

日付	献立名	材料名	軽食(おやつ)	延長保育
01 15 29 月	ごはん 鶏肉の照り焼き 鶏肉のスタミナ焼き(15日) トマトの香りサラダ オクラ納豆和え かぼちゃのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 酒 しょうゆ 本みりん なたね油 / トマト たまねぎ しそ なたね油 りんご酢 食塩/なっとう おくら しょうゆ あおのり/かぼちゃ たまねぎ 米みそ ほうれんそう/スナッククラッカー /チーズ /梨/牛乳 15日 とり肉 たまねぎ 米みそ 三温糖 酒 なたね油	クラッカー チーズ くだもの 牛乳	ふりかけおにぎり くだもの 麦茶
02 16 30 火	ごはん 魚のすり身のハンバーグ 魚のすり身ふわふわ卵焼き (16日) もやし海苔酢和え ブロッコリーナムル 切干大根のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/白身魚すり身 しょうが 絞豆腐 とり肉 食塩 たまねぎ にんじん ひじき パン粉 食塩 しょうゆ かつおだし 片栗粉/なたね油 /もやし きゅうりにんじん しょうゆ りんご酢 のり佃煮 なたね油 三温糖/ブロッコリー しょうゆ 白すりごまごま油/切り干しだいこん たまねぎ えのきたけ 油あげ 米みそ こまつな/食パン 生クリーム ヨーグルト 三温糖 みかん缶 パナナ/にほし/すいか/牛乳 16日 卵 白身魚すり身 干しいたけ ほうれんそう たまねぎ にんじん しょうゆ 食塩 かつおだし 汁 なたね油 /ロールパン なたね油 きなこ 三温糖	フルーツサンド 揚げパン(16日) いりこ くだもの 牛乳	じゃが芋バター くだもの 麦茶
03 17 31 水	家常豆腐丼 マーボー豆腐丼(17日) 大根中華サラダ なすのみそ炒め 白菜スープ	精白米 胚芽米 生揚げ 木綿豆腐 ぶた肉 ねぎ にんじん 干しいたけ ニンニク しょうが 米みそ しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油 ごま油 片栗粉/だいこん もやし きゅうり ぎょうざの皮 なたね油 りんご酢 しょうゆ 食塩 なたね油 ごま油/なす ビーマン 米みそ 本みりん 三温糖 ごま油/はくさい たまねぎ コーン こんぶだし汁 しょうゆ 食塩 洋風スープ ごま油/じゃがいも なたね油 食塩 あおのり/干しぶどう/なつみかん/牛乳 17日 精白米 胚芽米 木綿豆腐 ぶた肉 ねぎ だけのこ 干しいたけ しょうが ニンニク 米みそ しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油 ごま油 片栗粉/じゃがいも バター 食塩 ツナ缶 たまねぎ なたね油	フレンチフライ バークドポテト (17日) レーズン くだもの 牛乳	焼うどん くだもの 麦茶
04 18 木	ごはん あじの南蛮漬け 小松菜のおかか和え 焼きビーフン 豆腐とふのりみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/あじかれい(0.1歳) 酒 食塩 しょうが 小麦粉 なたね油 にんじん たまねぎ りんご酢 しょうゆ 三温糖 /こまつな 黄ピーマン しょうゆ かつお節 /ビーフン にんじん もやし ねぎ ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油 /木綿豆腐 たまねぎ ぶりのり 米みそ /ホットケーキ粉 豆乳 なたね油 生クリーム メーブルシロップ/えだまめ 食塩 /オレンジ/牛乳	ホットケーキ 枝豆 くだもの 牛乳	ごまラスク くだもの 麦茶
05 19 金	丸パン たまぼてグラタン フレンチサラダ いんげんのソテー 根菜スープ	丸パン/じゃがいも ベーコン たまねぎ 卵 しめじ 食塩 なたね油 牛乳 ノンエッグ マヨネーズ チーズ/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩 /いんげん コーン バター 食塩/かぶれんこん にんじん ごぼう こんぶだし汁 しょうゆ 食塩 洋風スープ/精白米 しらす干し しょうゆ 三温糖 なたね油/ウエハース/バナナ/麦茶	しらすおにぎり ウエハース くだもの 麦茶	せんべい くだもの 麦茶
06 20 土	ごはん 炒り鶏 きゅうりの酢の物 きゃべつのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 たけのこ れんこん ごぼう にんじん 干しいたけ なたね油 こんぶだし しょうゆ 三温糖 食塩 酒/きゅうり わかめ トマト しらす干し りんご酢 なたね油 しょうゆ/キャベツ たまねぎ 米みそ/干しうどん 油あげ 三温糖 しょうゆ もやし きゅうり にんじん しょうゆ 本みりん 酒 食塩 かつおだし汁/ポップコーン なたね油 食塩/バナナ/麦茶	冷しきつねうどん ポップコーン くだもの 麦茶	なめしおにぎり くだもの 麦茶
