

8月の献立表

日付	曜日	時刻	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	まぜまぜビビンバ丼 中華スープ ゼリー	豚肉・玉子	もやし・人参・ほうれん草・にんにく きゃべつ・玉葱	サラダ油・砂糖・胡麻油・胡麻・米 胡麻油 ゼリーの素	塩・醤油・料理酒・鶏がらスープ 水・鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう 水
		3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶・水
3	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏肉のおろし煮 キャベツと枝豆の和え物 味噌汁 ご飯	鶏肉 豆腐・味噌	大根・いんげん きゃべつ・枝豆・コーン 小松菜		醤油・料理酒・みりん・水 めんつゆ 水・天然だし
		3時	南瓜ケーキ 牛乳	豆腐 牛乳	南瓜	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
4	火	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	冷やしラーメン がんもどきと野菜の煮物 バナナ	ナルト・ロースハム がんもどき	もやし・コーン・大根の葉 玉葱・人参・グリーンピース バナナ	中華麺・胡麻油 砂糖	冷やしラーメンスープ・水 醤油・天然だし
		3時	フレンチトースト 麦茶	玉子・スキムミルク・牛乳		黄パン・砂糖・サラダ油	バナエッセンス 麦茶・水
5	水	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	千草焼き 春雨中華サラダ 味噌汁 菜飯・ご飯	豚肉・玉子 味噌	干し椎茸・玉葱・人参・切干大根 もやし・人参・胡瓜 大根の葉・わかめ 菜めし・ご飯の素	サラダ油・砂糖 春雨・砂糖・胡麻油 米	天然だし・料理酒・醤油・塩 醤油・酢 水・天然だし
		3時	みかん寒天 麦茶		寒天・みかん缶	砂糖	水 麦茶・水
6	木	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	さわらの香華焼き ＊ブロッコリー 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 ご飯	鯖 豚肉 味噌	にんにく・パセリ ブロッコリー 冬瓜 きゃべつ・豆苗	サラダ油 砂糖・片栗粉 米	コンソメ・塩 塩 醤油・みりん・天然だし・水 水・天然だし
		3時	さつま芋蒸しパン 牛乳	豆腐 牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油・さつま芋	ベーキングパウダー
7	金	10時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	豚の塩炒め 信田和え 味噌汁 ご飯	豚肉 油揚げ 味噌	白菜・人参・もやし・にんにく・生姜 ほうれん草・人参 なめこ・玉葱	サラダ油・片栗粉 砂糖 米	鶏がらスープ・塩 醤油 水・天然だし
		3時	ひじきおにぎり 麦茶		ひじき・人参	米	醤油・みりん・塩・和風だし 麦茶・水
8	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	親子丼 味噌汁 ゼリー	鶏肉・玉子 油揚げ・味噌	玉葱・グリーンピース 人参	サラダ油・砂糖・片栗粉・米 ゼリーの素	みりん・醤油・天然だし・水 水・天然だし 水
		3時	せんべい 麦茶			里だばよ	麦茶・水
10	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	中華風ローストチキン ＊ブロッコリー 高野豆腐と野菜の煮物 中華スープ ご飯	鶏肉 高野豆腐	にんにく ブロッコリー 人参・大根の葉 わかめ・えのき茸	砂糖・サラダ油 砂糖 胡麻油 米	料理酒・醤油・オリーブオイル 塩 醤油・天然だし 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	おかかおにぎり 麦茶	かつお節	だし昆布	米・胡麻	醤油 麦茶・水
12	水	10時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	ハヤシライス 里芋サラダ マスカットゼリー	豚肉	玉葱・マッシュルーム・グリーンピース コーン・枝豆	サラダ油・米 里芋・マヨドレ マスカットゼリーの素	肉対応ハヤシシフ・ウスターソース・ケチャップ ・コンソメ・塩・水 塩 水
		3時	三温糖のスパッ飴 牛乳	牛乳		飴飴・マーガリン・サラダ油・三温糖	
13	木	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	豚肉のたれ炒め 青梗菜と竹輪のナムル 味噌汁 ご飯	豚肉 竹輪 味噌	玉葱・人参・ぶなしめじ・生姜・にんにく 青梗菜・人参 わかめ・なす	サラダ油 胡麻・胡麻油 米	みりん・醤油 塩・鶏がらスープ 水・天然だし
		3時	ジャムサンドクラッカー 麦茶			クラッカー・いちごジャム	麦茶・水
14	金	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	マーボー豆腐丼 ほうれん草とコーンのソテー 中華スープ のり塩ポテト	豆腐・豚肉・味噌	長葱・にんにく・生姜・枝豆 ほうれん草・コーン 豆苗・玉葱	米・サラダ油・胡麻油・砂糖・片栗粉 サラダ油 胡麻油	醤油・水 コンソメ・塩 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	麦茶		青のり粉	じゃが芋・片栗粉・サラダ油	塩 麦茶・水
17	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	そうめん 南瓜のそぼろ煮 ピーチゼリー	玉子・かにかま・鶏肉 豚肉	オクラ・人参 南瓜・大根の葉	そうめん 砂糖・片栗粉 ピーチゼリーの素	醤油・みりん・水・天然だし 醤油・天然だし・水 水
		3時	ココアクッキー 牛乳	玉子 牛乳		小麦粉・砂糖・マーガリン・純ココア	ベーキングパウダー・バナエッセンス
18	火	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	バーベキューチキン ＊粉ふき芋 ブロッコリーとコーンサラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉 豆腐・味噌	玉葱 コーン・ブロッコリー ほうれん草	砂糖・サラダ油 じゃが芋 サラダ油・砂糖 米	醤油・ウスターソース・ケチャップ・塩 塩 酢・塩 水・天然だし
		3時	揚げパン 牛乳	牛乳		ロールパン・サラダ油・グラニュー糖	

