

# 献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
01 29 木	親子丼 もやしと人参のナムル すまし汁(焼き麩) ヨーグルト	米、焼ふ、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、いわし(田作り)、かつお節、白ごま	たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、生わかめ、こんぶ(だし用)、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 カリカリたつくり せんべい	エネルギー 432 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 10.3 g カルシウム 385 mg
02 金	ポークカレー ハワイ風サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	胚芽米、じゃがいも、バターロール、小麦粉、なたね油、油、はちみつ	牛乳、豚肉(ヒレ)小間小間、フランクフルト、米みそ(淡色辛みそ)、バター、スキムミルク、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、パイン缶、にんじん、だいこん、きゅうり、りんご、生わかめ、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、食塩、穀物酢、チャツネ、ウスターソース、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉、白こし	午前牛乳 ごまステック 牛乳 おやつ・ホットドッグ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 20.3 g カルシウム 345 mg
03 17 31 土	きつねうどん ジャーマンポテト ヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、油揚げ、かつお節、ベーコン	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、パセリ	しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 塩こんぶおにぎり	エネルギー 332 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 9.6 g カルシウム 285 g
05 19 月	ご飯 ぶどう(デラウェア) 鮭の塩焼き ほうれん草ともやしのごまあえ 味噌汁(豆腐・なめこ)	米	牛乳、キングサーモン、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、いわし(煮干し)	ぶどう、とうもろこし、もやし、ほうれんそう、なめこ、ねぎ	しょうゆ、食塩	午前牛乳 野菜ステック 牛乳 ゆでとうもろこし マリービスケット	エネルギー 450 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.0 g カルシウム 291 mg
06 20 火	醤油ラーメン じゃが芋とさつま揚げ煮 ヨーグルト	ゆで中華めん、じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース・赤肉)小間小間、さつま揚げ、かつお節(削り節)、かつお節	ほうれんそう、ホールコーン缶、キャベツ、ねぎ、にんにく、しょうが、あおのり	しょうゆ、本みりん、鳥がらだし、食塩、中濃ソース	午前牛乳 星たべよ 牛乳 たこ焼き風おにぎり	エネルギー 489 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 9.2 g カルシウム 293 mg
07 21 水	ご飯 小玉すいか タンドライーチキン トマト レタススープ	米、なたね油	若鶏肉もも(皮なし)小間小間、牛乳、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	すいか、レタス、トマト、たまねぎ、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩、パプリカ粉、カレー粉、こしょう	午前牛乳 ミレービスケット ブルーチェ	エネルギー 356 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 10.0 g カルシウム 125 mg
08 22 木	冷やしきつねうどん 南瓜とベーコンの煮物 果物(パイナップル)	ゆでうどん、食パン、砂糖	牛乳、生クリーム、油揚げ、かつお節、ベーコン(卵・乳不使用)	パイナップル、かぼちゃ、もも缶、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 フルーツクリームサンド	エネルギー 418 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 13.8 g カルシウム 197 mg
09 23 金	バターロール ミートローフ(豆腐) 菜果サラダ 野菜スープ(キャベツ)	バターロール、もち米、米、パン粉、三温糖、なたね油、油、はちみつ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、くるみ	キャベツ、たまねぎ、みかん缶、にんじん、きゅうり	ケチャップ、ウスターソース、穀物酢、みりん、食塩、コンソメ、ナツメグ	午前牛乳 ごまステック 牛乳 五平餅	エネルギー 444 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 19.2 g カルシウム 225 mg
10 24 土	野菜うどん じゃこじゃが芋 ヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース・赤肉)小間小間、しらす干し、いわし(煮干し)、黒ごま、かつお節	はくさい、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 ごま塩おにぎり	エネルギー 443 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 8.7 g カルシウム 371 mg
13 27 火	ぶどうパン 果物(バナナ) 鮭のムニエル スティック野菜 コーンスープ	ぶどうパン、小麦粉、片栗粉	牛乳、シャーベット、さけ、バター、かつお節	バナナ、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、パセリ	食塩、しょうゆ	午前牛乳 星たべよ 牛乳 シャーベット	エネルギー 351 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 10.2 g カルシウム 172 mg
14 28 水	わかめ御飯 果物(なし) 肉じゃが(豚肉) キャベツの香り漬け みそ汁(白菜)	米、じゃがいも、食パン、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、きな粉、白ごま	なし、キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、さやえんどう、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 きな粉クリームサンド	エネルギー 470 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 13.3 g カルシウム 217 mg
15 29 木	ご飯 ぶどう(巨峰) 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ みそ汁(かんぴょう・玉ねぎ)	米、健康食パン、メープルシロップ、マーガリン、なたね油、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、キャベツ、ホールコーン缶、たまねぎ、にんじん、かんぴょう(乾)、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、りんご酢、食塩	午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 メープルトースト	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 188 mg
16 30 金	ご飯 果物(オレンジ) 厚焼き卵・ベーコン ブロッコリーと人参のおかか和え 味噌汁(キャベツ・えのき茸)	米、バターロール、油、砂糖	牛乳、卵、フランクフルト、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節、ベーコン(卵・乳不使用)	キャベツ、ブロッコリー、オレンジ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩	午前牛乳 ごまステック 牛乳 おやつ・ホットドッグ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.0 g カルシウム 281 mg
26 月	ご飯 ぶどう(巨峰) 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ みそ汁(かんぴょう・玉ねぎ)	米、健康食パン、メープルシロップ、マーガリン、なたね油、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、キャベツ、ホールコーン缶、たまねぎ、にんじん、かんぴょう(乾)、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、りんご酢、食塩	野菜ステック 午前牛乳 牛乳 メープルトースト	エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 18.0 g カルシウム 199 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

※旬の食材 とうもろこし スイカ きゅうり なす トマト

8月は、気温や湿度が高いため、食欲低下で風邪をひいたり、菌が繁殖しやすく食中毒が発生しやすくなります。

食べる前にしっかりと手洗いがいをして、好き嫌いなくたくさん食べて、菌に負けない体を作ろう!

