



8月の献立



	献立名	材 料 名				kcal	蛋白	
		力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子を良くする	調味料			
1 土	夏野菜そうめん汁 じゃが芋のそぼろあん 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	そうめん じゃが芋 砂糖 片栗粉	卵 鶏ミンチ 牛乳	人参 胡瓜 オクラ コーン	めんつゆ 醤油	532	18.9	
2 日	休日							
3 月	鯖のレモン醤油焼き 高野の甘煮 ほうれん草とひじきの浸し 玉ねぎと卵のみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 ピザトースト	砂糖 砂糖 砂糖	鯖 高野豆腐 ひじき 卵	レモン ほうれん草 人参 玉ねぎ 青ねぎ	醤油 醤油 醤油 和だし みそ	668	30.7	
4 火	鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ さつま芋の甘煮 オニオンスープ 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	砂糖 スパゲティ さつま芋 砂糖	鶏肉 ソナ	マーマレードジャム 人参 胡瓜 コーン 玉ねぎ 人参 青ねぎ	醤油 マヨネーズ 醤油 コンソメ 醤油	718	22.3	
5 水	〈四国料理〉 冷やしうどん とり天 胡瓜と若布の酢の物 〈おやつ〉 牛乳 りんごゼリー	うどん ごま 砂糖 小麦粉 油 ごま 砂糖 砂糖	うすあげ かつお節 鶏肉 卵 若布 かにかまぼこ 牛乳 イナアガー	青ねぎ 胡瓜 すだち りんごジュース	醤油 めんつゆ 塩胡椒 酢	653	24.5	
6 木	ゴーヤチャンプルー わかさぎの甘酢 大豆のおかか煮 きのこのみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 豆乳パンケーキ	小麦粉 油 砂糖 ごま 砂糖 ホットケーキミックス 油 砂糖	豚肉 卵 豆腐 かつお節 わかさぎ 大豆 かつお節 牛乳 卵 豆乳	ゴーヤ 人参 玉ねぎ もやし しめじ えのき 青ねぎ	鶏がらだし 醤油 酢 コンソメ 醤油 和だし みそ	651	33.1	
7 金	鶏ごぼうご飯 南瓜の甘煮 白和え 冬瓜のみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 レモンケーキ	米 砂糖 砂糖 ごま 練りごま 砂糖 ホットケーキミックス 砂糖 バター	鶏肉 豆腐 うすあげ 牛乳 卵	ごぼう 人参 枝豆 南瓜 ほうれん草 人参 冬瓜 青ねぎ レモン	醤油 醤油 醤油 和だし みそ	617	21.2	
8 土	ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	スパゲティ ごま 砂糖 油	合ミンチ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン トマト缶 ブロッコリー 人参	ケチャップ コンソメ 醤油 酢	536	20.7	
9 日	休日							
10 月	山の日							
11 火	牛丼 小松菜のおかか和え 豆腐と卵のみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	米 砂糖 砂糖	牛肉 かつお節 豆腐 卵 牛乳	人参 玉ねぎ 青ねぎ 小松菜 人参 もやし 青ねぎ	醤油 醤油 和だし みそ	597	23.6	
12 水	ピビンパ丼 春雨の甘酢 若布と卵のスープ 〈おやつ〉 牛乳 水ようかん	米 ごま ごま油 砂糖 春雨 ごま 砂糖	合ミンチ 卵 若布 牛乳 あんこ 寒天	もやし 人参 ほうれん草 胡瓜 人参	醤油 酢 鶏がらだし 醤油	538	21.6	
13 木	三色丼 ブロッコリーの浸し 豆腐と玉ねぎのみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 おにぎり	米 砂糖 ごま 砂糖 米	鶏ミンチ 卵 豆腐 牛乳 塩昆布	いんげん ブロッコリー 人参 玉ねぎ 青ねぎ	醤油 醤油 和だし みそ	692	25.5	
14 金	親子丼 ほうれん草のごま和え じゃが芋とあげのみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 きなこマカロニ	米 砂糖 ごま 砂糖 じゃが芋 マカロニ 砂糖	鶏肉 卵 うすあげ 牛乳 きなこ	人参 玉ねぎ 椎茸 青ねぎ ほうれん草 人参 青ねぎ	醤油 醤油 和だし みそ	602	23.9	
15 土	そうめん 里芋のそぼろ煮 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	そうめん 里芋 砂糖 片栗粉	卵 鶏ミンチ 牛乳	胡瓜 椎茸 青ねぎ	めんつゆ 醤油	509	18.1	
16 日	休日							
17 月	かれいの煮付け 高野の卵とじ ほうれん草の納豆和え 玉ねぎとえのきのみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 きな粉サンド	砂糖 砂糖 食パン バター 砂糖	かれい 高野豆腐 卵 納豆 牛乳 きな粉	ほうれん草 人参 もやし えのき 玉ねぎ 青ねぎ	醤油 醤油 醤油 和だし みそ	628	30.0	
18 火	パン マカロニグラタン きゃべつとコーンのサラダ ほうれん草と人参のスープ 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	テーブルロール マカロニ バター 小麦粉 砂糖	合ミンチ チーズ 牛乳 牛乳	玉ねぎ しめじ ブロッコリー きゃべつ 胡瓜 コーン 人参 もやし ほうれん草 人参	コンソメ 醤油 酢 コンソメ 醤油	631	23.5	

