



# 8月予定献立表



1日あたりの栄養量  
上段 エネルギー(kcal)  
下段 たんぱく質(g)

日	曜	午前 おやつ	献立名	午後おやつ	主な材料			3才未満児
					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	
1	月	牛乳	ごはん みそ汁 鶏肉の塩こうじ焼き キャベツヒツナのサラダ	きな粉蒸しパン 麦茶	米 麦麹 小麦粉 砂糖 油 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ツナ きな粉 豆乳	小松菜 もやし 玉ねぎ キャベツ 人参	465 16.4
2	火	牛乳	ごはん コンソメスープ ポークビーンズ ひじきマヨサラダ	青のりポップコーン 麦茶	米 じゃがいも 砂糖 ごま 油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき	ほうれん草 もやし 玉ねぎ トマト きゅうり 人参 コーン	478 16.5
3	水	牛乳	スタミナ丼 みそ汁 おかか和え	オレンジゼリー 牛乳	米 砂糖	牛乳 豚肉 かつお節	ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ ナス えのき みかん もやし ほうれん草 人参	463 18.2
4	木	牛乳	ごはん すまし汁 白身魚の味噌マヨ焼き 大根厚揚げ煮	シュガートースト 麦茶	米 砂糖 マヨネーズ 食パン マーガリン	牛乳 カレイ 厚揚げ	玉ねぎ 小松菜 大根 人参 いんげん	453 16.9
5	金	牛乳	けんちんうどん じゃがバター バナナ	ツナえのきおにぎり 麦茶	米 うどん 油 じゃがいも バター	牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ	大根 人参 ほうれん草 バナナ えのき	458 15.6
6	土	牛乳	チキンライス コンソメスープ ポテトサラダ	菓子 牛乳	米 油 マヨネーズ じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ しめじ きゅうり	474 16.2
8	月	牛乳	ごはん 豆腐スープ 鶏肉のチーズ焼き グリーンサラダ	いちご蒸しパン 麦茶	米 油 砂糖 小麦粉 イチゴジャム	牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉 豆乳 チーズ	玉ねぎ キャベツ きゅうり ピーマン	461 16.2
9	火	牛乳	ごはん みそ汁 白身魚のコーン焼き 切干大根煮	大学芋 麦茶	米 砂糖 さつま芋 油 ごま マヨネーズ	牛乳 カレイ 油揚げ	小松菜 玉ねぎ コーン 切干大根 人参	474 16.2
10	水	牛乳	夏野菜カレー コーンサラダ オレンジ	ジャムパン 牛乳	米 砂糖 油 食パン	牛乳 豚肉 豚レバー	玉ねぎ ナス 黄ピーマン キャベツ きゅうり コーン オレンジ	486 18.0
12	金	牛乳	ミートソーススパゲティ コンソメスープ かぼちゃサラダ	わかめおにぎり 麦茶	米 スパゲッティ 砂糖 ごま マヨネーズ	牛乳 豚肉 わかめ	玉ねぎ 人参 トマト ほうれん草 もやし かぼちゃ きゅうり コーン	471 17.9
13	土	牛乳	おにぎり 具だくさん汁 大根ツナサラダ	菓子 牛乳	米 油 しらたき 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ	大根 人参 きゅうり ほうれん草	461 19.5
15	月	牛乳	ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 コールスロー	ピザ蒸しパン 麦茶	米 砂糖 油 マヨネーズ 小麦粉	牛乳 鶏肉 チーズ 豆乳	玉ねぎ 人参 大根 トマト キャベツ きゅうり コーン	474 16.0
16	火	牛乳	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 小松菜のおかか和え	お麩ラスク 麦茶	米 砂糖 麪 マーガリン	牛乳 油揚げ 豚肉 かつお節	ナス 玉ねぎ 生姜 もやし 小松菜 人参	473 19.0
17	水	牛乳	ごはん わかめスープ 豆腐の中華煮 もやしときくらげの和え物	お誕生日ケー‌キ 牛乳	米 油 片栗粉 ごま 砂糖 小麦粉	牛乳 豆腐 豚肉 卵 生クリーム わかめ きくらげ	ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜 もやし きゅうり みかん	481 17.9
18	木	牛乳	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきと大豆煮	ココアトースト 麦茶	米 砂糖 食パン マーガリン	牛乳 鮭 ひじき 大豆 油揚げ ココア	えのき 小ねぎ キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ	481 19.4
19	金	牛乳	あんかけ焼きそば 青のりポテト バナナ	茜おにぎり 麦茶	米 中華麺 砂糖 片栗粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 きくらげ	玉ねぎ 人参 白菜 ピーマン もやし バナナ	477 15.4
20	土	牛乳	豚丼 みそ汁 浅漬け	菓子 牛乳	米 油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	474 18.1
22	月	牛乳	ハヤシライス 大豆サラダ オレンジ	マカロニきな粉 麦茶	米 砂糖 油 マカロニ	牛乳 豚肉 きな粉 豚レバー 大豆	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 コーン オレンジ	453 18.7
23	火	牛乳	ごはん すまし汁 トンテキ風 塩昆布サラダ	黒糖蒸しパン 麦茶	米 麥油 砂糖 小麦粉	牛乳 豚肉 豆乳 塩昆布	小ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ 人参 きゅうり コーン	461 15.9
24	水	牛乳	ごはん みそ汁 鶏肉のカレー焼き おくらときゅうりのサラダ	桃ゼリー 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ツナ	大根 人参 玉ねぎ オクラ きゅうり コーン もも缶	464 16.3
25	木	牛乳	ごはん みそ汁 白身魚の南蛮漬け ひじきときのこ煮	セサミトースト 麦茶	米 片栗粉 砂糖 ごま 食パン マーガリン	牛乳 カレイ 油揚げ ひじき	小松菜 もやし 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン しめじ えのき 人参	454 19.1
26	金	牛乳	和風スパゲッティ さつま芋の胡麻和え バナナ	ゆかりおにぎり 麦茶	米 スパゲッティ さつま芋 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 えのき 椎茸 ピーマン バナナ	457 15.6
27	土	牛乳	ツナピラフ 豆腐スープ 大根サラダ	菓子 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ	牛乳 ツナ 豆腐	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン 大根 きゅうり	470 17.6
29	月	牛乳	プルコギ丼 春雨スープ キャベツのゴママヨ和え	チーズ蒸しパン 麦茶	米 砂糖 ごま 小麦粉 春雨 油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 チーズ 豆乳	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 小ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	456 16.0
30	火	牛乳	ごはん コンソメスープ ハンバーグ 海藻サラダ	フルーツヨーグルト 麦茶	米 砂糖 油	牛乳 豚肉 ツナ ヨーグルト ひじき わかめ	コーン もやし 玉ねぎ きゅうり 人参 バナナ パイナップル みかん	458 19.6
31	水	牛乳	ごはん すまし汁 肉じゃが 小松菜と大根のサラダ	りんごゼリー 牛乳	米 じゃがいも しらたき 砂糖 油	牛乳 豚肉 わかめ	えのき 小ねぎ 人参 玉ねぎ 小松菜 大根 コーン もも缶	465 16.9

\* アレルギーに関しては、基本除去食となり代替品での提供になります。

★ナーサリーdeアンジェ&バンビーナ&プチ★