



# ≪8月 献立表≫



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				午後おやつ
			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	調味料	
01 月	タコライス コーンスープ オレンジ	601.1 23.5 17.8	七分つき米、油、○砂糖、 ○ホットケーキミックス、 ○バター	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 チーズ、スキムミルク、 ○牛乳、○卵、○スキムミルク	たまねぎ、オレンジ、レタス、 クリームコーン缶、トマト、 とうもろこし、パセリ、 ○パイン缶	ケチャップ、 コンソメ、食塩、 カレー粉	パインケーキ
02 火	ご飯 ししゃものカレー揚げ 切干大根のサラダ 麩の味噌汁	538.5 20.8 16.8	米、てんぷら粉、油、 焼心、ごま、砂糖、 ○食パン、○小麦粉、 ○砂糖、○バター	ししゃも、米みそ、 かにかまぼこ、油揚げ、 かつお節、○スキムミルク	こまつな、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 切り干しだいこん	酢、しょうゆ、食塩、 カレー粉	メロンパン風トースト
03 水	ロールパン 豚肉のピカタ コールスローサラダ コンソメスープ	444.5 23.3 17.6	ロールパン、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、○砂糖、 ○いちごジャム	豚ひき肉、卵、鶏肉、ハム、 スキムミルク、○牛乳、 ○生クリーム、○スキムミルク	キャベツ、こまつな、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、パセリ	ケチャップ、酢、 コンソメ、食塩、 こしょう	ストロベリーブラマンジェ
04 木	梅しそじゃこチャーハン 春雨サラダ 豆腐の中華スープ みかんヨーグルト	597.1 23.8 16.2	七分つき米、はるさめ、 砂糖、ごま油、 ○ホットケーキミックス、 ○白玉粉、○油、○砂糖	ヨーグルト、木綿豆腐、卵、 ハム、しらす干し、 スキムミルク、○牛乳、○卵、 ○チーズ、○スキムミルク	みかん、もやし、ブロッコリー、 レタス、たまねぎ、えのきたけ、 うめ干し、しそ、わかめ	酢、中華だしの素、 しょうゆ、しょうゆ、 白こしょう	もちもちチーズドーナツ
05 金	ご飯 和風ミートローフ 小松菜とちくわの和え物 豆乳味噌汁	524.5 24.4 15.4	米、○焼心、○バター、 パン粉、砂糖、○砂糖、 バター、○ミルクココア	豆乳、合ひき肉、木綿豆腐、 米みそ、ちくわ、卵、牛乳、 かつお節、油揚げ、かつお節、 スキムミルク、○スキムミルク	こまつな、緑豆もやし、 たまねぎ、はくさい、にんじん、 まいたけ、しめじ、わかめ、 しょうが	しょうゆ、本みりん、 食塩	お麩ココアラスク
06 土	ホットドッグ マカロニサラダ かぼちゃのミルクスープ	580.6 22 21.8	ロールパン、マカロニ、 砂糖、○七分つき米、 ○ごま油、○ごま	牛乳、ウインナー、鶏もも肉、 ハム、スキムミルク	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 とうもろこし、○塩こんぶ	ケチャップ、酢、 コンソメ、しょうゆ、 食塩、カレー粉	塩昆布おにぎり
07	日曜日						
