



8月 献立一覧表



日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価										
	献 立 名	午 後 お や つ (*は手作りの)	主食	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		I補 キ- Kcal	たん ばく 質g	脂質 g	加ゆ カ mg	鉄 mg	食塩 相当 量g	ビ タ ミ ン				
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
1月	拌三系 野菜スープ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	パン	牛乳	ロースハム 卵	牛乳 アイスクリーム	人参 小松菜	胡瓜 キャベツ	0-0パッ・春雨・砂糖 酢・醤油・スープの素 鉄強化ウエハース	サラダ油 ごま油	405 541	10 15.1	20.3 25	372 427	3.3 2.9	2 2.2	200 208	0.6 0.56	0.73 0.77	25 21	
2火 17水	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *キャロットゼリー	ごはん	牛乳	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳 粉寒天	人参 人参ジュース	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン 100%果汁ジュース	米・酒・醤油 砂糖・ケチャップ 片栗粉・酢	サラダ油 ごま油	333 464	18.6 19.8	16 16.4	300 331	1.6 1.7	1.2 1.1	226 210	0.32 0.32	0.34 0.4	16 13	
3水 15月	スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳	牛肉 ゆで大豆	牛乳	人参	玉葱・りんご 生姜・にんにく ミカ・白桃・パイナップル	米・加ゆ スープの素 せんべい	油	458 563	16.4 18	20.2 19.5	210 259	1.7 1.7	1.9 1.6	210 197	0.22 0.23	0.36 0.39	14 12	
4木 18木	パリパリおそば わかめスープ	すいか チーズ	パン	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布 ブロッコリー	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ 西瓜	ロールパン・中華揚めん スープの素・砂糖・醤油 片栗粉	サラダ油	335 374	12.7 14.7	14.5 17	156 228	0.9 0.9	3.5 3.4	175 186	0.43 0.45	0.37 0.48	25 23	
5金 20土	鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ オニオンスープ	牛乳 ビスケット	パン	牛乳	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	パインジュース・パイナップル にんにく・キャベツ 玉葱	0-0パッ・醤油 スープの素・酒 ビスケット	バター	385 487	19.3 21.9	18.1 21.1	261 315	0.9 0.9	1.7 1.9	131 134	0.19 0.23	0.4 0.46	22 19	
6土 23火	冷めん バナナ	牛乳 クッキー	未なし 以パン	牛乳	卵 ロースハム 鶏肉	牛乳	トマト	胡瓜 もやし バナナ	中華めん・砂糖 スープの素・醤油・酢 クッキー	サラダ油 ごま油	484 486	16.9 18.1	17.9 18.7	197 250	1.2 1.1	2.2 2.2	129 141	0.22 0.23	0.38 0.45	24 23	
8月 22月	牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳 丸ボーロ	ごはん	牛乳	牛肉 味噌	牛乳 干若布	ピーマン 人参	キャベツ 玉葱 葱	米・酒・砂糖 春雨・スープの素 丸ボーロ	サラダ油 すりごま	360 485	14.7 16.8	17.5 17.5	226 270	1 1.2	1.1 1	107 118	0.14 0.18	0.34 0.4	25 21	
9火 24水	煮魚 切干大根の煮物 なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 *ジャムサンド	ごはん	牛乳	白身魚・油揚げ 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 なめこ・葱	米・酒・砂糖 醤油・食パン いちごジャム	ごま油	371 491	24.4 24.3	12.3 13.3	321 345	1.9 1.5	2.1 1.8	145 146	0.2 0.22	0.33 0.37	5 5	
10水	レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツのスープ	牛乳 ぶどう	パン	牛乳	鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉葱・キャベツ スイートコーン ぶどう	0-0パッ・じゃがいも ウスターソース・ケチャップ・酒 スープの素	ピーナッツ サラダ油	284 405	14.6 18.3	13.2 17.2	195 261	3.2 2.8	1.3 1.6	4652 3751	0.27 0.28	0.85 0.81	39 32	
12金 26金	ベーコン入りかみかみきんぴら 豆腐とあおさのみそ汁	飲むヨーグルト クラッカー	ごはん	牛乳	ベーコン ゆで大豆・豆腐 味噌	牛乳・刻み昆布 あおさ・煮干し 飲むヨーグルト	人参 さやいんげん	ごぼう 葱	米・砂糖 醤油・クラッカー	すりごま 油	395 513	15.9 17.8	17.5 17.2	386 400	8 6.7	1.6 1.3	200 191	0.21 0.24	0.46 0.48	41 33	
13土 27土	ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳 サブレ	パン	牛乳	合挽肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参	玉葱 レタス	ロールパン・スパゲッティ ケチャップ・ウスターソース スープの素・サブレ	バター サラダ油	468 477	16.4 17.6	17.9 18.7	222 276	1.2 1.2	2.1 2	188 200	0.3 0.31	0.36 0.42	10 10	
16火 30火	手羽中の照煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳 あられ おやついりこ	ごはん	牛乳	鶏手羽中 味噌	牛乳・干若布 煮干し おやついりこ	人参	胡瓜 葱	米・酒・砂糖・酢 醤油・みりん・白玉ふ あられ	すりごま	352 476	20.7 21.5	15 15.4	324 348	1.9 1.7	1.9 1.7	128 134	0.13 0.17	0.32 0.38	8 7	
19金 29月	魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 おやつ昆布	トマト 人参	えのき茸 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・おかき	サラダ油	351 478	18.8 20.2	14.4 14.9	238 279	1.2 1	1.6 1.4	125 130	0.23 0.23	0.31 0.36	7 7	
31水	牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 *マカヒの黄粉あえ	ごはん	牛乳	牛肉 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	ピーマン・人参 パプリカ オクラ	もやし 玉葱 生姜	米・砂糖・醤油 ソーメン・マカロニ	サラダ油 ごま油	369 490	17.8 19.3	16.1 16.2	250 289	1.8 1.7	1.5 1.2	105 114	0.15 0.18	0.36 0.41	38 31	
誕生会 25木	三色まぜごはん 鶏のから揚げ・きゅうりの酢物 麩のすまし汁・オレンジ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	/	牛乳	卵 鶏肉	牛乳・昆布 白煮干し・干若布 煮干し・アイスクリーム	小松菜 人参	生姜・胡瓜 葱・ルッコラ	米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・白玉ふ・醤油 鉄強化ウエハース	サラダ油 ごま	728 674	25.7 23.7	32.2 30.9	471 487	4.6 3.6	2.5 2.2	248 246	0.63 0.55	0.88 0.86	43 35	
<p>※3歳以上児は麺類の時も主食の用意をお願いします。 ※25日(木)は誕生会ですので、主食はいりません。</p> <p>※平均栄養価は行事食を除く。 ※延長の栄養価は含まない。</p>										以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
										以上児	平均栄養価	386	17.3	16.5	260	2.1	1.9	339	0.25	0.4	20
										未満児	基準量	480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
										未満児	平均栄養価	481	19	17.5	303	1.9	1.8	306	0.27	0.45	17