19	水	揚餃子	餃子の皮 片栗粉 油	合ミンチ	きゃべつ ニラ	鶏がらだし	590	21.4
		厚揚げの生姜煮	砂糖	厚揚げ	生姜	醤油		
		ほうれん草の中華和え	ごま ごま油 砂糖		ほうれん草 人参 もやし	醤油		
		春雨のスープ	春雨	卵	青ねぎ	醤油		
		〈おやつ〉 牛乳 オレンジゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	オレンジジュース	醤油		
20	木	夏野菜カレー	5づき米 じゃが芋	合ミンチ	茄子 ズッキーニ 玉ねぎ 枝豆 コーン 人参 南瓜 トマト缶	カレールウ	624	20.6
		きゃべつとパインの甘酢	砂糖		きゃべつ もやし 胡瓜 人参	酢		
		〈おやつ〉 牛乳 黒糖蒸しパン	小麦粉 黒砂糖 油 ベーキングパウダー	牛乳	パイン缶			
21	金	筑前煮	砂糖	鶏肉 厚揚げ	いんげん 人参 ごぼう こんにゃく	醤油	635	26.2
		昆布と大豆の煮物	砂糖	昆布 大豆		醤油		
		小松菜ともやしの浸し	ごま 砂糖		小松菜 もやし 人参	醤油		
		豆腐とうすあげのみそ汁		豆腐 うすあげ	青ねぎ	和だし みそ		
		〈おやつ〉 牛乳 ミルクくずもち	片栗粉 砂糖	牛乳 きな粉				
22	土	和風ツナスパゲティ	スパゲティ 砂糖	ツナ のり	玉ねぎ しめじ 椎茸 ほうれん草	醤油	576	22.3
		ブロッコリーの浸し	ごま 砂糖		ブロッコリー 人参 もやし	醤油		
		〈おやつ〉 牛乳 お菓子		牛乳				
23	日	休日						
24	月	タラの西京焼き	砂糖	タラ		醤油 白みそ	585	25.1
		ひじき煮	砂糖	ひじき	人参 コーン 枝豆	醤油		
		ほうれん草とえのきの浸し	ごま 砂糖		ほうれん草 人参 えのき	醤油		
		玉ねぎとあげの汁		うすあげ	たまねぎ 青ねぎ	和だし 醤油		
		〈おやつ〉 牛乳 ココアサンド	食パン バター	牛乳		ミルクココア		
25	火	オムレツ	砂糖	卵 合ミンチ	人参 玉ねぎ 枝豆	コンソメ ケチャップ	634	23.5
		じゃが芋のコンソメ煮	じゃが芋			コンソメ		
		ブロッコリーとコーンの浸し	ごま 砂糖		ブロッコリー コーン 人参 もやし	醤油		
		白菜とえのきのスープ			白菜 えのき 青ねぎ	コンソメ 醤油		
		〈おやつ〉 牛乳 お菓子		牛乳				
26	水	肉団子のあんかけ	油 砂糖 片栗粉	合ミンチ 豆腐	玉ねぎ 人参	ケチャップ 醤油	652	28.7
		厚揚げと青梗菜の生姜煮	砂糖	厚揚げ	青梗菜 生姜	醤油		
		ほうれん草の中華和え	ごま ごま油 砂糖		ほうれん草 人参 しめじ もやし	醤油		
		ニラ玉スープ		卵	ニラ	醤油		
		〈おやつ〉 牛乳 カルピスゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー カルピス		鶏がらだし		
27	木	豚肉の生姜焼き	砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜	醤油	645	31.5
		卵の花	砂糖	おから 鶏ミンチ うすあげ ちくわ	人参 青ねぎ	醤油		
		ほうれん草ともやしの浸し	ごま 砂糖		ほうれん草 人参 えのき もやし	醤油		
		なすのみそ汁		うすあげ	なす 青ねぎ	和だし みそ		
		〈おやつ〉 牛乳 ヨーグルトケーキ	ホットケーキミックス 砂糖 バター	牛乳 ヨーグルト 卵				
28	金	枝豆ごはん	米		枝豆	塩	601	25.8
		わかさぎのカレー風味揚げ	小麦粉 油	わかさぎ		カレー粉 コンソメ		
		菜種和え	ごま 砂糖	卵	きゃべつ 胡瓜 人参 もやし	酢		
		真だくさんのみそ汁		豆腐 若布	ほうれん草 人参 えのき	和だし みそ		
		〈おやつ〉 牛乳 お好み焼き	お好み粉 長芋	牛乳 合ミンチ 卵 削り節	きゃべつ	ソース		
29	土	煮込みうどん	うどん 砂糖	鶏肉 うすあげ	人参 椎茸 ほうれん草	和だし 醤油	530	18.0
		南瓜の甘煮	砂糖		南瓜	醤油		
		〈おやつ〉 牛乳 お菓子		牛乳				
30	日	休日						
31	月	鮭の幽庵焼き		鮭		醤油	585	28.5
		金平ごぼう	ごま 砂糖		ごぼう 人参 ピーマン	醤油		
		ほうれん草ともやしのおかか和え	砂糖	かつお節	ほうれん草 人参 もやし	醤油		
		豆腐と若布のみそ汁		豆腐 若布		和だし みそ		
		〈おやつ〉 牛乳 フレンチトースト	食パン 砂糖	牛乳 卵				

※今月は季節の食材・新しい食材として「すだち・ゴーヤ・ズッキーニ・枝豆・なす・冬瓜」を使用しています。

※料理により、みりん、料理酒等を少量入れております。
※イナアガーは、海藻を原料とする植物性ゼリーの素です。
※和だしは、昆布・かつお節・いりこを使用しています。

☆果物
月・水・・・オレンジ
火・金・土・・・バナナ
木・・・すいか

☆延長保育のおやつ
火・水・・・おにぎり
木・・・ジャムサンド
(月1回菓子パン)

