

令和6年8月



きゅうしょく

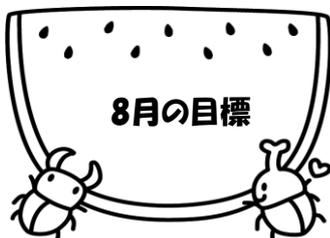
日付	献立名	午前乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量	
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児
1 木	ツナサンド コンソメコーンスープ 魚のBBQソースがけ ラタトゥイユ メロン	牛乳	青のりと しらすの おにぎり	市販菓子	食パン ○米 三温糖 マヨネーズ オリーブ油 サフラワー油	◎牛乳 かじき ツナ缶 ○しらす ○あおのり	メロン たまねぎ なす ズッキーニ はくさい りんご ホールトマト缶詰 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん コーン缶 きゅうり	エネルギー 623 kcal	494 kcal
2 金	五目ごはん キャベツのみそ汁 厚焼卵 ほうれん草のおひたし バナナ	牛乳	かき氷	市販菓子	米 サフラワー油 三温糖	◎牛乳 卵 豚肉 ○カルピス 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ ほうれんそう もやし にんじん キャベツ たけのこ ○もも缶 ねぎ ごぼう 干しいたけ	エネルギー 519 kcal	475 kcal
3 土	わかめごはん 豆腐のみそ汁 鶏の照り焼き 二色和え メロン	牛乳	パイ菓子 せんべい	市販菓子	米 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	メロン キャベツ えのきたけ にんじん	エネルギー 638 kcal	552 kcal
5 月	ごはん にら玉スープ チンジャオロース 涼拌三糸 すいか	牛乳	牛乳 手作り かりんとう	市販菓子	米 ○小麦粉 ○黒砂糖 はるさめ ○油 片栗粉 三温糖 サフラワー油 ごま油 ○ごま	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 ハム かつお節 卵	すいか もやし たまねぎ たけのこ きゅうり ピーマン にんじん にら	エネルギー 609 kcal	519 kcal
6 火	ひやむぎ 真珠蒸し もやしのおひたし メロン	牛乳	キッシュ おにぎり	市販菓子	干しひやむぎ 米 三温糖 片栗粉 ごま油 ○ぎょうざの皮	◎牛乳 豚ひき肉 鶏もも肉 ○卵 ○ベーコン ○ハム ○牛乳 ○生クリーム かつお節 ○粉チーズ かつお節	メロン もやし みかん缶 きゅうり ○ほうれんそう ○トマト たまねぎ ねぎ ○たまねぎ ○コーン缶 にんじん しいたけ しょうが	エネルギー 525 kcal	426 kcal
7 水	ゆかりごはん 南瓜のみそ汁 筑前煮 いんげんのごま和え バナナ	すいか	セサミトースト	市販菓子	米 ○食パン ○マーガリン ○砂糖 三温糖 サフラワー ごま(乾) ○ごま	◎牛乳 鶏もも肉 ちくわ 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ にんじん いんげん かぼちゃ こまつな たけのこ しめじ ごぼう 干しいたけ	エネルギー 593 kcal	463 kcal
8 木	カレーうどん ちくわ詰め かぶときゅうりの和風サラダ すいか	牛乳	焼きおにぎり	市販菓子	干しうどん ○米 じゃがいも 油	◎牛乳 豚肉 ちくわ チーズ ○かつお節 かつお節	すいか きゅうり にんじん たまねぎ かぶ オクラ	エネルギー 547 kcal	448 kcal
