

8 月 献 立 表

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	エネルギー たんばく質 脂質／塩分 ()は乳児
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 土	中華丼 わかめの中華スープ きゅうりとツナのサラダ バナナ	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま	豚肉 ツナ 牛乳	バナナ はくさい きゅうり にんじん コーン ねぎ わかめ にんにく しょうが	酢 中華だしの素 しょうゆ 塩	麦茶 ゆかりおにぎり	512.7(462.1) 15.9(15.3) 10.6(11.5) 1.4(1.2)
03 月	麦ごはん なすのすまし汁 さわらの香味焼き きゅうりとちくわのごま味噌酢和え オレンジ	米 押麦 ごま 油 砂糖	さわら ちくわ 油揚げ みそ 牛乳	オレンジ キャベツ きゅうり にんじん しめじ ほうれんそう なす ねぎ しょうが わかめ	だし汁 しょうゆ 酢 酒 塩	麦茶 きのごはん	510.2(443.5) 19.3(17.7) 9.5(10.6) 1.9(1.6)
04 火	ごはん コーンのスープ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとツナのサラダ バナナ	米 マーマレード 油 オリーブ油 砂糖	牛乳 鶏肉 ツナ	バナナ とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ	酢 コンソメ 酒 しょうゆ 塩	牛乳 蒸しとうもろこし	487.4(398.1) 22.3(16.6) 12.1(11.7) 1.4(1.2)
05 水	ごはん ほうれんそうのみそ汁 たららの海苔マヨ焼き もやしときゅうりの和え物 オレンジ	米 マヨネーズ 油 砂糖	牛乳 たら しらす みそ 油揚げ	オレンジ もやし きゅうり にんじん ほうれんそう しめじ ピーマン 焼きのり	だし汁 しょうゆ 酒 塩	麦茶 じゃこピーマンごはん	503.6(438.1) 21.5(19.5) 11.6(12.3) 2.0(1.7)
06 木	焼きそば オクラのすまし汁 きゅうりとトマトの昆布和え すいか	焼きそばめん 米 油 砂糖	豚肉 木綿豆腐 ツナ かつお節 牛乳	キャベツ すいか にんじん きゅうり キャベツ トマト オクラ 塩こんぶ あおのり	だし汁 ソース しょうゆ 酒 塩	麦茶 たこ焼き風おにぎり	494.1(447.9) 18.2(17.1) 9.6(10.7) 1.8(1.5)
07 金	ごはん スッキーニのスープ 鶏肉のコンフレック焼き キャベツとほうれんそうのサラダ オレンジ	米 マカロニ オリーブ油 コンフレック 砂糖 油 マヨネーズ パン粉	牛乳 鶏肉	オレンジ キャベツ ほうれんそう にんじん ホールトマト たまねぎ スッキーニ コーン	ケチャップ コンソメ 酢 塩	牛乳 トマトソースマカロニ	526.1(373.2) 23.1(18.2) 11.8(12.0) 1.6(1.3)
08 土	けんちんうどん かぼちゃのそぼろ煮 バナナ	ゆでうどん 食パン 油 黒砂糖 無塩バター 砂糖 片栗粉 粉糖	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ きな粉	バナナ かぼちゃ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 きなこ牛乳フレンチトースト	562.5(502.9) 20.4(18.9) 15.7(15.6) 1.8(1.5)
10 月	麦ごはん じゃがいものすまし汁 あじの甘酢あんかけ ほうれんそうともやしのごま和え オレンジ	米 ホットケーキ粉 ごま しょうが いも 黒砂糖 押麦 砂糖 油 片栗粉	牛乳 あじ	もやし オレンジ にんじん ほうれんそう たまねぎ こまつな ピーマン しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 酒 塩	牛乳 黒糖蒸しパン	496.2(419.8) 19.6(17.0) 9.0(10.0) 1.6(1.3)
