



8月の献立表



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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		エネルギー	たんぱく質
01	冷やし中華 〜 蒸しシウマイ 火 レタス 〜 中華スープ	フルーツ	生中華めん、米	卵、ハム	とうもろこし、バナナ、きゅうり、レタス、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、生わかめ、キャベツ	冷やし中華のたれ、酒、食塩、中華だし、しょうゆ	牛乳 せんべい お茶 とうもろこし御飯	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 12.7 g カルシウム 167 mg
02	御飯 〜 さばのみそ煮 水 きゅうりの土佐あえ 〜 田舎汁	フルーツ	米、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、鶏むね肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	きゅうり、グレープフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、うめ干し、しょうが	みりん、酒、酢、しょうゆ	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 475 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 17.6 g カルシウム 298 mg
03	御飯 〜 夏野菜カレー 木 ねばねばサラダ 〜 トマト	福神漬け フルーツ	米、とうもろこし(玄穀)、米粒麦(切断麦)、油、和風ドレッシング、片栗粉	鶏むね肉、牛乳	グレープフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、きゅうり、なす、オクラ、なめこ、黄ピーマン、ピーマン、福神漬、生わか	カレールー、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 ポップコーン	エネルギー 451 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 12.9 g カルシウム 177 mg
04	御飯 〜 鶏肉のごまみそ焼き 金 五目きんぴら 〜 里芋の味噌汁	フルーツ	米、小麦粉、さといも、しらたき、砂糖、米粒麦(切断麦)	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、ホイップクリーム、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま	かぼちゃ、メロン、ごぼう、にんじん、ねぎ、しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	りんごジュースビスケット 牛乳 かぼちゃのスコーン	エネルギー 653 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 21.3 g カルシウム 259 mg
05	御飯 〜 がんもどき 土 ほうれん草のおかか和え 〜 なめこの味噌汁	フルーツ	米、上新粉、油、米粒麦(切断麦)	牛乳、木綿豆腐、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、ほうれん草、にんじん、なめこ、ねぎ、コーン缶、あおのり	食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.6 g カルシウム 380 mg
07	御飯 〜 ほっけの塩焼き 月 ひじきの五目煮 〜 豚汁	フルーツ	米、じゃがいも、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、ほっけ、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、かめちくわ、蒸し大豆、油揚げ、凍り豆腐	すいか、ごぼう、キャベツ、れんこん、ねぎ、にんじん、しめじ、ひじき	しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 454 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 13.3 g カルシウム 311 mg
08	スパゲティミートソース 〜 蒸し鶏のサラダ 火 押し麦のスープ 〜 フルーツ	フルーツ	米、マカロニ・スパゲティ、押麦、砂糖、ごま油、小麦粉、油	豚ひき肉、鶏ささ身、豚肉(ばら)、米みそ(甘みそ)、すりごま	オレンジ、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、はくさい、キャベツ、ねぎ、赤ピーマン、しいた	しょうゆ、ウスターソース、ケチャップ、みりん、中華だし、コンソメ、酒、食塩	牛乳 せんべい お茶 焼きおにぎり	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 14.8 g カルシウム 207 mg
