

# 8月 予定献立表



2024年

| 日              | 曜日      | 献立名                          |   |           | 午後おやつ<br>(乳・幼児)                       | 材料と体内での働き  |                                   |   |
|----------------|---------|------------------------------|---|-----------|---------------------------------------|--|-----------------------------------|---|
|                |         | 主食                           | 副食  | 完了食<br>変更 |                                       | 熱や力になる食品(黄)  | 血・肉・骨になる食品(赤)                     | 体調を整える食品(緑)   |
| 1              | 木       | 冷やしたぬき<br>うどん                | しゅうまい<br>ブロッコリーのサラダ<br>グレープフルーツ           |           | きな粉トースト<br>牛乳                         | うどん 食パン 砂糖<br>マーガリン<br>天かす                             | 牛乳 きな粉<br>しゅうまい                   | きゅうり ブロッコリー<br>にんじん ほうれん草<br>グレープフルーツ                             |
| 2              | 金       | ごはん                          | みそ汁<br>ほっけのごま照り焼き<br>小松菜の納豆和え             |           | かぼちゃのうずまきパイ<br>牛乳                     | 米 砂糖 ジャがいも<br>パイシート ごま<br>グラニュー糖                       | 牛乳 みそ<br>ほっけ<br>納豆                | 玉ねぎ にんじん<br>小松菜 かぼちゃ<br>キャベツ                                      |
| 3              | 土       | ごはん                          | すまし汁<br>豚肉とピーマンのみそ炒め<br>キャベツのきのこ和え        |           | クラッカー<br>オレンジ<br>牛乳                   | 米 油<br>クラッカー   | 牛乳 みそ<br>豚肉                       | 玉ねぎ にんじん キャベツ<br>きゅうり ピーマン チンゲン菜<br>小ねぎ エリンギ なめ茸 オレンジ             |
| 5              | 月       | ごはん                          | なめこ汁<br>白身魚フライ → 煮魚<br>チンゲン菜ともやしのポン酢和え    |           | ハムサンド<br>牛乳                           | 米 砂糖 油<br>食パン ノンエッグマヨネーズ<br>小麦粉 パン粉                    | 牛乳 みそ 白身魚<br>油揚げ ハム               | にんじん もやし キャベツ<br>玉ねぎ チンゲン菜<br>なめこ                                 |
| 6              | 火       | ごはん                          | みそ汁<br>鶏肉のパーベキューソース<br>高野豆腐の煮物 バナナ        |           | ノンアレルギークレープ<br>(乳児 せんべい) 食べる煮干し<br>牛乳 | 米 砂糖 小麦粉<br>ノンアレルギークレープ<br>(乳児 せんべい)                   | 牛乳 みそ<br>鶏肉 高野豆腐<br>(幼児 食べる煮干し)   | 玉ねぎ にんじん かぼちゃ<br>わかめ いんげん<br>にんにく バナナ                             |
| 7              | 水       | 食パン                          | 野菜スープ<br>鮭の香草パン粉焼き<br>じゃがいものコロコロサラダ       |           | チャーハン<br>麦茶                           | 食パン 米 砂糖 油<br>パン粉 ジャがいも 小麦粉<br>ノンエッグマヨネーズ              | 鮭<br>水煮大豆<br>焼豚                   | 玉ねぎ にんじん もやし<br>水菜 きゅうり コーン<br>長ねぎ パセリ粉                           |
| 8              | 木       | スパゲティナポリタン                   | ジュリアンスープ<br>ミニコロッケ →<br>夏野菜サラダ            | じゃがいもの煮物  | ケーキ(パン)<br>牛乳                         | スパゲティ 油<br>ケーキ 砂糖<br>ミニコロッケ                            | 牛乳 ベーコン                           | 玉ねぎ にんじん レタス トマト<br>えのき茸 かぼちゃ マッシュルーム<br>ピーマン きゅうり いんげん パセリ粉 パイン缶 |
| 9              | 金       | ごはん                          | 中華スープ<br>麻婆豆腐 ジュレゼリー<br>もやしときゅうりのナムル      |           | オレンジマフィン<br>牛乳                        | 米 砂糖 油 ごま 大豆バター<br>ホットケーキミックス ごま油<br>片栗粉 豆乳ホイップ ジュレゼリー | 牛乳 みそ 豚ひき肉<br>ハム 豆腐<br>豆乳         | にんじん もやし 長ねぎ しいたけ<br>チンゲン菜 小ねぎ わかめ<br>きゅうり ピーマン にんにく オレンジ         |