12 水	ごはん こまつなのみそ汁 さわらの塩焼き ひじきの煮物 オレンジ	米 砂糖 油	さわら 鶏ひき肉 ゆで大豆 油揚げ みそ 牛乳	オレンジ にんじん こまつな ひじき ピーマン しいたけ	だし汁 しょうゆ 酒 塩	麦茶 鶏そぼろごはん	545.0(470.2) 20.8(18.9) 10.2(11.1) 1.8(1.5)
13 木	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉のてり焼き もやしの納豆和え バナナ	米 焼ひ 砂糖 油 オリーブ油	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 納豆 みそ きな粉	バナナ もやし にんじん こまつな わかめ	だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 お麴ラスク	553.0(440.8) 25.6(19.8) 17.9(14.8) 1.4(1.1)
14 金	ごはん とうがんのすまし汁 さけの大葉味噌マヨ焼き 高野豆腐の煮物 オレンジ	米 マヨネーズ 油 ごま 砂糖	さけ 凍り豆腐 みそ 牛乳	オレンジ にんじん とうがん 万能ねぎ しいたけ いんげん しそ	だし汁 しょうゆ みりん 塩	麦茶 わかめごはん	503.4(412.3) 19.5(16.7) 8.2(9.1) 1.7(1.4)
15 土	豚丼 じゃがいものみそ汁 もやしとちくわの和え物 バナナ	米 じゃがいも 油 ごま ごま油 黒ごま	豚肉 ちくわ みそ 牛乳	バナナ たまねぎ にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 塩	麦茶 ごま塩おにぎり	544.8(442.8) 17.4(15.2) 12.9(12.3) 1.7(1.4)
17 月	麦ごはん さつまいものみそ汁 さわらの西京焼き はくさいとにんじんの和え物 バナナ	米 食パン さつまいも グラニュー糖 押麦 砂糖 バター 小麦粉	牛乳 さわら みそ	バナナ はくさい にんじん きゅうり しめじ	だし汁 酢 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳 メロンパン風トースト	559.9(483.4) 19.7(18.0) 13.4(13.7) 1.8(1.5)
18 火	ツナチーズカレーライス たまねぎのスープ コールスローサラダ オレンジ	米 マカロニ じゃがいも 押麦 マヨネーズ 砂糖	ツナ かつお節 牛乳	オレンジ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ コーン ほうれんそう あおのり	カレーウ ソース コンソメ 塩	麦茶 お好みマカロニ	527.8(473.7) 13.5(13.5) 15.6(15.3) 2.6(2.1)
19 水	ごはん なすのみそ汁 たららの照り焼き もやしと厚揚げのサラダ バナナ	米 いちごジャム ごま油 砂糖 グラニュー糖 油	ヨーグルト 鶏肉 生揚げ みそ 油揚げ かつお節 牛乳	バナナ もやし にんじん ほうれんそう なす コーン うめ干し	だし汁 みりん しょうゆ 酢 酒 塩	麦茶 いちごヨーグルト	518.2(441.8) 22.1(19.7) 14.0(13.9) 1.8(1.5)
20 木	ビビンバ丼 らのスープ 韓国風わかめサラダ オレンジ	米 ホットケーキ粉 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	牛乳 豚肉 チーズ みそ 粉チーズ	オレンジ にんじん もやし キャベツ こまつな はくさい たけのこ にら わかめ にんにく しょうが	しょうゆ 中華だしの素 酒 酢 塩	牛乳 チーズ蒸しパン	506.1(446.6) 20.1(18.2) 14.3(14.0) 2.0(1.7)
21 金	ごはん しめじのみそ汁 鶏肉のレモンバター焼き はくさいのゆかり和え バナナ	米 油 バター ごま油 砂糖	鶏肉 木綿豆腐 しらす みそ 牛乳	バナナ はくさい にんじん ほうれんそう しめじ レモン	だし汁 酒 しょうゆ しょうゆ 塩 パセリ粉	麦茶 にんじんとしらすのごはん	491.7(446.4) 22.8(20.8) 7.9(9.4) 1.9(1.6)
