



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)	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のになるもの		熱や力のもとになるもの		6	I補	たん	脂質	加	鉄	食塩	ビ タ ミ ン				
					1	2	3	4	5	6		キ	ぱく	g	mg	mg	相当	A	B1	B2	C	
												量	質	質	質	量	量	μg	mg	mg	mg	
1火	25金	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 (りんご・ブルーベリー)	ごはん	牛乳	白身魚・油揚 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 食パン・醤油 りんごジャム・ブルーベリージャム	ごま油	371	24.4	12.3	321	1.9	2.1	145	0.2	0.33	5	
												491	24.3	13.3	345	1.5	1.8	146	0.22	0.37	5	
2水	16水	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・生姜 りんご・にんにく シソ缶・白桃缶・パイン缶	米・カレー・スープの素 せんべい	サラダ油	458	16.4	20.2	210	1.7	1.9	210	0.22	0.36	14	
												563	18	19.5	259	1.7	1.6	197	0.23	0.39	12	
3木	23水	豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	ごはん	牛乳	豚肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参・ピーマン パプリカ 南瓜	茄子 玉葱 葱	米・砂糖・醤油・丸ボーロ	ごま油	348	15.8	13	278	1.5	1.3	320	0.34	0.4	64	
												473	17.7	13.7	312	1.5	1.2	287	0.31	0.44	52	
4金	15火	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	ごはん	牛乳	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油	385	19.8	18	362	1.8	1.4	149	0.33	0.37	11	
												506	20.8	18	381	1.8	1.2	148	0.33	0.43	10	
5土	19土	冷めん バナナ	牛乳 クッキー	未なし ①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	16.9	17.9	197	1.2	2.2	129	0.22	0.38	24	
												486	18.1	18.7	250	1.1	2.2	141	0.23	0.45	23	
7月	18金	パリパリおそば わかめスープ	ずいか チーズ	パン	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布 フレンチトースト	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 砂糖・醤油・片栗粉 スープの素	サラダ油	339	12.8	14.5	158	0.9	3.5	210	0.43	0.37	25	
												376	14.7	17	230	0.9	3.4	214	0.45	0.48	24	
8火	30水	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	355	19	14.5	240	1.2	1.6	134	0.24	0.31	10	
												481	20.3	14.9	280	1.1	1.4	137	0.24	0.37	9	
9水	29火	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 サラダ油	395	15.9	17.5	386	8	1.6	200	0.21	0.46	41	
												513	17.8	17.2	400	6.7	1.3	191	0.24	0.48	33	
10木		拌三糸 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	ロールパン・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	443	13.6	23.3	380	3.6	2.3	222	0.67	0.82	30	
												572	18	27.4	433	3.1	2.5	226	0.6	0.83	25	
12土	26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	16.4	17.9	222	1.2	2.1	188	0.3	0.36	10	
												477	17.6	18.7	276	1.2	2	200	0.31	0.42	10	
14月	31木	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	354	20.8	15	326	1.9	1.9	162	0.14	0.33	8	
												478	21.6	15.4	349	1.7	1.7	161	0.18	0.38	7	
17木	28月	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 *キャロットゼリー	パン	牛乳	鶏肉	牛乳 粉寒天	人参 パセリ 人参ジュース	パインジュース・パイン缶 にんにく・キャベツ 玉葱・100%果汁ジュース	ロールパン・醤油・酒 スープの素・砂糖	バター	333	18.1	16.1	199	0.7	1.5	208	0.18	0.37	27	
												445	20.9	19.5	265	0.8	1.8	196	0.22	0.43	22	
21月		牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 *マカコの黄粉あえ	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	387	18.3	16.1	251	1.9	1.7	105	0.16	0.36	38	
												504	19.7	16.3	289	1.7	1.3	114	0.19	0.41	31	
22火		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	ロールパン・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	306	16.3	13.5	196	4	1.3	5772	0.31	1	41	
												425	19.6	17.4	264	3.4	1.6	4648	0.31	0.93	33	
誕生会 24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・塩昆布 白煮干し・干若布・煮干し 出し昆布・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 強化ウエハース	サラダ油 ごま	728	25.6	32.2	467	4.5	2.3	247	0.63	0.88	43	
												674	23.7	30.9	483	3.6	2.1	246	0.55	0.86	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。 ※24日(木)は誕生会ですので、主食はいりません。</p>											以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
												平均栄養価	389	17.6	16.3	265	2.1	1.9	408	0.27	0.41	24
<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>											未満児	基準量	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
												平均栄養価	483	19.2	17.3	307	1.9	1.8	361	0.28	0.46	20

