

8月の献立表

献立表	材 料 名				kcal	蛋白質	献立表	材 料 名				kcal	蛋白質			
	力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする	調味料				力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする	調味料					
1 土	ビーフソテー 南瓜の甘煮 牛乳 おかし	ビーフン ごま油 砂糖	豚肉 牛乳	玉葱 キャベツ もやし 人参 ピーマン 南瓜	鶏ガラスープ 醤油	567	22.6	17 月	カレイの煮付 高野の玉子とじ ほうれん草の納豆和え 玉葱とえのきの味噌汁 牛乳 スノーボール	砂糖 砂糖 砂糖 卵 小麦粉	カレイ 高野豆腐 卵 納豆 かつお節 牛乳 ココア	ほうれん草 人参 もやし 玉葱 えのき 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	623	27.7	
2 日	休				日				休				日			
3 月	さんまの蒲焼 高野の甘煮 ほうれん草とひじきの浸し 玉葱と卵の味噌汁 牛乳 フレンチトースト	砂糖 砂糖 砂糖 食パン 砂糖	さんま 高野豆腐 ひじき 卵 牛乳 卵	ほうれん草 人参 玉葱 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	644	27	18 火	チキンマカロニグラタン キャベツとコーンのサラダ ほうれん草と人参のスープ 牛乳 おかし	マカロニ パター 小麦粉 砂糖	鶏肉 牛乳 粉チーズ 牛乳	玉葱 しめじ ブロッコリー キャベツ 胡瓜 コーン 人参 もやし ほうれん草 人参	塩胡椒 酢 コンソメ 醤油	643	21.1	
4 火	鶏肉のマーレード焼き 小松菜とえのきの浸し さつま芋の甘煮 豆腐と若布の汁 牛乳 おかし	砂糖 マーレード 砂糖 胡麻 砂糖 さつま芋	鶏肉 豆腐 若布 牛乳	小松菜 えのき 人参 もやし	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	642	21.1	19 水	鶏の唐揚げ南蛮漬け 南瓜のバター焼き ほうれん草の中華和え 春雨のスープ 牛乳 フルーツポンチ	油 片栗粉 砂糖 バター 砂糖 胡麻 ごま油 春雨 砂糖	鶏肉 卵 ヨーグルト 卵 牛乳 寒天	玉葱 人参 南瓜 ほうれん草 人参 しめじ 葱 もも缶 みかん缶 パナナ	塩 酢 醤油 塩胡椒 醤油 鶏ガラスープ 醤油	615	22	
5 水	とり天 胡瓜と若布の酢の物 厚揚げの生姜焼 オニオンスープ 牛乳 りんごゼリー	油 小麦粉 砂糖 胡麻 砂糖 砂糖	鶏肉 卵 若布 厚揚げ 牛乳 寒天	胡瓜 生姜 玉葱 人参 葱 りんごジュース	塩胡椒 酢 醤油 コンソメ 醤油	579	21.8	20 木	筑前煮 若さぎの磯辺揚げ 小松菜ともやしの浸し 豆腐とあげの味噌汁 牛乳 豆腐のおやき	砂糖 油 小麦粉 砂糖 胡麻 砂糖 小麦粉	鶏肉 厚揚げ 若さぎ 青のり 豆腐 うすあげ 牛乳 豆腐	インゲン 人参 ごぼう 小松菜 人参 もやし 葱 キャベツ コーン 葱	醤油 コンソメ 醤油 和だし 味噌 醤油 塩	598	26.4	
6 木	ゴーヤチャンプルー 若さぎの甘酢 大豆のおかか煮 きのこの味噌汁 牛乳 豆乳パンケーキ	ごま油 油 小麦粉 砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix パター	豚肉 豆腐 卵 若さぎ 大豆 かつお節 牛乳 豆乳 卵	ゴーヤ 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー しめじ えのき 葱	鶏ガラスープ 醤油 コンソメ 酢 醤油 和だし 味噌	623	29	21 金	夏野菜カレー キャベツとパインの甘酢 牛乳 くまぐまパン	じゃが芋 砂糖 砂糖 強力粉 パター ドライイースト	合挽ミンチ 牛乳	茄子 玉葱 コーン 枝豆 人参 南瓜 トマト缶 キャベツ 胡瓜 人参 もやし パイン缶 チョコペン	カレールウ 酢 塩	614	20.3	
7 金	鶏ごぼうご飯 南瓜の甘煮 白和え 冬瓜の味噌汁 牛乳 レモンケーキ	砂糖 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 ケーキMix パター	鶏肉 豆腐 うすあげ 牛乳 卵	ごぼう 人参 枝豆 しめじ 南瓜 ほうれん草 人参 冬瓜 葱 レモン汁	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	627	21.3	22 土	和風ツナスパゲティ ブロッコリーの浸し 牛乳 おかし	スパゲティ 砂糖	ツナ缶 牛乳	玉葱 しめじ 椎茸 ほうれん草 ブロッコリー 人参 もやし	醤油 醤油	571	22.1	
8 土	ミートスパゲティ じゃが芋の甘辛煮 牛乳 おかし	オリーブ油 スパゲティ 砂糖 じゃが芋	合挽ミンチ 牛乳	玉葱 しめじ ピーマン 人参 トマト缶	ケチャップ 醤油	572	21.3	23 日	休				日			
9 日	休				日				24 月	タラの西京焼き ひじき煮 ほうれん草とえのきの浸し 玉葱とあげの汁 牛乳 ココアサンド	砂糖 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 食パン パター	タラ ひじき うすあげ 牛乳 ココア	コーン 人参 枝豆 ほうれん草 人参 えのき 玉葱 葱	白味噌 醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	582	24.9