| 10             | 土       | ごはん                          | みそ汁<br>鶏肉の照り焼き<br>きゅうりとにんじんの浅漬け           |           | ミレービスケット<br>グレープフルーツ<br>牛乳            | 米<br>ミレービスケット  | 牛乳 みそ<br>鶏肉                       | にんじん キャベツ 長ねぎ<br>きゅうり<br>グレープフルーツ                                 |
| 13             | 火       | わかめご飯                        | みそ汁<br>豆腐のナゲット<br>切り干し大根の煮物               | →豆腐の煮物    | のりしらすトースト<br>牛乳                       | 米 食パン 砂糖 油<br>ノンエッグマヨネーズ                               | 牛乳 みそ チーズ<br>豆腐のナゲット 油揚げ<br>しらす干し | にんじん だいこん<br>いんげん わかめ 長ねぎ<br>切り干し大根 のり                            |
| 14             | 水       | 中華丼                          | ワンタンスープ<br>ブロッコリーのおかか和え                   |           | フルーチェ<br>せんべい<br>麦茶                   | 米 砂糖 油 片栗粉<br>フルーチェの素<br>せんべい                          | 牛乳<br>ワンタン かつお節<br>むきえび           | 玉ねぎ にんじん<br>ブロッコリー チンゲン菜<br>キャベツ きゅうり 小ねぎ                         |
| 15             | 木       | 食パン                          | 野菜スープ<br>鶏肉のタルタルのせ<br>キャベツとしらすのサラダ        |           | 五目ごはん<br>麦茶                           | 米 食パン 油 砂糖<br>小麦粉<br>ノンエッグマヨネーズ                        | 鶏肉<br>しらす干し<br>油揚げ                | 玉ねぎ にんじん キャベツ<br>レタス もやし きゅうり<br>しいたけ ひじき セロリ グリンピース              |
| 16             | 金       | 塩やきそば                        | わかめスープ<br>ささ身入りサラダ<br>バナナ                 |           | さつまいものふわふわパン<br>牛乳<br>(幼児 かみかみこんぶ)    | 中華麺 砂糖 油<br>さつまいも ホットケーキミックス<br>ごま                     | 牛乳 むきえび<br>豚肉 鶏ささ身<br>豆乳          | 玉ねぎ にんじん キャベツ<br>ピーマン わかめ<br>きゅうり 青のり バナナ (幼児 かみかみこんぶ)            |
| 17             | 土       | ごはん                          | みそ汁<br>豚肉と野菜の炒め物<br>和風サラダ                 |           | きな粉せんべい<br>フルーツポンチ<br>牛乳              | 米 砂糖 油<br>きな粉せんべい                                      | 牛乳 みそ 豚肉                          | 玉ねぎ にんじん だいこん<br>きゅうり ピーマン チンゲン菜<br>しめじ コーン フルーツ缶 バナナ             |
| 19             | 月       | 麦ごはん                         | みそ汁<br>鶏肉のレモン醤油煮<br>チンゲン菜ときゅうりのごま和え       |           | ヨーグルト<br>クラッカー<br>麦茶                  | 米 麦 砂糖<br>ごま<br>クラッカー                                  | みそ<br>鶏肉 麩<br>ヨーグルト               | 玉ねぎ チンゲン菜<br>もやし きゅうり レモン汁<br>長ねぎ 生姜                              |
| 20             | 火       | 食パン                          | パンプキンポタージュ<br>豚肉のトマト煮<br>グリーンサラダ          |           | トライフル<br>牛乳                           | 食パン 米粉のマフィン<br>砂糖 豆乳ホイップ 片栗粉<br>パンプキンポタージュの素           | 牛乳<br>豚肉                          | 玉ねぎ ブロッコリー<br>きゅうり かぼちゃ トマト<br>パセリ粉 バナナ フルーツ缶                     |
| 21             | 水       | ごはん                          | みそ汁<br>鯖の香味焼き(乳児 白身魚)<br>野菜炒め             |           | アイス<br>せんべい<br>麦茶                     | 米 油<br>せんべい<br>アイス                                     | みそ<br>鯖(乳児 白身魚) 豆腐                | にんじん キャベツ 長ねぎ<br>もやし ピーマン エリンギ<br>小ねぎ                             |
| 22             | 木       | ジャージャー麺                      | 中華スープ<br>シーフードサラダ<br>オレンジ                 |           | コーンブレッド<br>牛乳                         | 中華麺 砂糖 ホットケーキミックス<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま油 片栗粉             | 牛乳 みそ 豚ひき肉<br>ツナ むきえび             | 玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり<br>長ねぎ なす にんにく 生姜<br>小ねぎ わかめ コーン オレンジ          |
