



献立表



屋 食	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 タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分		
1	水	スパゲティナポリタン お豆腐サラダ 豆腐スープ	スパゲティ・バター・油・ 砂糖・ごま・じゃが芋・ 片栗粉	豚肉・豆腐・無調整豆乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・コーン・ チンゲン菜	小麦・乳	374 kcal 15.0 g 13.8 g 47.0 g 1.1 g	281 kcal 11.3 g 10.4 g 35.3 g 0.8 g	シャーベット
2	木	黄金カレイの竜田焼き ひじきの煮物 ご飯 具だくさん汁	ご飯・片栗粉・油・ごま油・ 砂糖・じゃが芋	カレイ・大豆・豆腐・油揚げ	キャベツ・トマト・ひじき・ 人参・インゲン・水菜	小麦	375 kcal 16.2 g 8.9 g 56.6 g 1.2 g	281 kcal 12.2 g 6.7 g 42.5 g 0.9 g	フルーチェ
3	金	豚肉の生姜焼き ほうれん草とたまごのマヨサラダ ご飯・みそ汁	ご飯・油・砂糖・マヨネーズ	豚肉・玉子	生姜・玉ねぎ・パプリカ赤・ ほうれん草・人参・大根・ ワカメ	小麦・卵	391 kcal 15.7 g 13.8 g 48.9 g 1.2 g	293 kcal 11.8 g 10.4 g 36.7 g 0.9 g	おせんべい &クッキー 牛乳
4	土	カレーライス 大根サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・大根・ワカメ 枝豆・バナナ	小麦・乳	423 kcal 12.0 g 12.4 g 63.6 g 1.2 g	317 kcal 9.0 g 9.3 g 47.7 g 0.9 g	ヨーグルト
6	月	カラスカレイのコーンマヨ焼き 豚肉とキャベツのくたくた煮 ご飯・スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・油・ マヨネーズ・バター・砂糖	カラスカレイ・豚肉・豆腐	玉ねぎ・コーン・チンゲン菜 赤ピーマン・キャベツ・ 人参・ワカメ・オレンジ	小麦・卵・乳	431 kcal 16.0 g 15.6 g 54.8 g 0.9 g	323 kcal 12.0 g 11.7 g 41.1 g 0.7 g	プリン
7	火	カレーライス ごぼうたまごサラダ フルーツ(白桃缶)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖・ マヨネーズ	豚肉・牛乳・玉子	人参・玉ねぎ・ごぼう・ きゅうり・白桃缶	乳・小麦・卵	472 kcal 14.4 g 16.4 g 64.3 g 1.3 g	354 kcal 10.8 g 12.3 g 48.2 g 1.0 g	スイート ポテト 牛乳
8	水	豚肉のケチャップソース焼き 高野豆腐のごま和え ご飯・スープ	ご飯・バター・じゃが芋・ 砂糖・ごま・ごま油	豚肉・高野豆腐	パセリ・きゅうり・人参・ 白菜・しめじ	乳・小麦	379 kcal 14.2 g 12.5 g 50.1 g 0.7 g	284 kcal 10.7 g 9.4 g 37.6 g 0.5 g	シャーベット
9	木	鶏ささみのくずたき 五目炒り煮 鉄分強化1.ふりかけごはん みそ汁	ご飯・片栗粉・砂糖・ごま油 こんにゃく・油	鶏肉・大豆・豆腐	ブロッコリー・トマト・枝豆・ 人参・ごぼう・白菜	小麦	391 kcal 20.2 g 7.4 g 58.7 g 1.0 g	293 kcal 15.2 g 5.6 g 44.0 g 0.8 g	フルーチェ
10	金	豆腐と鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ ご飯・スープ	ご飯・油・砂糖・片栗粉・ ツイストマカロニ・ マヨネーズ	豆腐・鶏肉	生姜・玉ねぎ・チンゲン菜・ きゅうり・人参・ブロッコリー コーン	小麦・卵・乳	405 kcal 12.7 g 11.7 g 59.4 g 0.7 g	304 kcal 9.5 g 8.8 g 44.6 g 0.5 g	おせんべい &クッキー 牛乳
16	木	黄金カレイの竜田焼き ひじきの煮物 ご飯 具だくさん汁	ご飯・片栗粉・油・ごま油・ 砂糖・じゃが芋・焼ふ	カレイ・大豆・油揚げ	キャベツ・ひじき・人参・ インゲン・キヌサヤ	小麦	364 kcal 15.2 g 8.2 g 56.9 g 1.3 g	273 kcal 11.4 g 6.2 g 42.7 g 1.0 g	フルーチェ
17	金	豚肉と玉ねぎの炒めもの えびとほうれん草のマヨサラダ ご飯・みそ汁	ご飯・油・砂糖・マヨネーズ	豚肉・エビ	玉ねぎ・ピーマン・ ほうれん草・枝豆・大根・ ワカメ	小麦・えび・卵	366 kcal 15.6 g 11.2 g 49.1 g 1.1 g	275 kcal 11.7 g 8.4 g 36.8 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳
18	土	カレーライス 大根サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・大根・ワカメ 枝豆・バナナ	小麦・乳	423 kcal 12.0 g 12.4 g 63.6 g 1.2 g	317 kcal 9.0 g 9.3 g 47.7 g 0.9 g	ヨーグルト