10 月	休				日				25 火	千草焼 じゃが芋のコンソメ煮 ブロッコリーとコーンの浸し 白菜とえのきのスープ 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 胡麻 砂糖 食パン パター	鶏ミンチ 卵 牛乳	玉葱 人参 インゲン ブロッコリー コーン 人参 白菜 えのき 葱	醤油 コンソメ 醤油 コンソメ 醤油	630	24.3
11 火	豚と切干大根の煮物 小松菜のおかか和え じゃが芋の煮物 豆腐と卵の味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖 じゃが芋	豚肉 うすあげ かつお節 豆腐 卵 牛乳	切干大根 人参 インゲン 干椎茸 小松菜 もやし 人参 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	576	24.5	26 水	ゴーヤのかき揚げ 厚揚げと青梗菜の生姜煮 小松菜の胡麻和え ニラ玉スープ 牛乳 水ようかん	油 小麦粉 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 胡麻	卵 厚揚げ 卵 牛乳 寒天 こしあん	ゴーヤ ごぼう 玉葱 人参 青梗菜 生姜 小松菜 人参 えのき ニラ	塩 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	587	22.6	
12 水	白身魚のフライ 春雨の甘酢 ほうれん草の浸し 具だくさんのスープ 牛乳 豆乳ゼリー	油 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油 春雨 砂糖 胡麻 砂糖	タラ 卵 牛乳 寒天 豆乳	胡瓜 もやし 人参 ほうれん草 人参 玉葱 人参 もやし えのき しめじ 葱	塩 酢 醤油 コンソメ 醤油	583	22.6	27 木	おでん ほうれん草ともやしの浸し 茄子の味噌汁 牛乳 キャロットケーキ	砂糖 こんにやく じゃが芋 砂糖 砂糖 ケーキMix パター	牛すじ 竹輪 厚揚げ うすあげ 牛乳 卵	大根 ほうれん草 人参 もやし 茄子 葱 人参	醤油 醤油 和だし 味噌	653	27.2	
13 木	茄子と豚肉の味噌炒め 若さぎの唐揚げ ブロッコリーの浸し 豆腐と玉葱の汁 牛乳 スコーン	砂糖 片栗粉 油 小麦粉 砂糖 胡麻 砂糖 ケーキMix パター	豚肉 若さぎ 豆腐 牛乳 卵	茄子 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー 人参 もやし 玉葱 葱	醤油 味噌 コンソメ 醤油 和だし 醤油	624	27.2	28 金	枝豆ごはん 若さぎのカレー風味揚げ 菜種和え けんちん汁 牛乳 お好み焼き	小麦粉 油 砂糖 胡麻 糸こんにやく 片栗粉 お好み粉 長いも	若さぎ 卵 豚肉 豆腐 うすあげ 牛乳 合挽ミンチ 卵 削り粉	枝豆 キャベツ 胡瓜 人参 もやし 人参 大根 ほうれん草 キャベツ	塩 コンソメ カレー粉 酢 和だし 醤油 ソース	602	28.1	
14 金	オムライス ほうれん草のソテー じゃが芋とあげの味噌汁 牛乳 ホットケーキ	バター 砂糖 じゃが芋 砂糖 ケーキMix パター	鶏肉 卵 うすあげ 牛乳 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン しめじ ほうれん草 人参 葱	ケチャップ コンソメ 鶏ガラスープ 和だし 味噌	607	23.2	29 土	煮込みうどん 南瓜の甘煮 牛乳 おかし	うどん 砂糖 砂糖	鶏肉 うすあげ 牛乳	人参 椎茸 ほうれん草 南瓜	醤油 醤油	583	20.8	
15 土	そうめん 里芋のそぼろ煮 牛乳 おかし	砂糖 そうめん 砂糖 里芋 片栗粉	卵 ハム 鶏ミンチ 牛乳	胡瓜 椎茸 葱	醤油 醤油	586	23.5	30 日	休				日			
16 日	休				日				31 月	鮭の幽庵焼き 金平ごぼう ほうれん草ともやしのおかか和え 豆腐と若布の味噌汁 牛乳 クリームサンド	砂糖 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖 砂糖 食パン 小麦粉 コーンスターチ	鮭 かつお節 豆腐 若布 牛乳 卵	ごぼう 人参 ピーマン ほうれん草 人参 もやし	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	627	29.3

※果物

月・水・金・・・オレンジ
火・土・・・バナナ
木・・・スイカ

※和だし・・・いりこ、かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸

※鶏ガラスープ・・・食塩、デキストリン、チキンエキス、でん粉、野菜エキス、食用油脂、こしょう、アミノ酸等
※コンソメ・・・食塩、乳糖、砂糖、アミノ酸等、食用油脂、野菜エキス、でん粉、香辛料、醤油、酵母エキス、
ビーフエキス、チキンエキス(原材料の一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉含む)

※料理によっては味噌、料理酒などを使用しています

※マーガリンは使用していません。

※0, 1, 2歳は青魚の代わりにカレイを使用します。

※お菓子・・・自然食品

※野菜等・・・旬菜を使用

※食器・・・強化磁器食器使用

※延長保育のおやつ

月曜から土曜・・・おにぎり