09	御飯 〜 たらの照り焼き 水 筑前煮 〜 卵の味噌汁	フルーツ	米、板こんにやく、米粒麦(切断麦)、砂糖、焼ふ(板ふ)	ヨーグルト(加糖)、たら、鶏もも肉、卵、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、トマト、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、福神漬	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ビスケット お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 450 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 10.0 g カルシウム 293 mg
10	御飯 〜 ミートカレー 木 ツナサラダ 〜 トマト	福神漬け フルーツ	米、コッパパン、じゃがいも、油、砂糖、米粒麦(切断麦)、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、きな粉	バナナ、トマト、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、福神漬	カレールー、食塩	お茶 ゼリー 牛乳 あげぱん	エネルギー 550 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 18.2 g カルシウム 186 mg
12	御飯 〜 ナゲット 土 大根サラダ 〜 わかめの味噌汁	フルーツ	米、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、卵、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	オレンジ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、生わかめ、にんにく、しょうが	ノンオイル和風ドレッシング、ケチャップ、食塩、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 21.6 g カルシウム 354 mg
14	御飯 〜 豚肉と厚揚げの味噌汁 月 きゅうりの酢の物 〜 鮭のすまし汁	フルーツ	米、米粒麦(切断麦)、砂糖、焼ふ、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、ちくわ、米みそ(甘みそ)	きゅうり、オレンジ、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 429 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.9 g カルシウム 325 mg
15	御飯 〜 鶏ささ身のカレースティック 火 おくらのおかか和え 〜 さつまいもの味噌汁	フルーツ	米、さつまいも、油、小麦粉	牛乳、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	すいか、キャベツ、オクラ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮、カレー粉、コンソメ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 444 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 13.4 g カルシウム 302 mg
16	御飯 〜 豚肉の柳川風 水 いんげんのごま和え 〜 大根の味噌汁	フルーツ	米、砂糖、油	牛乳、卵、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	すいか、にんじん、いんげん(ゆで)、だいこん、たまねぎ、ほうれん草、ごぼう、コーン(冷凍)	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.5 g カルシウム 363 mg
17	御飯 〜 エッグカレー 木 ひじきサラダ 〜 ミニトマト	福神漬け フルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、米粒麦(切断麦)、片栗粉	牛乳、うずら卵水煮、ピザ用チーズ、卵、鶏ひき肉、ちくわ、生クリーム	オレンジ、たまねぎ、レタス、ミニトマト、にんじん、きゅうり、ひじき、キャベツ	カレールー	牛乳 せんべい 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 733 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 31.6 g カルシウム 439 mg
18	御飯 〜 ほっけの香り味噌焼き 金 すき昆布の煮物 〜 キャベツの味噌汁	フルーツ	じゃがいも、米、油、しらたき、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、ほっけ(開き干し)、生揚げ、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、すりごま、粉チーズ	バナナ、キャベツ、ごぼう、刻みこんぶ、えのきたけ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、みりん、酒	牛乳 フルーツ 牛乳 じゃがいものコンソメチーズ	エネルギー 656 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 25.3 g カルシウム 454 mg