22 土	ナポリタン コーンのスープ ほうれんそうのサラダ バナナ	スパゲティ 米 ごま 砂糖 オリーブ油	ウィンナー さけ 牛乳	バナナ ほうれんそう にんじん たまねぎ きゅうり ピーマン コーン	ケチャップ 酢 コンソメ ソース しょうゆ 塩	麦茶 鮭おにぎり	536.0(468.3) 16.5(15.4) 9.4(10.3) 2.3(1.9)
24 月	ごはん だいこんのすまし汁 あじの煮つけ キャベツのごまマヨサラダ オレンジ	米 マヨネーズ 砂糖 ごま	あじ ちくわ チーズ かつお節 いわし 牛乳	オレンジ キャベツ にんじん だいこん しいたけ しょうが あおさ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	麦茶 チーズおかかおにぎり 小魚せんべい	485.7(418.7) 19.0(16.7) 8.9(9.9) 1.7(1.4)
25 火	ごはん チンゲンサイの中華スープ 鶏肉の夏野菜甘酢あんかけ もやしとわかめのナムル バナナ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま ごま油	鶏肉 しらす 牛乳	バナナ にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ なす ピーマン ねぎ ひじき わかめ	ケチャップ しょうゆ 酢 中華だしの素 みりん 塩	麦茶 じゃこひじきごはん	541.2(448.3) 16.1(14.8) 5.1(6.9) 1.9(1.6)
26 水	麦ごはん とうがんのみそ汁 たららの照り焼き キャベツとほうれんそうの磯和え オレンジ	フライドポテト 米 押麦 砂糖 油 ごま油	牛乳 たら みそ 油揚げ	オレンジ キャベツ にんじん ほうれんそう とうがん 焼きのり	だし汁 しょうゆ コンソメ 酒 みりん	牛乳 コンソメフライドポテト	514.1(443.7) 18.3(16.2) 13.9(14.1) 1.8(1.5)
27 木	パン スッキーニのトマトスープ チキンマカロニグラタン りんごドレッシングサラダ すいか	ロールパン 油 マカロニ ホットケーキ粉 砂糖 無塩バター マーマレード	牛乳 鶏肉 チーズ ホイップクリーム	すいか たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールマト コーン スッキーニ パセリ マッシュルーム りんご	酢 コンソメ 塩	牛乳 オレンジ風味のココアケーキ	535.9(498.6) 19.8(19.0) 17.4(17.4) 2.6(2.2)
28 金	白ごま坦々うどん キャベツの昆布和え バナナ	ゆでうどん 砂糖 ごま ごま油	牛乳 豚ひき肉 みそ	ぶどう濃縮果汁 バナナ キャベツ にんじん もやし なりごま こまつな ねぎ アガー 塩こんぶ	しょうゆ 中華だしの素	牛乳 ぶどうゼリー ウエハース	481.7(437.9) 15.5(15.0) 16.8(16.4) 1.5(1.3)
29 土	鶏の照り焼き丼 にんじんのみそ汁 根菜の煮物 バナナ	米 じゃがいも 砂糖 油	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ	バナナ にんじん グリンピース たまねぎ とうもろこし だいこん	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳 ポップコーン	519.6(459.3) 19.8(18.0) 12.6(12.6) 2.3(1.8)
31 月	ごはん キャベツのスープ さけのトマトソースがけ さつまいものサラダ オレンジ	米 さつまいも 砂糖 マヨネーズ 油	さけ ツナ 牛乳	オレンジ にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ ホールマト ピーマン コーン にんにく	コンソメ 酒 ケチャップ カレー粉 塩	麦茶 ツナカレーピラフ	568.7(471.8) 18.8(17.1) 9.4(10.5) 1.6(1.3)

※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
※昼食時は麦茶の提供があります。
※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。

エネルギー(kcal)	521
たんばく質(g)	19.4
脂質(g)	11.9
食塩相当量(g)	1.8