| 23             | 金       | ごはん                          | のっぺい汁<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>ほうれん草とパ-コソの和え物     |           | みかん寒天<br>星せんべい<br>牛乳                  | 米 砂糖<br>片栗粉 ジャがいも<br>星せんべい                             | 牛乳 みそ 鮭<br>厚揚げ<br>パ-コソ            | 玉ねぎ にんじん ごぼう<br>ほうれん草 キャベツ<br>もやし ピーマン コーン みかん缶 寒天                |
| 24             | 土       | ごはん                          | みそ汁<br>肉じゃが<br>かぶときゅうりのこんぶ和え              |           | 豆花クッキー<br>バナナ<br>牛乳                   | 米 砂糖 油<br>じゃがいも<br>豆花クッキー                              | 牛乳 みそ<br>豚肉                       | 玉ねぎ にんじん かぶ<br>きゅうり 長ねぎ こんぶ<br>グリーンピース バナナ                        |
| 26             | 月       | ごはん                          | すまし汁<br>松風焼き<br>小松菜と油揚げの煮物                |           | いちごクリームサンド<br>牛乳                      | 米 食パン 油 砂糖<br>生クリーム いちごジャム<br>パン粉                      | 牛乳 みそ 麩<br>豚ひき肉 鶏ひき肉<br>豆乳 油揚げ    | にんじん だいこん<br>もやし 長ねぎ<br>小松菜 青のり                                   |
| 27             | 火       | 夏野菜カレー                       | おくらとコーンのスープ<br>キャベツとツナのサラダ<br>バナナ         |           | ミートソースまん<br>牛乳                        | 米 砂糖 油<br>カレールー ホットケーキミックス<br>片栗粉                      | 牛乳 豚肉<br>ツナ 豚ひき肉<br>豆乳            | 玉ねぎ おくら キャベツ<br>きゅうり トマト コーン<br>かぼちゃ ナス ピーマン バナナ                  |
| 28             | 水       | ごはん                          | みそ汁<br>豆腐入りハンバーグ<br>かぼちゃサラダ               |           | 焼きそば<br>(幼児 かみかみこんぶ)<br>麦茶            | 米 中華麺 油<br>ノンエッグマヨネーズ                                  | 豚肉 豆乳 みそ<br>鶏ひき肉<br>豆腐            | 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり<br>ピーマン かぼちゃ 生姜<br>青のり(幼児 かみかみこんぶ)         |
| 29             | 木       | 五目うどん                        | ミートボールの甘辛煮<br>きゅうりとツナの和え物                 |           | お麩スナック<br>スイカ<br>麦茶                   | うどん 砂糖<br>グラニュー糖 大豆バター<br>片栗粉                          | ミートボール<br>ツナ かまぼこ<br>麩            | 玉ねぎ にんじん 小松菜<br>もやし きゅうり 長ねぎ<br>しいたけ スイカ                          |
| 30             | 金       | 食パン                          | えのきともやしのスープ<br>ミートオムレツ<br>コールスローサラダ       |           | 鮭と枝豆のごはん<br>麦茶                        | 米 食パン 砂糖<br>片栗粉  | たまご<br>豚ひき肉 豆乳<br>鮭 油揚げ           | 玉ねぎ にんじん キャベツ<br>きゅうり もやし えのき茸 コーン<br>ピーマン 枝豆                     |
| 31             | 土       | ごはん                          | みそ汁<br>かじきのおろし煮<br>ミックスサラダ                |           | クラッカー-ジャムサンド<br>バナナ<br>牛乳             | 米 油 砂糖 片栗粉<br>クラッカー ジャム                                | 牛乳 みそ<br>かじき                      | 玉ねぎ にんじん<br>だいこん キャベツ しめじ<br>きゅうり バナナ                             |
| 今月の平均<br>給与栄養量 | 乳児1~2歳児 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>塩 分 | 451キロカロリー<br>18.4グラム<br>15.7グラム<br>1.5グラム | 幼児3~5歳児   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>塩 分          | 563キロカロリー<br>23.2グラム<br>19.8グラム<br>1.8グラム              |                                   |   |

\*仕入れの都合により一部献立が変更になる場合があります。  
\*昼食時は麦茶がつきます。