08 月	ご飯 大豆入りつくね 小松菜のおかかあえ キャベツと豆腐の味噌汁	541.9 22.5 17.6	米、砂糖、片栗粉、 ごま油、○小麦粉、 ○バター、○砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、 米みそ、大豆、かにかまぼこ、 かつお節、かつお節、 スキムミルク、○牛乳、○卵、 ○スキムミルク	こまつな、たまねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、わかめ、 ○かぼちゃ	しょうゆ、みりん、 酒	かぼちゃケーキ
09 火	ご飯 お好み焼き風卵焼き きゅうりとわかめの酢の物 えのきのすまし汁	534.5 24.8 14.8	米、砂糖、小麦粉、 マヨネーズ、ごま、 ○食パン、○バター	卵、豚肉、かにかまぼこ、 かつお節、○牛乳、○卵、 ○スキムミルク	キャベツ、もやし、こまつな、 きゅうり、たまねぎ、えのきた け、 わかめ、あおのり	酢、お好みソース、 しょうゆ、みりん、 食塩	フレンチトースト
10 水	キャベツとベーコンのスパゲティー ミモザサラダ パインヨーグルト	576 23.7 18.2	スパゲティー、 マヨネーズ、砂糖、 ○七分つき米、バター、 ○バター	ヨーグルト、卵、ベーコン、 ハム、スキムミルク、 ○鶏むね肉	ブロッコリー、キャベツ、 パイン缶、しめじ、にんにく、 ○にんじん、○ピーマン	コンソメ、食塩、 こしょう、 ○コンソメ、 ○カレー粉	カレーおにぎり
11	山の日・木曜日						
12 金	えびピラフ ひじきのサラダ レタスと卵のトマトスープ	495.6 22.5 14.7	七分つき米、マヨネーズ、 砂糖、強化米、バター、 ○砂糖	卵、木綿豆腐、かにかまぼこ、 スキムミルク、○牛乳、 ○ヨーグルト、○生クリーム、 ○ゼラチン、○スキムミルク	たまねぎ、にんじん、レタス、 とうもろこし、いんげん、 ひじき、グリーンピース	コンソメ、酢、 しょうゆ、食塩、 こしょう	ヨーグルトムース
13 土	弁当日						
14	日曜日						
15 月	夏野菜のかき揚げ天丼 切干大根のサラダ かき玉味噌汁	590 22.3 16.6	七分つき米、てんぷら粉、 油、砂糖、ごま、片栗粉、 ○小麦粉、○砂糖、 ○コーンフレーク、 ○バター	えび、卵、鶏もも肉、 かにかまぼこ、米みそ、 かつお節、スキムミルク、 ○卵、○スキムミルク	こまつな、かぼちゃ、にんじん、 なす、たまねぎ、きゅうり、 ピーマン、とうもろこし、 切り干しだいこん、○干しぶどう	しょうゆ、みりん、 酢、食塩	コーンフレーククッキー
16 火	ご飯 さばの塩焼き きんぴらごぼう そうめん味噌汁	505.9 20.2 14.2	米、干しそうめん、砂糖、 ごま、ごま油、 ○ホットケーキミックス、 ○砂糖、○ミルクココア	さば、かつお節、○牛乳、 ○卵、米みそ、○バター、 ○スキムミルク	にんじん、ごぼう、こまつな、 板こんにゃく、れんこん、 レモン、ひじき	しょうゆ、みりん、 食塩	マーブルケーキ
17 水	ご飯 えびシューマイ 小松菜の中華サラダ わかめスープ	503.9 21.4 16.8	米、しゅうまいの皮、 片栗粉、ごま油、ごま、 ごま、強化米、砂糖、 ○食パン、○マヨネーズ	えび、豚ひき肉、鶏ひき肉、 木綿豆腐、しらす干し、 ○チーズ、○スキムミルク	こまつな、たまねぎ、だいこん、 もやし、にんじん、 とうもろこし、干しいたけ、 わかめ、しょうが、○あおのり	しょうゆ、しょうゆ、 食塩	海苔チーズトースト

