



献立表



献立	8月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	3〜5歳 栄養価		1〜2歳 栄養価		おやつ
		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		エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1 火	ご飯	ごま油・ご飯・砂糖	鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参	小麦	386	290			
	麻婆豆腐	片栗粉・油		生巻・長ねぎ・白菜		17.3	13.0		ゼリー	
	もやしとわかめの中華和え			オレンジ・ワカメ・もやし		14.0	10.5			
	中華スープ					50.4	37.8			
	フルーツ(オレンジ)					1.0	0.8		牛乳	
2 水	冷やし鶏うどん	うどん・ごま・ごま油	鶏肉	バナナ・きゅうり・コーン	小麦	383	287			
	きつまつのコロコロ焼き	きつまつ・砂糖・小麦粉		トマト・人参・ワカメ		11.0	8.3		ビザ	
	チキンナゲット	片栗粉・油				10.7	8.0			
	フルーツ(バナナ)					60.2	45.2			
						1.0	0.8		牛乳	
3 木	ご飯	ご飯・バター・砂糖	スクワタラ・鶏肉	オレンジ・グリーンピース	乳・小麦	372	279			
	助宗タラの洋風照り焼き	小麦粉・油	ヨーグルト	トマト・玉ねぎ・人参		13.8	10.4		シャーベット	
	切干大根の煮物			水菜・切干大根		8.6	6.5			
	すまし汁					57.3	43.0			
	ヨーグルト					0.8	0.6			
4 金	ハンパライス	ご飯・バター・パン粉	鶏肉・豚肉	パセリ・オレンジ・玉ねぎ	乳・卵・小麦	435	326			
	ポテトコロッケ	マカロニ・小麦粉・油		人参・コーン		11.4	8.6		おせんべい	
	マカロニサラダ	マヨネーズ・砂糖				11.3	8.5		おクッキー	
	フルーツ(オレンジ)	じゃが芋				70.3	52.7			
						1.1	0.8		牛乳	
5 土	ポークカレーライス	ご飯・じゃが芋・油	豚肉・牛乳	きゅうり・コーン・りんご	乳・小麦	411	311			
	きゅうりとコーンのサラダ	砂糖		玉ねぎ・人参		12.2	9.2		おせんべい	
	フルーツ(りんご)					10.4	7.8			
						65.9	49.4			
						1.4	1.1		牛乳	
7 月	ひじきご飯	ご飯・砂糖・焼ふ	鶏肉・油揚げ	キヌサヤ・人参・大根	小麦	386	290			
	きつまつ甘菜	油・きつまつ・パン粉		ひじき・玉ねぎ・小松菜		20.1	15.1		ハンパライス	
	チキンカツ	片栗粉		長ねぎ・りんご		9.3	7.0		ポテト	
	みそ汁					54.0	40.5			
	フルーツ(りんご)					1.3	1.0		牛乳	
8 火	ご飯	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ	コーン・もやし・大根	乳・卵・小麦	366	290			
	豚肉と野菜の煮物		ヨーグルト・豆腐・玉子	玉ねぎ・人参・水菜		15.3	11.5		ゼリー	
	お豆腐と玉子のサラダ					10.7	8.0			
	みそ汁					61.9	46.4			
	ヨーグルト					1.0	0.8		牛乳	
9 水	カレーライス	ご飯・砂糖・油・パン粉	豆乳・豚肉・鶏肉	人参・コーン・キャベツ	乳・卵・小麦	461	346			
	ポテトコロッケ	小麦粉・じゃが芋		ブロッコリー・玉ねぎ		15.4	11.6		ビザ	
	マカロニサラダ	マカロニ・マヨネーズ		オレンジ		14.7	11.0			
	フルーツ(オレンジ)					64.6	48.5			
						1.5	1.1		牛乳	
10 木	そらめん	ゾーメン・ごま油・砂糖	鶏肉・大豆・豚肉	なす・チンゲン菜	乳・小麦	352	264			
	ひじきと大豆の煮物	パン粉・小麦粉	味噌・油揚げ	ひじき・人参・オクラ		17.9	13.4		おせんべい	
	チキンカツ			バナナ・きゅうり・コーン		11.9	8.9		おクッキー	
	フルーツ(バナナ)					44.2	33.2			
						0.9	0.7		牛乳	
12 土	ご飯	ご飯・じゃが芋・油	鶏肉	玉ねぎ・人参・ブロッコリー	乳・小麦	487	365			
	クリームシチュー		ツナフレーク缶	コーン・キャベツ・りんご		15.4	11.8		おせんべい	
	ツナサラダ					16.7	12.5			
	フルーツ(りんご)					66.1	49.8			
						1.5	1.1		牛乳	
16 水	冷やし鶏うどん	うどん・ごま・ごま油	鶏肉	バナナ・きゅうり・コーン	小麦	383	287			
	きつまつのコロコロ焼き	きつまつ・砂糖・小麦粉		トマト・人参・ワカメ		11.0	8.3		ビザ	
	チキンナゲット	片栗粉・油				10.7	8.0			
	フルーツ(バナナ)					60.2	45.2			
						1.0	0.8		牛乳	
17 木	ご飯	ご飯・バター・砂糖	スクワタラ・鶏肉	オレンジ・グリーンピース	乳・小麦	372	279			
	助宗タラの洋風照り焼き	小麦粉・油	ヨーグルト	トマト・玉ねぎ・人参		13.8	10.4		シャーベット	
	切干大根の煮物			水菜・切干大根		8.6	6.5			
	すまし汁					57.3	43.0			
	ヨーグルト					0.8	0.6			

