



# 8月献立表



日付	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<b>献立</b>	<b>ピピンバ</b> (ご飯 もやし ほうれん草 人参 うす揚げ 豚挽き肉 にんにく 白ごま ごま油) <b>きやべつとみかんのサラダ</b> (きやべつ きゅうり みかん缶 卵なしハム) <b>じゃが芋の味噌汁</b> (じゃが芋 えのき わかめ) <b>レアチーズ風ムース</b> 以上児 540kcal 蛋白質13.8g 脂肪15.0g 炭水化物86.4g 食塩2.8g	<b>ごはん</b> <b>酢鶏</b> (鶏肉 人参 葱根 ビーマン 玉ねぎ 干し椎茸 じゃが芋 ケチャップ) <b>キャベツとコーンのゆかり和え</b> (キャベツ きゅうり もやし ハム コーン ゆかり粉) <b>白玉麩のみそ汁</b> (白玉麩 人参 えのき 三ツ葉) 以上児 500kcal 蛋白質16.2g 脂肪12.3g 炭水化物79.9g 食塩2.7g	<b>ごはん</b> <b>松風焼き</b> (豚ひき肉 玉ねぎ 白いりごま) <b>かぼちゃサラダ</b> (かぼちゃ 卵なしベーコン きゅうり コーン 卵なしマヨネーズ) <b>豆腐のすまし汁</b> (絹豆腐 人参 ほうれん草) 以上児 676kcal 蛋白質29.7g 脂肪26.0g 炭水化物77.0g 食塩2.1g	<b>ごはん</b> <b>坊ちゃんかぼちゃコロッケ</b> (かぼちゃ 豚ひき肉 パン粉) <b>オクラのおかか和え</b> (オクラ もやし かつお節) <b>うち豆の味噌汁</b> (うち豆 えのき うす揚げ ねぎ) 以上児 584kcal 蛋白質16.7g 脂肪21.6g 炭水化物78.1g 食塩3.0g	<b>菜めしごはん</b> <b>ぶりの照り焼き</b> (ぶり) <b>豆葉サラダ</b> (人参 小松菜 大豆 ツナ ポン酢 ごま油) <b>けんちん汁</b> (木綿豆腐 ねぎ しめじ ごぼう 星芋 鶏肉) 以上児 433kcal 蛋白質21.8g 脂肪13.3g 炭水化物53.2g 食塩2.0g
<b>朝のおやつ</b>	塩せんべい 牛乳	バナナ 牛乳	りんご 牛乳	アンパンマンキャラメルコーン 牛乳	ソファールヨーグルト
<b>3時のおやつ</b>	★じゃがバター	ごぼうスナック 牛乳	★水ようかん	ブクジャが ジョア	ソファールヨーグルト (未満児はせんべい)
日付	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
<b>献立</b>	<b>ごはん</b> <b>鶏手羽元のオレンジ煮</b> (鶏手羽元 オレンジジュース) <b>小松菜とじゃこの和え物</b> (小松菜 人参 ちりめんじゃこ 白炒りごま ごま油) <b>ちくわ麩のみそ汁</b> (ちくわ麩 人参 えのき) 以上児 532kcal 蛋白質27.6g 脂肪16.9g 炭水化物64.2g 食塩2.2g	<b>ごはん</b> <b>おからと豆腐のナゲット</b> (おから 絹豆腐 鶏ひき肉 卵なしマヨネーズ) <b>人参のごま味噌サラダ</b> (人参 もやし きゅうり 白ごま) <b>大根のみそ汁</b> (大根 舞茸 卵なしちくわ ねぎ) 以上児 409kcal 蛋白質19.9g 脂肪10.0g 炭水化物58.2g 食塩1.6g	<b>コッペパン</b> <b>焼きそば</b> (中華麺 キャベツ もやし 豚肉 人参 ビーマン 青のり かつお節) <b>きゅうりのゆかり和え</b> (きゅうり ゆかり粉) <b>わかめスープ ももゼリー</b> (わかめ 絹豆腐 ごま ごま油) 以上児 409kcal 蛋白質19.9g 脂肪10.0g 炭水化物58.2g 食塩1.6g	<b>山の日</b> (お休み) 	<b>お盆休み</b> 
<b>朝のおやつ</b>	バナナ 牛乳	マリービスケット 牛乳	アンパンマンせんべい 牛乳		
<b>3時のおやつ</b>	ムーンライトクッキー 牛乳	★チーズケーキ	ベジタべる		
日付	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
<b>献立</b>	<b>お盆休み</b>	<b>カレーライス</b> (ごはん 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ カレールー) <b>ごぼうのから揚げ</b> (ごぼう 片栗粉) <b>きゅうりとわかめの酢の物</b> (きゅうり わかめ 卵なしハム 青しそ) <b>動物チーズ</b> 以上児 524kcal 蛋白質14.6g 脂肪19.7g 炭水化物71.9g 食塩2.8g	<b>ゆかりごはん</b> <b>かわりマーボー</b> (高野豆腐 豚ひき肉 ねぎ にんにく 生姜) <b>野菜のおかか和え</b> (人参 きゅうり きやべつ もやし シーチキン) <b>根野菜みそ汁</b> (玉ねぎ ごぼう 大根 鶏肉) 以上児 517kcal 蛋白質21.1g 脂肪15.9g 炭水化物70.5g 食塩2.6g	<b>ごはん</b> <b>鮭の西京焼き</b> (鮭) <b>小松菜の煮びたし</b> (小松菜 うす揚げ) <b>すまし汁</b> (絹豆腐 人参 えのき ねぎ) <b>手作りツナふりかけ</b> 以上児 399kcal 蛋白質21.2g 脂肪11.4g 炭水化物52.5g 食塩2.1g	<b>ロールパン</b> <b>サマースパゲッティ</b> (スパゲッティ ツナ トマト にんにく パセリ) <b>ブロッコリーの胡麻ドレッシング和え</b> (ブロッコリー 人参 胡麻ドレッシング) <b>玉ねぎのスープ</b> (玉ねぎ しめじ ベーコン コーン) 以上児 584kcal 蛋白質17.3g 脂肪26.5g 炭水化物68.4g 食塩3.1g