8月の献立表

日 付	曜 日	献立	主な材料と体内での働き			
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
19	水	10時 大根煮 スパニッシュオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ 食パン	玉子・豚肉	大根 人参・コーン・グリーンピース 人参・玉葱・枝豆 きゃべつ・大根の葉	じゃが芋・サラダ油 マカロニ・マヨドレ 食パン	天然だし 塩・クチャップ コンソメ・塩・水
		3時 ツナとのりのおにぎり 麦茶	ツナ	青のり粉	米・サラダ油	塩・めんつゆ 麦茶・水
20	木	10時 蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食 豚肉となすのさっぱり炒め 青梗菜ときのこの和え物 味噌汁 ご飯	豚肉 ツナ 味噌	玉葱・茄子・ピーマン・人参 青梗菜・しめじ 豆腐	サラダ油・胡麻油 焼酎 米	鶏がらスープ・ほん酢 コンソメ 水・天然だし
		3時 フルーツポンチ 麦茶		バナナ・みかん缶・黄桃缶・レモン	砂糖	水 麦茶・水
21	金	10時 にんじん煮 鶏のピザ焼き ＊粉ふき芋 コーンサラダ コンソメスープ ピラフ	鶏肉・チーズ	人参 ピザソース パセリ コーン・きゃべつ・わかめ もやし・かいわれ大根 玉葱・人参	砂糖 パン粉・サラダ油 じゃが芋 サラダ油・砂糖 米・サラダ油	塩 塩 酢・塩 コンソメ・塩・水 コンソメ・塩
		3時 イチゴジャムケーキ 牛乳	玉子・牛乳 牛乳		いちごジャム・小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
22	土	10時 野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食 豚肉の生姜焼き丼 ゼリー 味噌汁 ご飯	豚肉 油揚げ・味噌	玉葱・人参・生姜 青梗菜	サラダ油・米 ゼリーの素	みりん・醤油 水 水・天然だし
		3時 マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶・水
24	月	10時 野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食 鶏の味噌漬け焼き ＊小松菜の煮浸し さつま芋のサラダ ずまし汁 ご飯	鶏肉・味噌	生姜 小松菜 玉葱・枝豆 なす	砂糖・サラダ油 さつま芋・サラダ油・砂糖 焼酎 米	醤油・料理酒・みりん 和風だし・醤油 酢・塩 水・天然だし・塩・醤油
		3時 ブルーベリージャムヨーグルト 麦茶	ヨーグルト		ブルーベリージャム・砂糖	麦茶・水
25	火	10時 大根煮		大根		天然だし
		昼食 豚肉と野菜の中華炒め わかめの酢の物 中華スープ ご飯	豚肉	玉葱・人参・白髪・干し椎茸・生姜 わかめ・もやし・胡瓜 玉葱	サラダ油・胡麻油・片栗粉 砂糖 じゃが芋・胡麻油 米	塩・醤油・鶏がらスープ・水 酢・塩・醤油 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時 シュガートースト 牛乳	牛乳		食パン・マーガリン・グラニュー糖	