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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		エネルギー	たんぱく質
19	御飯 〜 焼豚 土 なすとピーマンの味噌炒め 〜 しめじの味噌汁	フルーツ	米、砂糖、油、焼ふ(板ふ)	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、いわし(煮干し)	なす、グレープフルーツ、ピーマン、たまねぎ、しめじ、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 666 kcal たんぱく質 30.9 g 脂 質 32.7 g カルシウム 317 mg
21	御飯 〜 さばの塩焼き 月 切干大根の旨煮 〜 すいとん	フルーツ	米、さといも、小麦粉、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、さば、鶏むね肉、油揚げ	バナナ、ごぼう、にんじん、キャベツ、しいたけ、ねぎ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 19.0 g カルシウム 312 mg
22	スティックパン 〜 鶏のマヨネーズ和え 火 ス克蘭ブルエッグ 〜 ブロッコリーサラダ	コンソメスープ オレンジ汁ぶつぷゼリー	スティックパン、マヨネーズ、片栗粉、フレッシュドレッシング(分離型)、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、卵、牛乳、生クリーム、ゼラチン	オレンジ果汁50%飲料、みかん缶、ブロッコリー、バナナ、いちご、ミニトマト、にんじん、ぶどう、キウイフルーツ、たま	しょうゆ、酢、みりん、食塩、コンソメ	牛乳 せんべい お茶 プリンアラモード	エネルギー 706 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 40.2 g カルシウム 252 mg
23	御飯 〜 回鍋肉 水 おくらとちくわの海苔あえ 〜 小松菜の味噌汁	フルーツ	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	キャベツ、オレング、オクラ、ごまつな、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、しいたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、オイスターソース、しょうゆ、酒、酢、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.6 g カルシウム 310 mg
24	御飯 〜 チリコンカン 木 チョレギサラダ 〜 ゆで卵	フルーツ	米、じゃがいも、砂糖、米粒麦(切断麦)、ざらめ糖、片栗粉、ごま油、油	卵、豚ひき肉、大豆(ゆで)、すりごま	すいか、にんじん、キウイフルーツ(黄)、たまねぎ、キウイフルーツ、きゅうり、サニーレタス、キャベツ、ホールトマト缶	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉、おろしにんにく	牛乳 ビスケット お茶 キウイゼリー わたあめ(さくら)	エネルギー 537 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 221 mg
25	御飯 〜 レバーの胡麻ソースからめ 金 春雨サラダ 〜 豆腐の味噌汁	フルーツ	米、食パン、はるさめ、マヨネーズ、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	豚レバー、絹ごし豆腐、卵、米みそ(甘みそ)、ハム、ごま、粉チーズ、いわし(煮干し)	オレンジ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、生わかめ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース、カレー粉	牛乳 ウェハース 牛乳 カレーチーズラスク	エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.0 g カルシウム 257 mg
26	御飯 〜 鮭の照り焼き 土 ブロッコリーのおかか和え 〜 じゃがいもの味噌汁	フルーツ	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 418 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 12.3 g カルシウム 270 mg
28	麻婆豆腐丼 〜 キャベツとちくわのごま酢和え 月 たまねぎの味噌汁 〜 フルーツ	フルーツ	米、砂糖、小麦粉、米粒麦(切断麦)、片栗粉、焼ふ(板ふ)、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、無塩バター、ちくわ、米みそ(甘みそ)、白みそ、ごま、いわし(煮干し)	キャベツ、オレンジ、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、生わかめ	酢、おろししょうが、しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 バウンドケーキ	エネルギー 716 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 30.2 g カルシウム 461 mg
29	御飯 〜 たらのしょうが焼き 火 五色野菜煮 〜 もやしの味噌汁	フルーツ	米、砂糖、米粒麦(切断麦)	ヨーグルト(無糖)、たら、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、もやし、もも缶、ライス、パンチビット、だいこん、ごぼう、えのきたけ、しめじ、にんじん、いんげん、しょう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、和風だしの素、みりん	牛乳 クラッカー お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 458 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 9.4 g カルシウム 260 mg
30	御飯 〜 五色納豆 水 小松菜の塩昆布和え 〜 切干大根のみそ汁	フルーツ	米、米粒麦(切断麦)、ごま油	牛乳、納豆、鶏ひき肉、チーズ、米みそ(甘みそ)、油揚げ、すりごま	バナナ、ごまつな、ミックスベジタブル(冷凍)、もやし、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、万能ねぎ、塩こんぶ	和風だしの素	牛乳 スティックパン 牛乳 おかし	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.2 g カルシウム 403 mg
31	御飯 〜 チキンカレー 木 マカロニサラダ 〜 福神漬け	フルーツ	米、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、白玉粉、マヨネーズ、砂糖、油、米粒麦(切断麦)、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、絹ごし豆腐、ハム、黒ごま、すりごま	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、福神漬、コーン(冷凍)、ピーマン	カレールー	牛乳 ビスケット 牛乳 豆腐セサミドーナツ	エネルギー 703 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 25.4 g カルシウム 326 mg

★人気メニュー★ **《作り方》** **【じゃがいものコンソメチーズ】**

《材料》
 じゃが芋 200g
 片栗粉 大さじ1
 サラダ油 大さじ1
 粉チーズ 小さじ1
 コンソメ 小さじ1

- ① じゃがいもの皮をむき1.5cmくらいの角切りにし、水にさらす。
- ② コンソメと粉チーズを混ぜ合わせておく。
- ③ 水気を軽く切り、耐熱皿にじゃがいもを並べ、600Wのレンジで3〜4分加熱する。(完全に火が入らなくてもOK)
- ④ じゃがいもと片栗粉をポリ袋に入れ、片栗粉を全体にまぶす。
- ⑤ フライパンに油をしき、じゃがいもの全面を焼く。始めは衣が取れてしまうのであまり触らない。焼けてきたらコロコロと転がす。
- ⑥ 全体が焼けたら火を消し、②のコンソメと粉チーズをまぶし全体になじませる。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
 ※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

22日(火)誕生会
 今月の手作り弁当はありません。