9 金	たらこごはん なめこ汁 魚のみそ漬焼 大根サラダ メロン	牛乳	えだ豆 小魚 せんべい	市販菓子	米 サフラワー油 マヨネーズ	◎牛乳 かじき 木綿豆腐 たらこ ハム かつお節 ○いわし(煮干し) 米みそ(淡色辛みそ)	メロン だいこん ○えだまめ なめこ きゅうり ねぎ	エネルギー 579 kcal	499 kcal
10 土	レーズンバターロール オニオンスープ 炒めビーフン コールスローサラダ 桃缶	牛乳	牛乳 クッキー せんべい	市販菓子	ぶどうパン ビーフン マヨネーズ マーガリン サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 鶏もも肉 かまぼこ	キャベツ もも缶 きゅうり にんじん もやし コーン缶 ブロッコリー しょうが たまねぎ	エネルギー 601 kcal	531 kcal
13 火	納豆そうめん さつま芋のレモン煮 小松菜のおひたし バナナ	牛乳	牛乳 抹茶むしパン	市販菓子	さつまいも 干しそうめん ○ホットケーキ粉 ○砂糖 三温糖 砂糖	○牛乳 ◎牛乳 納豆 ○卵 かつお節	バナナ こまつな きゅうり みかん缶 えのきたけ にんじん レモン	エネルギー 624 kcal	532 kcal
14 水	十六穀米 白菜のみそ汁 ちんげん菜と厚揚げのいため わかめの和え物 すいか	牛乳	杏仁豆腐	市販菓子	米 ○砂糖 ○液糖 片栗粉 三温糖	○牛乳 ◎牛乳 生揚げ 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) かつお節 わかめ(生) ○かんとん(粉)	すいか チンゲンサイ ○もも缶 ○みかん缶 ○バナナ はくさい きゅうり キャベツ もやし ○パイン缶 じゅうろくささげ ねぎ	エネルギー 539 kcal	473 kcal
15 木	ナポリタンスパゲティ 野菜スープ 粉ふき芋 フレンチサラダ メロン	牛乳	すいとん汁	バナナ	スパゲティ じゃがいも ○小麦粉 サフラワー油	◎牛乳 ウイナー ○鶏もも肉 ○牛乳 粉チーズ ○かつお節	メロン にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ みかん缶 バセリ ○たまねぎ ○こまつな ○しいたけ えのきたけ マッシュルーム缶 ほうれんそう ピーマン ○にんじん	エネルギー 532 kcal	451 kcal
16 金	スタミナ丼 具沢山みそ汁 かぼちゃサラダ バナナ	牛乳	イチゴジャム ヨーグルト せんべい	市販菓子	米 じゃがいも 三温糖 ○砂糖 マヨネーズ ごま(乾) 片栗粉	◎牛乳 ○ヨーグルト(無糖) 豚肉 ハム 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ かつお節	バナナ かぼちゃ にんじん たまねぎ かぶ ○いちご キャベツ きゅうり もやし ねぎ だいこん にら しょうが にんにく	エネルギー 599 kcal	549 kcal
17 土	みそラーメン はんぺん焼き ハムサラダ メロン	牛乳	牛乳 ビスケット せんべい	市販菓子	生中華めん 油	○牛乳 ◎牛乳 はんぺん 豚肉 米みそ(淡色辛みそ) ハム バター	メロン キャベツ もやし きゅうり にんじん ブロッコリー コーン缶 ねぎ 干しいたけ	エネルギー 579 kcal	515 kcal