給年栄養目標量		当月平均 給年栄養量				
年齢	エネルギーたんぱく質/脂質/塩分	エネルギー-kcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3〜5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	391	14.5	12.1	58.6	1.1
1〜2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	293	10.9	9.1	44.0	0.8

献立	8月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	3〜5歳 栄養価		1〜2歳 栄養価		おやつ
		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		エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
18 金	ハンパライス	ご飯・バター・パン粉	鶏肉・豚肉	パセリ・オレンジ・玉ねぎ	乳・卵・小麦	435	326			
	ポテトコロッケ	マカロニ・小麦粉・油		人参・コーン		11.4	8.6		おせんべい	
	マカロニサラダ	マヨネーズ・砂糖				11.3	8.5		おクッキー	
	フルーツ(オレンジ)	じゃが芋				70.3	52.7			
						1.1	0.8		牛乳	
19 土	ポークカレーライス	ご飯・じゃが芋・油	豚肉・牛乳	きゅうり・コーン・りんご	乳・小麦	414	311			
	きゅうりとコーンのサラダ	砂糖		玉ねぎ・人参		12.2	9.2		おせんべい	
	フルーツ(りんご)					10.4	7.8			
						65.9	49.4			
						1.4	1.1		牛乳	
21 月	ひじきご飯	ご飯・砂糖・焼ふ	鶏肉・油揚げ	キヌサヤ・人参・大根	小麦	386	290			
	きつまつ甘菜	油・きつまつ・パン粉		ひじき・玉ねぎ・小松菜		20.1	15.1		ハンパライス	
	チキンカツ	片栗粉		長ねぎ・りんご		9.3	7.0		ポテト	
	みそ汁					54.0	40.5			
	フルーツ(りんご)					1.3	1.0		牛乳	
22 火	ご飯	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ	コーン・もやし・大根	乳・卵・小麦	366	290			
	豚肉と野菜の煮物		ヨーグルト・豆腐・玉子	玉ねぎ・人参・水菜		15.3	11.5		ゼリー	
	お豆腐と玉子のサラダ					10.7	8.0			
	みそ汁					61.9	46.4			
	ヨーグルト					1.0	0.8		牛乳	
23 水	夏野菜そらめん	ゾーメン・ごま油・砂糖	鶏肉・大豆・豚肉	なす・チンゲン菜	乳・小麦	352	264			
	ひじきと大豆の煮物	パン粉・小麦粉	味噌・油揚げ	ひじき・人参・オクラ		17.9	13.4		おせんべい	
	チキンカツ			バナナ・きゅうり・コーン		11.9	8.9		おクッキー	
	フルーツ(バナナ)					44.2	33.2			
						0.9	0.7		牛乳	
24 木	ご飯	ご飯・砂糖・小麦粉	カラスカレイ・鶏肉	かぼちゃ・キャベツ	小麦	413	310			
