

令和6年8月



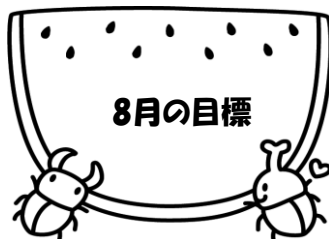
きゅうしょく

日付	献立名	午前乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量	
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児
1 木	ツナサンド コンソメコーンスープ 魚のBBQソースがけ ラタトゥイユ メロン	牛乳	青のりと しらすの おにぎり	市販菓子	食パン ○米 三温糖 マヨネーズ オリーブ油 サフラワー油	◎牛乳 かじき ツナ缶 ○しらす ○あおのり	メロン たまねぎ なす ズッキーニ はくさい りんご ホールトマト缶詰 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん コーン缶 きゅうり	エネルギー 623 kcal タンパク質 22.7 g	494 kcal 19.7 g
2 金	五目ごはん キャベツのみそ汁 厚焼卵 ほうれん草のおひたし バナナ	牛乳	かき氷	市販菓子	米 サフラワー油 三温糖	◎牛乳 卵 豚肉 ○カルピス 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ ほうれんそう もやし にんじん キャベツ たけのこ ○もも缶 ねぎ ごぼう 干しいたけ	エネルギー 519 kcal タンパク質 19 g	475 kcal 18.6 g
3 土	わかめごはん 豆腐のみそ汁 鶏の照り焼き 二色和え メロン	牛乳	牛乳 パイ菓子 せんべい	市販菓子	米 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	メロン キャベツ えのきたけ にんじん	エネルギー 638 kcal タンパク質 23.4 g	552 kcal 23 g
5 月	ごはん にら玉スープ チンジャオロース 涼拌三糸 すいか	牛乳	牛乳 手作り かりんとう	市販菓子	米 ○小麦粉 ○黒砂糖 はるさめ ○油 片栗粉 三温糖 サフラワー油 ごま油 ○ごま	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 ハム かつお節 卵	すいか もやし たまねぎ たけのこ きゅうり ピーマン にんじん にら	エネルギー 609 kcal タンパク質 20 g	519 kcal 19 g
6 火	ひやむぎ 真珠蒸し もやしのおひたし メロン	牛乳	キツシュ おにぎり	市販菓子	干しひやむぎ 米 三温糖 片栗粉 ごま油 ○ぎょうざの皮	◎牛乳 豚ひき肉 鶏もも肉 ○卵 ○ベーコン ○ハム ○牛乳 ○生クリーム かつお節 ○粉チーズ かつお節	メロン もやし みかん缶 きゅうり ○ほうれんそう ○トマト たまねぎ ねぎ ○たまねぎ ○コーン缶 にんじん しいたけ しょうが	エネルギー 525 kcal タンパク質 24 g	426 kcal 21.1 g
7 水	ゆかりごはん 南瓜のみそ汁 筑前煮 いんげんのごま和え バナナ	すいか	セサミトースト	市販菓子	米 ○食パン ○マーガリン ○砂糖 三温糖 サフラワー ごま(乾) ○ごま	◎牛乳 鶏もも肉 ちくわ 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ にんじん いんげん かぼちゃ こまつな たけのこ しめじ ごぼう 干しいたけ	エネルギー 593 kcal タンパク質 18.9 g	463 kcal 15.3 g
8 木	カレーうどん ちくわ詰め かぶときゅうりの和風サラダ すいか	牛乳	焼きおにぎり	市販菓子	干しうどん ○米 じゃがいも 油	◎牛乳 豚肉 ちくわ チーズ ○かつお節 かつお節	すいか きゅうり にんじん たまねぎ かぶ オクラ	エネルギー 547 kcal タンパク質 22.1 g	448 kcal 18.9 g