18	木	ロールパン チリコンカン スパゲティのサラダ ミルクスープ	577 26.1 18.6	ロールパン、砂糖、スパゲティ、油、○七分つき米、○砂糖、○ごま、○ごま油	牛乳、豚ひき肉、大豆、ハム、スキムミルク、○卵、○かつお節	たまねぎ、トマト缶、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、しめじ、えのきたけ、ピーマン、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩、ウスターソース、○しょうゆ	卵とおかかのおにぎり
19	金	ご飯 牛肉のしぐれ煮 カロテンおかか和え 豆乳味噌汁	590.5 22.5 20.3	米、砂糖、○強力粉、○小麦粉、○砂糖	牛肉、豆乳、木綿豆腐、みそ、油揚げ、かつお節、かつお節、○牛乳、○バター、○スキムミルク	たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、ごぼう、にんじん、しょうが、わかめ、○干しぶどう	しょうゆ、みりん、酒	レーズンスコーン
20	土	ハムチャーハン 太平燕 バナナヨーグルト	547.3 22.7 13.6	七分つき米、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、○ビーフン、○ごま油	ヨーグルト、卵、ハム、スキムミルク、○豚肉	バナナ、キャベツ、ねぎ、ピーマン、にんじん、たけのこ、とうもろこし、わかめ、○にんじん、○にら、○干ししいたけ	しょうゆ、食塩、中華だしの素、○しょうゆ	おやつビーフン
21	日曜日							
22	月	ハヤシライス マカロニサラダ りんご	593.1 24.2 18.7	七分つき米、マカロニ、油、○砂糖	牛肉、ハム、スキムミルク、○牛乳、○生クリーム、○きな粉、○ゼラチン、○スキムミルク	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、しめじ	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、食塩	きなこのふわふわムース
23	火	ご飯 おろしポン酢ハンバーグ ポテトサラダ なすとおくらの味噌汁	556.3 22.4 15.9	米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、砂糖、○バター、○いちごジャム、○ホットケーキミックス、	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、マヨネーズ、ハム、油揚げ、かつお節、○牛乳、○卵、○スキムミルク	たまねぎ、なす、にんじん、だいこん、きゅうり、レモン果汁	しょうゆ、食塩、こしょう	いちご蒸しパン
24	水	ご飯 ゴーヤチャンプルー かまぼこのすまし汁 すいか	478.3 20.9 12.4	米、油、砂糖、○小麦粉、○砂糖、○バター	豚肉、木綿豆腐、卵、かまぼこ、かつお節、スキムミルク、○卵、○チーズ、○スキムミルク	すいか、ゴーヤ、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、こんぶ	しょうゆ、しょうゆ、食塩、こしょう	チーズクッキー
25	木	ご飯 マーボーなす ブロッコリーとジャコのナムル 中華コーンスープ	572.3 23.6 18.7	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ごま、○フランスパン、○バター、○砂糖	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、卵、しらす干し、米みそ、スキムミルク、○スキムミルク	なす、ブロッコリー、もやし、クリームコーン缶、とうもろこし、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、しょうゆ、酒、食塩	スキムラスク
26	金	ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 切干大根の酢の物 そうめん汁	548 23 12.2	米、干しそうめん、マヨネーズ、砂糖、ごま、○七分つき米、○ごま、○油、○砂糖、○強化米	さけ、かにかまぼこ、米みそ、スキムミルク、かつお節、○油揚げ、○鶏ひき肉	こまつな、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、こんぶ、○にんじん、○ひじき	酢、しょうゆ、食塩、しょうゆ、○しょうゆ、○みりん、○酒	炊き込みご飯おにぎり
27	土	塩焼そば チンゲン菜の卵スープ 杏仁豆腐	491.1 22.8 12.9	干し中華めん、砂糖、○小麦粉、ごま油、○砂糖	牛乳、豚肉、えび、卵、スキムミルク、○牛乳、○卵、○チーズ、○バター、○スキムミルク	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、もも缶、みかん缶、ねぎ、にら、かんでん、しょうが	中華だしの素、食塩、しょうゆ、こしょう	チーズ蒸しパン
28	日曜日							
29	月	夏野菜カレーライス 炒り卵のサラダ オレンジ	581.9 23.5 17.5	七分つき米、砂糖、油、○コーンフレーク、○砂糖	鶏もも肉、卵、大豆、スキムミルク、○ヨーグルト、○スキムミルク	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、トマト缶、なす、にんじん、オクラ、○もも缶、○みかん缶	カレールウ、酢、しょうゆ、食塩	シリアルヨーグルト
30	火	ご飯 白身魚のフライ ねばねば和え じゃがいもの味噌汁	560.9 25.6 16.7	米、じゃがいも、油、パン粉、てんぷら粉、○砂糖	たら、挽きわり納豆、米みそ、かつお節、油揚げ、かつお節、○牛乳、○卵、○生クリーム、○スキムミルク	大豆もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、オクラ、○かぼちゃ	しょうゆ、塩、白こしょう	かぼちゃプリン
31	水	ご飯 八宝菜 ニラの春雨スープ フルーツ牛乳羹	542.1 21.5 14.3	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、○小麦粉、○砂糖、○黒ごま	牛乳、豚肉、鶏もも肉、なると、スキムミルク、○バター、○卵、○スキムミルク	はくさい、にんじん、もも缶、みかん缶、ピーマン、にら、とうもろこし、たけのこ、干ししいたけ、かんでん、しょうが	中華だしの素、しょうゆ、酒、食塩	セザミクッキー

★食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。

★材料の○は午後の間食のものです。

★栄養価は3歳以上児のものです。3歳未満児は3歳以上児の7割で計算しています。

★3歳未満児には午前に牛乳を補食として提供しています。

《食材納入業者》

米…大一米穀 パン…オリエンタルペーカリー 牛乳…京口乳業

野菜・果物類…兼清 肉類…神戸武蔵フーズ 魚類…竹内食品

調味料、乾物等…業務スーパー・竹内食品