

献立表（予定及び実施）

2020年8月

日付	曜日	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
15	土	野菜そば バナナ	宮古そば、米、油、ごま	豆乳、豚肉、しらす干し、かまぼこ、かつお節、煮干し	バナナ、もやし、人参、青ねぎ、焼きのり	みりん、しょうゆ、鶏ガラ	ビスコ 豆乳 じゃこおにぎり
17	月	麦ごはん ポークチャップ もやしの和え物 わかめスープ	米、ながいも、小麦粉、押麦、マヨネーズ、油、砂糖	加工乳、豚肉、卵、ベーコン、かつお節	もやし、キャベツ、人参、小松菜、コーン、長ねぎ、ひじき、カットわかめ、青のり	お好み焼きソース、ケチャップ、ウスターソース、塩、中華だし	さつぼろポテト 加工乳180 お好み焼き
18	火	あわごはん 魚の衣揚げ パパイヤサラダ 冬瓜のすまし汁	米、コーンフレーク、小麦粉、油、ごまドレッシング、あわ	加工乳、ヨーグルト、白身魚、油揚げ、かつお節、煮干し	パパイヤ、バナナ、冬瓜、ピーマン、人参	しょうゆ、塩	マンナ 加工乳 シリアルヨーグルト
19	水	枝豆ごはん 鶏肉のマ・マレド*焼き 切干大根のゴマ酢和え もやしのみそ汁	米、焼きそばめん、すりごま、ごま油、砂糖、片栗粉	加工乳、鶏もも肉、豚肉、油揚げ、みそ、かつお節、煮干し	キャベツ、もやし、人参、きゅうり、切干大根、枝豆、マ・マレド*ジャム、ピーマン、青ねぎ	酢、しょうゆ、ウスターソース、塩	麦スナック 加工乳 おやつ焼きそば
20	木	麦ごはん 豆腐のキッシュ ほうれん草のソテー へちまのすまし汁 ぶどう	米、食パン、じゃがいも、押麦、油	加工乳、卵、木綿豆腐、ベーコン、おから、粉チーズ、みそ、かつお節、煮干し	ぶどう、ほうれん草、へちま、コーン、いちごジャム、しめじ、カットわかめ	塩、こしょう	全粒粉クラッカー 加工乳 ジャムサンド
21	金	夏野菜カレー ブロッコリーツナ和え アーサのすまし汁	米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ	加工乳、豚レバー、豚ひき肉、ツナ、かつお節、煮干し	バナナ、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、なす、トマト、オクラ、アーサ	カレールー、しょうゆ、塩	甘納豆 加工乳 バナナ ソフトせんべい
22	土	そば汁 もも缶	宮古そば、米、砂糖、油、ごま	豚肉、大豆水煮、かまぼこ、みそ、かつお節、煮干し	野菜ジュース、もも缶、青ねぎ、焼き海苔	しょうゆ、鶏ガラ、みりん、酒	きなこせんべい 野菜ジュース 大豆ごまみそおにぎり
24	月	かやくごはん 鮭のムニエル おくらのおかか和え キャベツのみそ汁	米、小麦粉、砂糖	加工乳、さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、バター、かつお節、煮干し	キャベツ、オクラ、ごぼう、しめじ、ねぎ、人参	しょうゆ、酒、みりん、塩、こしょう	キャンディーチーズ 加工乳 フルーツゼリー ソフトせんべい
25	火	あわごはん クープイリチー 蒸しかぼちゃ ゆし豆腐	米、ホットケーキ粉、こんにやく、あわ、油、砂糖	加工乳、ゆし豆腐、豚肉、おから、かまぼこ、卵、チーズ、みそ、かつお節、煮干し	かぼちゃ、にんじん、刻み昆布、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩	べじたべる 加工乳 おからドック
26	水	麦ごはん 冬瓜そぼろ煮 もずく酢 たまごのすまし汁 パイン缶	米、ホットケーキ粉、押麦、メープルシロップ、砂糖	加工乳、卵、豚ひき肉、厚揚げ、ヨーグルト、スキムミルク、かつお節、バター、煮干し	冬瓜、もずく、ほうれん草、パイン缶、人参、きゅうり	しょうゆ、酢、みりん、塩	卵ボーロ カルシウムミルクココア ふわふわパンケーキ
27	木	パセリごはん 中華風ローストチキン ごぼうサラダ コンソメスープ	さつまいも、米、砂糖、マヨネーズ、ごま、油、ごま油	加工乳、鶏むね肉、ゆであずき、ベーコン、ハム、きな粉	玉ねぎ、ごぼう、人参、きゅうり、小松菜、コーン、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ、みりん、パセリ粉、こしょう	甘納豆 加工乳 んーぬい
28	金	あわごはん サバゲ わかめのナムル 白菜のすまし汁	米、ぶどうパン、パン粉、あわ、油、ごま油、ごま	加工乳、木綿豆腐、さば水煮、卵、ハム、スキムミルク、油揚げ、かつお節、煮干し	もやし、ホルトマト、白菜、玉ねぎ、人参、えのき、マッシュルーム、しょうが、カットわかめ	ケチャップ、トンカツソース、しょうゆ、塩	玄米棒 加工乳 レーズンパン

	食事摂取基準値	給与栄養量
エネルギー-kcal	575	574
タンパク質g	21.4	22.7
脂質g	16~19.1	17.9
カルシウムmg	260	283
鉄分mg	2.5	2.5
繊維g	4	4.2

◎献立は食材や天候によって変更することがあります。

◎献立は3歳を目安に作成しております。

◎0歳児の離乳食・10時のおやつは、月例に合わせて提供しております。

◎食材として、かつお節・煮干しと記入してあるものは、その食材を「だし汁」として使用しております。

◎食物アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しておりますが、調理上難しい場合は、保護者に協力を求める場合がありますので、ご了承下さい。

【8月の行事予定】①パインの日⑦バナナの日⑧パパイヤの日⑩山の日⑬パイナップルの日

◎焼き肉の日⑭野菜の日