9 金	たらこごはん なめこ汁 魚のみそ漬焼 大根サラダ メロン	牛乳	えだ豆 小魚 せんべい	市販菓子	米 サフラワー油 マヨネーズ	◎牛乳 かじき 木綿豆腐 たらこ ハム かつお節 ○いわし(煮干し) 米みそ(淡色辛みそ)	メロン だいこん ○えだまめ なめこ きゅうり ねぎ	エネルギー 579 kcal タンパク質 27.5 g	499 kcal 25.2 g
10 土	レーズンバターロール オニオンスープ 炒めビーフン コールスローサラダ 桃缶	牛乳	牛乳 クッキー せんべい	市販菓子	ぶどうパン ビーフン マヨネーズ マーガリン サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 鶏もも肉 かまぼこ	キャベツ もも缶 きゅうり にんじん もやし コーン缶 ブロッコリー しょうが たまねぎ	エネルギー 601 kcal タンパク質 19.7 g	531 kcal 19.4 g
13 火	納豆そうめん さつま芋のレモン煮 小松菜のおひたし バナナ	牛乳	牛乳 抹茶むしパン	市販菓子	さつまいも 干しそうめん ○ホットケーキ粉 ○砂糖 三温糖 砂糖	○牛乳 ◎牛乳 納豆 ○卵 かつお節	バナナ こまつな きゅうり みかん缶 えのきたけ にんじん レモン	エネルギー 624 kcal タンパク質 21.1 g	532 kcal 19.1 g
14 水	十六穀米 白菜のみそ汁 ちんげん菜と厚揚げのいため わかめの和え物 すいか	牛乳	杏仁豆腐	市販菓子	米 ○砂糖 ○液糖 片栗粉 三温糖	○牛乳 ◎牛乳 生揚げ 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) かつお節 わかめ(生) ○かんとん(粉)	すいか チンゲンサイ ○もも缶 ○みかん缶 ○バナナ はくさい きゅうり キャベツ もやし ○パイン缶 じゅうろくささげ ねぎ	エネルギー 539 kcal タンパク質 16.2 g	473 kcal 15.6 g
15 木	ナポリタンスパゲティ 野菜スープ 粉ふき芋 フレンチサラダ メロン	牛乳	すいとん汁	バナナ	スパゲティ じゃがいも ○小麦粉 サフラワー油	◎牛乳 ウイナー ○鶏もも肉 ○牛乳 粉チーズ ○かつお節	メロン にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ みかん缶 バセリ ○たまねぎ ○こまつな ○しいたけ えのきたけ マッシュルーム缶 ほうれんそう ピーマン ○にんじん	エネルギー 532 kcal タンパク質 19.2 g	451 kcal 18.4 g
16 金	スタミナ丼 具沢山みそ汁 かぼちゃサラダ バナナ	牛乳	イチゴジャム ヨーグルト せんべい	市販菓子	米 じゃがいも 三温糖 ○砂糖 マヨネーズ ごま(乾) 片栗粉	◎牛乳 ○ヨーグルト(無糖) 豚肉 ハム 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ かつお節	バナナ かぼちゃ にんじん たまねぎ かぶ ○いちご キャベツ きゅうり もやし ねぎ だいこん にら しょうが にんにく	エネルギー 599 kcal タンパク質 19.9 g	549 kcal 20.2 g
17 土	みそラーメン はんぺん焼き ハムサラダ メロン	牛乳	牛乳 ビスケット せんべい	市販菓子	生中華めん 油	○牛乳 ◎牛乳 はんぺん 豚肉 米みそ(淡色辛みそ) ハム バター	メロン キャベツ もやし きゅうり にんじん ブロッコリー コーン缶 ねぎ 干しいたけ	エネルギー 579 kcal タンパク質 22 g	515 kcal 20.6 g



