

献立表

2021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	
2 16 30	月	パセリごはん タンダーチキン パパイヤ炒め 麩とわかめのすまし汁	さつまいも、米、砂糖、油、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ツナ、ゆであずき缶、煮干し、きな粉、かつお節	パパイヤ、にんじん、しめじ、にら、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、塩、カレー粉、パセリ粉、こしょう	たべっこ動物 牛乳 んーぬい
3 17 31	火	あわごはん 豆腐のふわとろホール 切干大根炒め キャベツのみそ汁	米、ホットケーキ粉、ながいも、片栗粉、油、メープルシロップ、あわ	牛乳、木綿豆腐、ツナ、卵、みそ、油揚げ、干しえび、煮干し、かつお節	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、切り干しだいこん、刻みこんぶ	しょうゆ、みりん、塩	ソフトせんべい 牛乳 ココアホットケーキ
4 18	水	麦ごはん 鮭のみそマヨ焼き ほうれん草ソテー 冬瓜のみそ汁	米、コーンフレーク、マヨネーズ、押麦、油	ヨーグルト、さけ、卵、鶏ひき肉、ベーコン、みそ、煮干し、かつお節	野菜ジュース、とうがん、ほうれん草、バナナ、玉ねぎ、人参、ねぎ	しょうゆ、塩	卵ボーロ 野菜ジュース シリアルヨーグルト
5 19	木	あわごはん 人参しりしり 納豆みそ けんちん汁 みかん缶	米、じゃがいも、くず粉、砂糖、あわ、油	牛乳、豆乳、絹ごし豆腐、卵、ベーコン、きな粉、納豆、みそ、ツナ、煮干し、かつお節	人参、みかん缶、だいこん、青ねぎ、干しいたけ	みりん、しょうゆ、塩、酒、こしょう	ビスコ 牛乳 豆乳くず餅
6 20	金	ハヤシライス カボチャサラダ アーサのすまし汁 パイン缶	米、マヨネーズ	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、おから、豚レバー、煮干し、バター、かつお節	かぼちゃ、パイン缶、玉ねぎ、ホールトマト、しめじ、きゅうり、えのき、あおさ	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、パセリ粉、塩	Caウエハース 牛乳 ⑥牛乳ロール ⑩せんべい、バナナ
7 21	土	野菜そば バナナ	宮古そば、米、油	豆乳、豚肉、かまぼこ、かつお節、煮干し、しらす干し	バナナ、もやし、人参、枝豆、青ねぎ、焼きのり	みりん、しょうゆ、鶏ガラ、塩	ハーベストセサミ 豆乳 しらすと枝豆のおにぎり
⑨ 28	月	麦ごはん サバゲ いんげんのごまごし コンソメスープ	米、小麦粉、黒砂糖、押麦、パン粉、ごま、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豆乳、さば、卵、鶏ひき肉	玉ねぎ、いんげん、ホールトマト、人参、長ねぎ、ごまつな、マッシュルーム、しょうが	ケチャップ、トンカツソース、コンソメ、しょうゆ	小魚せんべい 牛乳 黒糖蒸しパン
10 24	火	あわごはん キャベツ炒め スキムオムレツ なまりのみそ汁	米、ホットケーキ粉、油、あわ	牛乳、卵、ウイナーソーセージ、豚肉、かつお節、みそ、スキムミルク、煮干し	キャベツ、冬瓜、玉ねぎ、人参、長ねぎ	しょうゆ、塩、こしょう	バナナ 牛乳 ミニアメリカンドック
11 25	水	五目混ぜご飯 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリとツナ和え たまごのすまし汁	米、ながいも、小麦粉、こんにやく、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、さけ、豚肉、ツナ、かつお節、煮干し	ブロッコリ、キャベツ、人参、ごぼう、コン、青ねぎ、ひじき、枝豆、干し椎茸、焼きのり、青のり	醤油、酒、ノンオイル和風ドレッシング、お好み焼きソース、みりん、塩	全粒粉クラッカー 牛乳 お好み焼き
12 26	木	あわごはん 鶏肉のマーマレード煮 もやしの中華和え おくらスープ	米、食パン、あわ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム	もやし、小松菜、ごぼう、ブルーベリージャム、人参、オクラ、コン、マーマレード、カットわかめ	しょうゆ、酢、中華だし、塩	サッポロポテト 牛乳 ジャムパン
13 27	金	麦ごはん さばの照り煮 プルコギ 冬瓜のみそ汁	米、押麦、砂糖、ごま油	牛乳、さば、豚ひき肉、みそ、かつお節、煮干し	バナナ、ごぼう、冬瓜、人参、にら、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、にんにく	マンナ 牛乳 バナナ ソフトせんべい
14 28	土	野菜そば みかん缶	宮古そば、米、砂糖、油、ごま	豆乳、豚肉、大豆水煮、みそ、かまぼこ、かつお節、煮干し	もやし、みかん缶、人参、青ねぎ、焼き海苔	みりん、しょうゆ、鶏ガラ	べじたべる 豆乳 大豆ごまみそおにぎり

	食事摂取基準値	栄養給与量
エネルギーkcal	574	580
タンパク質g	18.6~28.7	23.3
脂質g	12.7~19.1	18
カルシウムmg	259	289
鉄分mg	2.5	2.7
食物繊維g	4	4

◎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歳児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、保護者への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バインの日⑦バナナの日⑧パパイヤの日/山の日⑨振替休日⑩焼き肉の日⑪野菜の日
 ※旧盆 20~22日