

# 8月 予定献立表



2024年

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

星の子第3保育園