	カラスカレイの和風ステーキ	片栗粉・油		オレンジ・長ねぎ		14.9	11.2		シャーベット	
	鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ					13.4	10.1			
	みそ汁					62.2	46.7			
	フルーツ(オレンジ)					1.1	0.8			
25 金	カレーライス	ご飯・砂糖・油・パン粉	豆乳・豚肉・鶏肉	人参・コーン・キャベツ	乳・卵・小麦	461	346			
	ポテトコロッケ	マカロニ・小麦粉・油		ブロッコリー・玉ねぎ		15.4	11.6		おせんべい	
	マカロニサラダ	マヨネーズ・砂糖				14.7	11.0		おクッキー	
	フルーツ(オレンジ)	じゃが芋				64.6	48.5			
						1.5	1.1		牛乳	
26 土	豚丼	ご飯・油・砂糖・ごま	豚肉	玉ねぎ・キヌサヤ	乳・小麦	353	265			
	ほうれん草とコーンのごま和え			ほうれん草・人参		14.7	11.0		おせんべい	
	みそ汁			コーン・大根・長ねぎ		7.9	5.9			
	フルーツ(オレンジ)			オレンジ		54.2	40.7			
						1.2	0.9		牛乳	
28 月	炊き込みチキンライス	ごま・ご飯・バター・砂糖	鶏肉	ピーマン・バナナ	乳・小麦	383	287			
	白菜と人参のごまサラダ	油・パン粉・小麦粉		玉ねぎ・人参・長ねぎ		11.9	8.6		ハンパライス	
	ポテトコロッケ			白菜・グリーンピース		12.3	9.2		ポテト	
	スープ			コーン		54.0	40.5			
	フルーツ(バナナ)					1.4	1.1		牛乳	
29 火	ご飯	ごま油・ご飯・砂糖	鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参	小麦	386	290			
	麻婆豆腐	片栗粉・油		生巻・長ねぎ・白菜		17.3	13.0		ゼリー	
	もやしとわかめの中華和え			オレンジ・ワカメ・もやし		14.0	10.5			
	中華スープ					50.4	37.8			
	フルーツ(オレンジ)					1.0	0.8		牛乳	
30 水	冷やし鶏うどん	うどん・ごま・ごま油	鶏肉	バナナ・きゅうり・コーン	小麦	383	287			
	きつまつのコロコロ焼き	きつまつ・砂糖・小麦粉		トマト・人参・ワカメ		11.0	8.3		ビザ	
	チキンナゲット	片栗粉・油				10.7	8.0			
	フルーツ(バナナ)					60.2	45.2			
						1.0	0.8		牛乳	
31 木	ご飯	ご飯・バター・砂糖	スクワタラ・鶏肉	オレンジ・グリーンピース	乳・小麦	372	279			
	助宗タラの洋風照り焼き	小麦粉・油	ヨーグルト	トマト・玉ねぎ・人参		13.8	10.4		シャーベット	
	切干大根の煮物			水菜・切干大根		8.6	6.5			
	すまし汁					57.3	43.0			
	ヨーグルト					0.8	0.6			

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かるようにする為の目安です。

※音字料や正油・みそなどの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。

※都合により、献立を変更する場合がございます。