栄養目標量		当月平均栄養素				
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	390/16.1/10.8/51.2未満	401	14.5	11.1	59.0	1.2
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	301	10.9	8.3	44.3	0.9

屋 食	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 タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分		
20	月	カラスカレイのコーンマヨ焼き 豚肉とキャベツのくたくた煮 ご飯・スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・油・ マヨネーズ・バター・砂糖	カラスカレイ・豚肉・豆腐	玉ねぎ・コーン・チンゲン菜 赤ピーマン・キャベツ・ 人参・ワカメ・オレンジ	小麦・乳	431 kcal 16.0 g 15.6 g 54.8 g 0.9 g	323 kcal 12.0 g 11.7 g 41.1 g 0.7 g	プリン
21	火	カレーライス ごぼうたまごサラダ フルーツ(梨)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖・ マヨネーズ	豚肉・牛乳・玉子	人参・玉ねぎ・ごぼう・ きゅうり・梨	乳・小麦・卵	460 kcal 14.4 g 16.4 g 61.5 g 1.3 g	345 kcal 10.8 g 12.3 g 46.1 g 1.0 g	スイート ポテト 牛乳
22	水	ソース焼きそば 焼きもち アメ/カンドッグ フルーツ(バナナ)	中華めん・油・ホットケーキ ミックス・バター	竹輪・ウインナー・牛乳	玉ねぎ・人参・キャベツ・ あおき粉・とうもろこし・ バナナ	小麦・乳・卵	407 kcal 9.8 g 13.9 g 59.7 g 2.0 g	305 kcal 7.4 g 10.4 g 44.8 g 1.5 g	シャーベット
23	木	鶏ささみのくずたき 五目炒り煮 鉄分強化1.ふりかけごはん みそ汁	ご飯・片栗粉・砂糖・ごま油 こんにゃく・油	鶏肉・大豆・豆腐	ブロッコリー・トマト・枝豆・ 人参・ごぼう・白菜	小麦	391 kcal 20.2 g 7.4 g 58.7 g 1.0 g	293 kcal 15.2 g 5.6 g 44.0 g 0.8 g	フルーチェ
24	金	豆腐と鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ ご飯・スープ	ご飯・油・砂糖・片栗粉・ ツイストマカロニ・ マヨネーズ	豆腐・鶏肉	生姜・玉ねぎ・チンゲン菜・ きゅうり・人参・ブロッコリー コーン	小麦・卵・乳	405 kcal 12.7 g 11.7 g 59.4 g 0.7 g	304 kcal 9.5 g 8.8 g 44.6 g 0.5 g	おせんべい &クッキー 牛乳
25	土	クリームシチュー ツナサラダ ご飯 フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油	牛乳・鶏肉・ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・ブロッコリー コーン・キャベツ・りんご	小麦・乳	487 kcal 15.4 g 16.7 g 66.1 g 1.5 g	365 kcal 11.6 g 12.5 g 49.6 g 1.1 g	ヨーグルト
27	月	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖・じゃが芋・ マヨネーズ	豚肉・ツナフレーク缶	玉ねぎ・カットトマト缶・ きゅうり・人参・オレンジ	小麦・卵	433 kcal 12.4 g 12.9 g 64.8 g 1.4 g	325 kcal 9.3 g 9.7 g 48.6 g 1.1 g	プリン
28	火	肉野菜のごま炒め かぼちゃの甘煮 ご飯・すまし汁	ご飯・ごま・砂糖・ごま油	豚肉	玉ねぎ・ブロッコリー・ パプリカ赤・かぼちゃ・ 白菜・ワカメ	小麦	380 kcal 13.6 g 9.5 g 58.5 g 0.7 g	285 kcal 10.2 g 7.1 g 43.9 g 0.5 g	スイート ポテト 牛乳
29	水	スパゲティナポリタン お豆腐サラダ 豆腐スープ	スパゲティ・バター・油・ 砂糖・ごま・じゃが芋・ 片栗粉	豚肉・豆腐・無調整豆乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・コーン・ チンゲン菜	小麦・乳	374 kcal 15.0 g 13.8 g 47.0 g 1.1 g	281 kcal 11.3 g 10.4 g 35.3 g 0.8 g	シャーベット
30	木	黄金カレイの竜田焼き ひじきの煮物 ご飯 具だくさん汁	ご飯・片栗粉・油・ごま油・ 砂糖・じゃが芋	カレイ・大豆・豆腐・油揚げ	キャベツ・トマト・ひじき・ 人参・インゲン・水菜	小麦	375 kcal 16.2 g 8.9 g 56.6 g 1.2 g	281 kcal 12.2 g 6.7 g 42.5 g 0.9 g	フルーチェ
31	金	豚肉の生姜焼き ほうれん草とたまごのマヨサラダ ご飯・みそ汁	ご飯・油・砂糖・マヨネーズ	豚肉・玉子	生姜・玉ねぎ・パプリカ赤・ ほうれん草・人参・大根・ ワカメ	小麦・卵	391 kcal 15.7 g 13.8 g 48.9 g 1.2 g	293 kcal 11.8 g 10.4 g 36.7 g 0.9 g	おせんべい &クッキー 牛乳

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。
※香辛料や正油・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。

