごジャム、ねぎ、すりごま、ひじき	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩
29土	土曜お菓子、お茶	選べるおにぎり（土）、みそ汁（豆腐・わかめ）、ヨーグルト、お茶	土曜お菓子、お茶	米、三温糖、マヨネーズ	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬缶、さけ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
31月	バナナ1/3、お茶	白ご飯、鶏の照り焼き、キャベツ胡麻サラダ、ウインナースープ	ビザトースト、牛乳125	米、〇食パン、マヨネーズ、〇油	〇牛乳、鶏もも肉（皮付き）、〇とろけるチーズ、ウインナーソーセージ、米みそ（甘みそ）、魚肉ソーセージ	キャベツ、◎バナナ、もやし、〇たまねぎ、〇コーン缶、〇ピーマン、にんじん、たまねぎ、すりごま、にんにく	かつお・昆布だし汁、〇ケチャップ、酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが、洋風だしの素、食塩

8月平均栄養価
(幼児組)
エネルギー 513kcal
たんぱく質 20.5g
脂質 16.8g
塩分 1.8g