









8月献立表



日付	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
献立	ビビンバ (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) きやべつとみかんのサラダ (きやべつ きゅうり みかん缶 卵なしハム) じゃが芋の味噌汁 (じゃが芋 えのき わかめ) レアチーズ風ムース 以上児 540kcal 蛋白質13.8g 脂肪15.0g 炭水化物86.4g 食塩2.8g	ごはん 酢鶏 (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) キャベツとコーンのゆかり和え (キャベツ きゅうり もやし ハム コーン ゆかり粉) 白玉麩のみそ汁 (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	ごはん 松風焼き (豚ひき肉 玉ねぎ 白いりごま) かぼちゃサラダ (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) 豆腐のすまし汁 (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	ごはん 坊ちゃんかぼちゃコロッケ (かぼちゃ 豚ひき肉 パン粉) オクラのおかか和え (オクラ もやし かつお節) うち豆の味噌汁 (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	菜めしごはん ぶりの照り焼き (ぶり) 豆葉サラダ (人参 小松菜 大豆 ツナ ポン酢 ごま油) けんちん汁 (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
朝のおやつ	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
3時のおやつ	★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)
献立	ごはん 鶏手羽元のオレンジ煮 (鶏手羽元 オレンジジュース) 小松菜とじゃこの和え物 (小松菜 人参 ちりめんじゃこ 白炒りごま ごま油) ちくわ麩のみそ汁 (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	ごはん おからと豆腐のナゲット (おから 絹豆腐 鶏ひき肉 卵なしマヨネーズ) 人参のごま味噌サラダ (人参 もやし きゅうり 白ごま) 大根のみそ汁 (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	コッペパン 焼きそば (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) きゅうりのゆかり和え (きゅうり ゆかり粉) わかめスープ ももゼリー (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	山の日 (お休み) 	お盆休み 
朝のおやつ	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		
3時のおやつ	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)
献立	お盆休み	カレーライス (ごはん 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ カレールー) ごぼうのから揚げ (ごぼう 片栗粉) きゅうりとわかめの酢の物 (きゅうり わかめ 卵なしハム 青しそ) 動物チーズ 以上児 524kcal 蛋白質14.6g 脂肪19.7g 炭水化物71.9g 食塩2.8g	ゆかりごはん かわりマーボー (高野豆腐 豚ひき肉 ねぎ にんにく 生姜) 野菜のおかか和え (人参 きゅうり きやべつ もやし シーチキン) 根野菜みそ汁 (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	ごはん 鮭の西京焼き (鮭) 小松菜の煮びたし (小松菜 うす揚げ) すまし汁 (絹豆腐 人参 えのき ねぎ) 手作りツナふりかけ 以上児 399kcal 蛋白質21.2g 脂肪11.4g 炭水化物52.5g 食塩2.1g	ロールパン サマースパゲッティ (スパゲッティ ツナ トマト にんにく パセリ) ブロッコリーの胡麻ドレッシング和え (ブロッコリー 人参 胡麻ドレッシング) 玉ねぎのスープ (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
朝のおやつ		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
3時のおやつ		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)
献立	ごはん 鶏の照り焼き (鶏もも肉) マカロニのナムル (マカロニ コーン きゅうり 卵なしハム みかん缶) コンソメスープ (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	ごはん ひじきハンバーグ (豚ひき肉 玉ねぎ ひじき パン粉 ケチャップ) かみかみサラダ (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) 中華スープ (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	ミートスパゲティ (スパゲティ 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ) ピーマンのおかか和え (ピーマン もやし ハム かつお節) ブロッコリーのスープ (ブロッコリー 卵なしウインナー コーン) 栗  以上児 464kcal 蛋白質15.9g 脂肪7.5g 炭水化物81.7g 食塩2.4g	ごはん 肉じゃが (じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 しらたき グリンピース) きゅうりのごましょうゆ和え (きゅうり しらす しらすりごま) そうめん汁 (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	ごはん 白身魚のフライ (冷凍白身フライ) 五目煮豆 (大豆 人参 ひじき ごぼう 干し椎茸) 冬瓜のスープ (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
朝のおやつ	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
3時のおやつ	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>	
献立	ごはん 炒り鶏 (鶏肉 人参 星芋 干し椎茸 こんにやく ごぼう れんこん) ブロッコリーとミニトマトのサラダ (ブロッコリー ミニトマト 黒ごま) ほうれん草の味噌汁 (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	ごはん 豆腐の忍者揚げ (木綿豆腐 ツナ缶 人参 コーン 万能ねぎ カレールー) 春雨と炒り卵のサラダ (春雨 卵 きゅうり 卵なしハム 白いりごま) 小松菜のすまし汁 (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	ロールパン エビ入りマカロニグラタン (マカロニ 鶏肉 エビ マッシュルーム 玉ねぎ チーズ パン粉) トマトとしらすのサラダ (トマト しらす 干し きゅうり 大葉) 豆腐のスープ (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 style="width: 50%;">・冷やしきゅうり <li style="width: 50%;">・からあげ <li style="width: 50%;">・とうもろこし <li style="width: 50%;">・たこ焼き <li style="width: 50%;">・ゼリー  </div>	
朝のおやつ	バナナ 牛乳	ビスケット 牛乳	バナナ 牛乳		
3時のおやつ	★わらびもち	★もちもち枝豆パン	パピコ(未満児はゼリー)		