08 22 月	ごはん さけのみそマヨ焼き 二色変わり漬け かぼちゃのそぼろ煮 なすのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/鮭 食塩 酒 米みそ ノンエッグ マヨネーズ しょうゆ 三温糖 なたね油/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/かぼちゃ ぶた肉 たまねぎ しょうゆ 三温糖 こんぶだし用汁 片栗粉/なす たまねぎ 米みそ/牛乳 三温糖 片栗粉 あずき 三温糖 きなこ 三温糖 /干しえび(0.1歳いりこ)/梨/牛乳	ミルクくずもち あみえび くだもの 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
09 23 火	夏野菜カレーライス じゃこサラダ きのこマリネ ねぎとえのきのすまし汁	精白米 胚芽米 ぶた肉 かぼちゃ たまねぎ なす にんじん スッキーニ ニンニク しょうが なたね油 カレールウ/キャベツ しらす干し きゅうり しそ なたね油 りんご酢 食塩/エリンギ まいたけ オリーブ油 りんご酢 しょうゆ ニンニク/わかめ ねぎ えのきたけ こんぶだし汁 しょうゆ 食塩/ヨーグルト/精白米 ゆかりふりかけ/すいか/麦茶	ヨーグルト ゆかりおにぎり くだもの 麦茶	そうめん くだもの 麦茶
10 24 水	ごはん さばのみそ煮 ブロッコリー揚げ 磯和え 根菜みそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さば(0.1歳) しょうが 米みそ しょうゆ 三温糖 本みりん/ブロッコリー 小麦粉 なたね油 食塩/もやし こまつな にんじん しょうゆ 焼のり/だいこん ねぎ ごぼう にんじん 米みそ/さつまいも 三温糖 生クリーム/おしゃぶりこんぶ/オレンジ/牛乳	スイートポテト おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	クッキー くだもの 麦茶
12 26 金	ごはん かじきまぐろの中華風 きゅうりとほたてサラダ かき玉汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かじき 酒 しょうゆ 本みりん 片栗粉 じゃがいも なたね油 たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン 干しいたけ しょうゆ 酒 三温糖 洋風スープ/きゅうり ほたて貝柱 りんご酢 なたね油 しょうゆ/卵 ねぎ こんぶ・かつおだし汁 食塩 しょうゆ 片栗粉/ビスケット /とうもろこし 食塩/バナナ/牛乳	ビスケット とうもろこし くだもの 牛乳	茶飯おにぎり くだもの 麦茶
13 27 土	ごはん 豆腐と青菜のチャンプルー 人参サラダ じゃが芋となめこのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/木綿豆腐 ぶた肉 食塩 酒 片栗粉 なたね油 ごま油 しょうゆ 食塩 なたね油 チンゲンサイ/にんじん きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/じゃがいも たまねぎ なめこ 米みそ/胚芽米 酒 食塩 ツナ缶 コーン 焼のり/チーズ/バナナ/麦茶	ツナコーンおにぎり チーズ くだもの 麦茶	チーズトースト くだもの 麦茶
25 木	(お楽しみ給食) とうもろこしごはん しゅうまい 小松菜ひじきサラダ トマトのしらす和え 人参の甘煮 湯葉のすまし汁	精白米 胚芽米 とうもろこし 食塩 酒/シウマイの皮 ぶた肉 たまねぎ 干しいたけ しょうが しょうゆ 食塩 三温糖 酒 ごま油 片栗粉/こまつな 黄ピーマン ひじき しょうゆ 本みりん りんご酢 しょうゆ ごま油/トマト しらす干し りんご酢 なたね油 しょうゆ/にんじん 砂糖 食塩 しょうゆ/生湯葉 ねぎ えのきたけ しょうゆ 食塩 こんぶだし汁/クリームチーズ 三温糖 卵 小麦粉 生クリーム レモン果汁 バター/ぶどう/麦茶	チーズケーキ ぶどう 麦茶	ぼんせん くだもの 麦茶

☆1.2歳は午前おやつとして牛乳(水・土曜日は豆乳)を飲みます。

☆くだものは、メロン、バナナ、オレンジ、夏みかん、梨、すいか、ぶどうなどを使用します。

8月の平均栄養量(幼児)

エネルギー 564Kcal

たんぱく質 20.2 g 脂質 18.5 g

食塩 1.8 g