<b>朝のおやつ</b>		きな粉せんべい 牛乳	食べっこペイビー 牛乳	すいか 牛乳	中半月 牛乳
<b>3時のおやつ</b>		野菜かりんとう	★きな粉揚げパン 牛乳	★すいか(未満児はカルシウムせんべい)	鬼太鼓せんべい 牛乳
日付	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
<b>献立</b>	<b>ごはん</b> <b>鶏の照り焼き</b> (鶏もも肉) <b>マカロニのナムル</b> (マカロニ コーン きゅうり 卵なしハム みかん缶) <b>コンソメスープ</b> (人参 玉ねぎ じゃが芋 パセリ) 以上児 591kcal 蛋白質30.6g 脂肪14.9g 炭水化物79.8g 食塩2.9g	<b>ごはん</b> <b>ひじきハンバーグ</b> (豚ひき肉 玉ねぎ ひじき パン粉 ケチャップ) <b>かみかみサラダ</b> (じゃが芋 大豆 ウインナー きゅうり チーズ 卵なしマヨネーズ) <b>中華スープ</b> (チンゲン菜 人参 菊 生しいたけ) 以上児 588kcal 蛋白質15.9g 脂肪21.0g 炭水化物83.1g 食塩2.2g	<b>ミートスパゲティ</b> (スパゲティ 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ) <b>ピーマンのおかか和え</b> (ピーマン もやし ハム かつお節) <b>ブロッコリーのスープ</b> (ブロッコリー 卵なしウインナー コーン) <b>栗</b>  以上児 464kcal 蛋白質15.9g 脂肪7.5g 炭水化物81.7g 食塩2.4g	<b>ごはん</b> <b>肉じゃが</b> (じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 しらたき グリンピース) <b>きゅうりのごましょうゆ和え</b> (きゅうり しらす しらすりごま) <b>そうめん汁</b> (そうめん 干し椎茸 卵なしかまぼこ ねぎ) 以上児 441kcal 蛋白質16.1g 脂肪5.7g 炭水化物80.9g 食塩3.0g	<b>ごはん</b> <b>白身魚のフライ</b> (冷凍白身フライ) <b>五目煮豆</b> (大豆 人参 ひじき ごぼう 干し椎茸) <b>冬瓜のスープ</b> (冬瓜 卵なしベーコン 人参 パセリ) 以上児 510kcal 蛋白質18.8g 脂肪14.0g 炭水化物75.6g 食塩2.7g
<b>朝のおやつ</b>	バナナ 牛乳	フィンガービスケット 牛乳	アンパンマンせんべい 牛乳	バナナ 牛乳	塩せんべい 牛乳
<b>3時のおやつ</b>	元氣カリポテ 牛乳	源氏パイ 牛乳	★チーズおむすび	星食べよせんべい 牛乳	★プリン
日付	29日(月)	30日(火)	31日(水)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">不足しがちな栄養素</p> <p>暑い日が続くと、食事でもさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、身体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテで様々な症状がでてきます。夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB群が豊富な食材を取る。★印は手作りおやつです。</p> </div>	
<b>献立</b>	<b>ごはん</b> <b>炒り鶏</b> (鶏肉 人参 星芋 干し椎茸 こんにやく ごぼう れんこん) <b>ブロッコリーとミニトマトのサラダ</b> (ブロッコリー ミニトマト 黒ごま) <b>ほうれん草の味噌汁</b> (ほうれん草 しめじ ちくわ) 以上児 546kcal 蛋白質16.8g 脂肪7.7g 炭水化物98.7g 食塩1.8g	<b>ごはん</b> <b>豆腐の忍者揚げ</b> (木綿豆腐 ツナ缶 人参 コーン 万能ねぎ カレールー) <b>春雨と炒り卵のサラダ</b> (春雨 卵 きゅうり 卵なしハム 白いりごま) <b>小松菜のすまし汁</b> (小松菜 しめじ 玉ねぎ) 以上児 433kcal 蛋白質14.7g 脂肪11.5g 炭水化物65.6g 食塩1.9g	<b>ロールパン</b> <b>エビ入りマカロニグラタン</b> (マカロニ 鶏肉 エビ マッシュルーム 玉ねぎ チーズ パン粉) <b>トマトとしらすのサラダ</b> (トマト しらす 干し きゅうり 大葉) <b>豆腐のスープ</b> (絹豆腐 えのき わかめ) 以上児 522kcal 蛋白質23.7g 脂肪13.9g 炭水化物73.6g 食塩2.7g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">夏祭りメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">・焼きそば</li> <li style="width: 50%;">・冷やしきゅうり</li> <li style="width: 50%;">・からあげ</li> <li style="width: 50%;">・とうもろこし</li> <li style="width: 50%;">・たこ焼き</li> <li style="width: 50%;">・ゼリー</li> </ul>  </div>	
<b>朝のおやつ</b>	バナナ 牛乳	ビスケット 牛乳	バナナ 牛乳		
<b>3時のおやつ</b>	★わらびもち	★もちもち枝豆パン	パピコ(未満児はゼリー)		