26	水	10時 蒸しじゃが芋 豆腐チャンプルー キャベツの胡麻和え わかめスープ ご飯	豆腐・豚肉・玉子・かつお節	もやし・にら きゃべつ・人参 わかめ	じゃが芋 サラダ油・胡麻油 胡麻・砂糖 香辛・胡麻油 米	醤油・和風だし・塩 醤油 鶏がらスープ・塩・水
		3時 コーンケーキ 牛乳	牛乳	コーン	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー・水
27	木	10時 蒸し南瓜		南瓜		
		昼食 チキンカレーライス ひじきとツナのマリネ ピーチゼリー	鶏肉 ツナ	玉葱・人参・生姜・にんにく ひじき・大根・枝豆	じゃが芋・サラダ油・米 砂糖・サラダ油 ゼリーの素	カレー粉・丸対応カレーフレーク・クチャップ・ワスターソース・水 醤油・酢・塩 水
		3時 おかか胡麻おにぎり 麦茶	かつお節		米・胡麻油・胡麻	醤油 麦茶・水
28	金	10時 にんじん煮 白身魚のユーリンソース 切干大根サラダ 味噌汁 ご飯	かれい	人参 玉葱・長葱・人参・にんにく・生姜 切干大根・胡瓜・コーン かいわれ大根・玉葱	砂糖 片栗粉・サラダ油・砂糖・胡麻油 砂糖・マヨドレ 米	塩・料理酒・酢・醤油 醤油・天然だし 水・天然だし
		3時 洋風おやき 麦茶	豆腐・玉子・チーズ ・スキムミルク・牛乳	玉葱・コーン・パセリ	じゃが芋・小麦粉・サラダ油	水・中濃ソース・クチャップ 麦茶・水
29	土	10時 野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食 ミートソースパグティ ゼリー コンソメスープ	豚肉・粉チーズ	ピーマン・玉葱・人参・にんにく ・グリーンピース きゃべつ	スパグティ・サラダ油 ゼリーの素 じゃが芋	クチャップ・丸対応ハヤシフレーク・コンソメ・塩・水 水 コンソメ・塩・水
		3時 せんべい(星食べよ) 麦茶			星たべよ	麦茶・水
31	月	10時 野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食 鶏の塩こうじ焼 ＊青梗菜のお浸し ブロッコリーの磯和え 味噌汁 ご飯	鶏肉 かつお節 味噌	青梗菜 ブロッコリー・コーン・焼のり 玉葱	サラダ油 焼酎 米	塩こうじ 醤油・天然だし 醤油 水・天然だし
		3時 豆乳プリン 麦茶	プリン・素・豆乳		砂糖	水 麦茶・水

※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください

※27品目アレルギー不使用の食材には 丸対応 と表記しています



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1～2歳児	エネルギー	460kcal	451kcal
	たんぱく質	15g	15.8g
	食塩	1.8g	1.6g
3～5歳児	エネルギー	540kcal	527kcal
	たんぱく質	17g	18.9g
	食塩	2g	1.9g

※目標栄養価は昼食とおやつの合算したものととなります