日付	献立名	午前乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量	
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児
19月	手作りふりかけごはん 大根のみそ汁 ゴーヤチャンプルー こが和え すいか	牛乳	牛乳 蒸しとうもろこし	市販菓子	米 ごま 砂糖 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 かつお節、しらす干し 卵 木綿豆腐 焼きのり 米みそ(淡色辛みそ) かつお節	すいか ○とうもろこし キャベツ にんじん ゴーヤ たまねぎ だいこん ねぎ もやし えのきたけ 塩こんぶ	エネルギー 595 kcal	たんぱく質 27.9 g
20火	冷やしわかめうどん ちくわの磯辺揚 ごまだレサラダ メロン	牛乳	お好み焼き おにぎり	ふりかけ おにぎり	干しうどん ○小麦粉 大豆油 三温糖 小麦粉 ○サフラワー油 ごま(乾) サフラワー油	◎牛乳 ちくわ 鶏もも肉 ○豚肉 卵 ○青のり 青のり ○卵 ハム かつお節 ○かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	メロン きゅうり キャベツ ○キャベツ ○ねぎ ねぎ にんじん わかめ(乾)	エネルギー 585 kcal	たんぱく質 24.2 g
21水	かやくごはん なすのみそ汁 鮭のムニエル 浅漬 バナナ	牛乳	牛乳 ホットケーキ	市販菓子	米 ○ホットケーキ粉 小麦粉 ○メープルシロップ 三温糖 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 ベニさけ 豚肉 ○卵 バター 油揚げ ○バター かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ にんじん なす きゅうり キャベツ ねぎ かぶ ごぼう レモン 干しいたけ	エネルギー 628 kcal	たんぱく質 24.7 g
22木	あんかけ焼そば なるとのケルルスープ うずら煮豆 パンパンジーサラダ すいか	牛乳	のりおにぎり	市販菓子	焼きそばめん ○米 砂糖 サフラワー油 片栗粉 ごま(乾) 三温糖	◎牛乳 豚肉 鶏ささみ うずら豆(煮豆) なると ハム ○焼きのり 米みそ(淡色辛みそ)	すいか キャベツ もやし はくさい こまつな きゅうり にんじん たまねぎ ししいたけ たけのこ	エネルギー 602 kcal	たんぱく質 22.5 g
23金	ごはん わかめのみそ汁 春巻 ポパイサラダ メロン	牛乳	チーズ入り いもち	市販菓子	米 ○じゃがいも ○片栗粉 ○三温糖 大豆油 三温糖 はるさめ ごま油 片栗粉	◎牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 ○とろけるチーズ ほたて缶 米みそ(淡色辛みそ) かつお節 わかめ(生)	メロン ほうれんそう しめじ コーン缶 ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ	エネルギー 599 kcal	たんぱく質 16.5 g
24土	ジャムサンド トマトスープ ジャーマンポテト グリーンサラダ 桃缶	牛乳	牛乳 クラッカー せんべい	市販菓子	食パン じゃがいも いちごジャム サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 ベーコン	たまねぎ 桃缶 トマト きゅうり キャベツ ブロッコリー アスパラ トマトピューレ	エネルギー 589 kcal	たんぱく質 15.8 g
26月	納豆ごはん おふのみそ汁 鶏肉のホイル焼 きゃべつのおひたし 巨峰	牛乳	ミニピザ	市販菓子	米 ○食パン 生ふ	◎牛乳 鶏肉 納豆 ○ウインナー ○とろけるチーズ 青のり 米みそ(淡色辛みそ) ○ベーコン バター かつお節	ぶどう キャベツ ねぎ ○トマト たまねぎ ○ピーマン にんじん しめじ ししいたけ こまつな えのきたけ	エネルギー 606 kcal	たんぱく質 29.3 g
27火	冷やし中華 手作りしゅうまい ブロッコリーのおひたし バナナ	牛乳	えだ豆おにぎり	市販菓子	生中華めん ○米 しゅうまいの皮 三温糖 片栗粉 ごま油 サフラワー油	◎牛乳 豚ひき肉 卵 ハム かつお節	バナナ ブロッコリー もやし トマト きゅうり コーン缶 ○えだまめ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが	エネルギー 597 kcal	たんぱく質 23.2 g
28水	ハンバーガー ポトフ風スープ マカロニサラダ メロン	牛乳	手作り プリンアラモード	市販菓子	バーガーパン じゃがいも ○砂糖 マカロニ パン粉 マヨネーズ サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 豚ひき肉 ○卵 鶏ひき肉 ウインナー 卵 牛乳 ○生クリーム	メロン たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり かぶ ○バナナ ○みかん缶	エネルギー 600 kcal	たんぱく質 24.4 g
29木	ごはん とうがのみそ汁 魚のあずま煮 もやしのおひたし 巨峰	牛乳	カルピス ゼリー せんべい	バナナ	米 大豆油 片栗粉 ごま(乾)	◎牛乳 かじき 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) ○乳酸菌飲料(希釈用) かつお節	ぶどう もやし ねぎ とうがん にんじん しょうが ○かんてん(粉)	エネルギー 613 kcal	たんぱく質 20.1 g
30金	非常食 訓練	牛乳		市販菓子		◎牛乳		エネルギー 0 kcal	たんぱく質 0 g
31土	麻婆なす丼 春雨スープ かに風サラダ バナナ	牛乳	牛乳 クラッカー せんべい	市販菓子	米 はるさめ 片栗粉 マヨネーズ 三温糖 サフラワー油 ごま油	○牛乳 ◎牛乳 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) ほたて缶 かにかまぼこ	バナナ なす こまつな きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ 干しいたけ にんにく	エネルギー 608 kcal	たんぱく質 19 g

※都合により献立を変更する場合があります。
(◎は10時おやつ、○は午後おやつ)の材料です。
※延長補食分は別で計算しております。

目標	幼児	乳児	平均	幼児	乳児
エネルギー	628kcal	521kcal	628kcal	566kcal	489kcal
たんぱく質	25.1g	20.8g	25.1g	20.9g	19.4g



<行事食>

- ・2日(金) かき氷屋さんの日
- ・7日(水) すいか割り
- ・8日(木) 栄養指導「水分」
- ・28日(水) 誕生会
- ・30日(金) 非常食訓練

季節の行事を楽しみ、暑さに負けずきちんと食事をとみましょう