日付	献立名	午前乳児おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量				
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児			
19月	手作りふりかけごはん 大根のみそ汁 ゴーヤチャンプルー こぼ和え すいか	牛乳	牛乳 蒸しとうもろこし	市販菓子	米 ごま 砂糖 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 かつお節、しらす干し 卵 木綿豆腐 焼きのり 米みそ(淡色辛みそ) かつお節	すいか ○とうもろこし キャベツ にんじん ゴーヤ たまねぎ だいこん ねぎ もやし えのきたけ 塩こんぶ	エネルギー 595 kcal タンパク質 27.9 g	たんぱく質 521 kcal 24.4 g			
20火	冷やしわかめうどん ちくわの磯辺揚げ ごまドレサラダ メロン	牛乳	お好み焼き おにぎり	ふりかけ おにぎり	干しうどん ○小麦粉 大豆油 三温糖 小麦粉 ○サフラワー油 ごま(乾) サフラワー油	◎牛乳 ちくわ 鶏もも肉 ○豚肉 卵 ○青のり 青のり ○卵 ハム かつお節 ○かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	メロン きゅうり キャベツ ○キャベツ ○ねぎ ねぎ にんじん わかめ(乾)	エネルギー 585 kcal タンパク質 24.2 g	たんぱく質 522 kcal 22.6 g			
21水	かやくごはん なすのみそ汁 鮭のムニエル 浅漬 バナナ	牛乳	牛乳 ホットケーキ	市販菓子	米 ○ホットケーキ粉 小麦粉 ○メープルシロップ 三温糖 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 ペニにさけ 豚肉 ○卵 バター 油揚げ ○バター かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ にんじん なす きゅうり キャベツ ねぎ かぶ ごぼう レモン 干しいたけ	エネルギー 628 kcal タンパク質 24.7 g	たんぱく質 541 kcal 23.5 g			
22木	あんかけ焼そば なるとのケルルスープ うずら煮豆 パンパンジーサラダ すいか	牛乳	のりおにぎり	市販菓子	焼きそばめん ○米 砂糖 サフラワー油 片栗粉 ごま(乾) 三温糖	◎牛乳 豚肉 鶏ささみ うずら豆(煮豆) なると ハム ○焼きのり 米みそ(淡色辛みそ)	すいか キャベツ もやし はくさい こまつな きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ	エネルギー 602 kcal タンパク質 22.5 g	たんぱく質 530 kcal 20.4 g			
23金	ごはん わかめのみそ汁 春巻 ポパイサラダ メロン	牛乳	チーズ入り いももち	市販菓子	米 ○じゃがいも ○片栗粉 ○三温糖 大豆油 三温糖 はるさめ ごま油 片栗粉	◎牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 ○とろけるチーズ ほたて缶 米みそ(淡色辛みそ) かつお節 わかめ(生)	メロン ほうれんそう しめじ コーン缶 ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ	エネルギー 599 kcal タンパク質 16.5 g	たんぱく質 484 kcal 15.9 g			
24土	ジャムサンド トマトスープ ジャーマンポテト グリーンサラダ 桃缶	牛乳	牛乳 クラッカー せんべい	市販菓子	食パン じゃがいも いちごジャム サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 ベーコン	たまねぎ 桃缶 トマト きゅうり キャベツ ブロッコリー アスパラ トマトピューレ	エネルギー 589 kcal タンパク質 15.8 g	たんぱく質 538 kcal 16.2 g			
26月	納豆ごはん おふのみそ汁 鶏肉のホイル焼き きゃべつのおひたし 巨峰	牛乳	ミニピザ	市販菓子	米 ○食パン 生ふ	◎牛乳 鶏肉 納豆 ○ウインナー ○とろけるチーズ 青のり 米みそ(淡色辛みそ) ○ベーコン バター かつお節	ぶどう キャベツ ねぎ ○トマト たまねぎ ○ピーマン にんじん しめじ しいたけ こまつな えのきたけ	エネルギー 606 kcal タンパク質 29.3 g	たんぱく質 500 kcal 24.7 g			
27火	冷やし中華 手作りしゅうまい ブロッコリーのおひたし バナナ	牛乳	えだ豆おにぎり	市販菓子	生中華めん ○米 しゅうまいの皮 三温糖 片栗粉 ごま油 サフラワー油	◎牛乳 豚ひき肉 卵 ハム かつお節	バナナ ブロッコリー もやし トマト きゅうり コーン缶 ○えだまめ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが	エネルギー 597 kcal タンパク質 23.2 g	たんぱく質 492 kcal 19.6 g			
28水	ハンバーガー ポトフ風スープ マカロニサラダ メロン	牛乳	手作り プリンアラモード	市販菓子	バーガーパン じゃがいも ○砂糖 マカロニ パン粉 マヨネーズ サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 豚ひき肉 ○卵 鶏ひき肉 ウインナー 卵 牛乳 ○生クリーム	メロン たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり かぶ ○バナナ ○みかん缶	エネルギー 600 kcal タンパク質 24.4 g	たんぱく質 516 kcal 21.6 g			
29木	ごはん とうがのみそ汁 魚のあずま煮 もやしのおひたし 巨峰	牛乳	カルピス ゼリー せんべい	バナナ	米 大豆油 片栗粉 ごま(乾)	◎牛乳 かじき 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) ○乳酸菌飲料(希釈用) かつお節	ぶどう もやし ねぎ とうがん にんじん しょうが ○かんてん(粉)	エネルギー 613 kcal タンパク質 20.1 g	たんぱく質 517 kcal 18.7 g			
30金	非常食 訓練	牛乳		市販菓子		◎牛乳		エネルギー 0 kcal タンパク質 0 g	たんぱく質 67 kcal 3.3 g			
31土	麻婆なす丼 春雨スープ かに風サラダ バナナ	牛乳	牛乳 クラッカー せんべい	市販菓子	米 はるさめ 片栗粉 マヨネーズ 三温糖 サフラワー油 ごま油	○牛乳 ◎牛乳 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) ほたて缶 かにかまぼこ	バナナ なす こまつな きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ 干しいたけ にんにく	エネルギー 608 kcal タンパク質 19 g	たんぱく質 551 kcal 18.4 g			
					目標 摂取量	幼児 乳児	エネルギー 628kcal 521kcal	たんぱく質 25.1g 20.8g	平均 摂取量	幼児 乳児	エネルギー 566kcal 489kcal	たんぱく質 20.9g 19.4g

※都合により献立を変更する場合があります。
 (◎は10時おやつ、○は午後おやつの材料です。)
 ※延長補食分は別で計算しております。



<行事食>

- ・2日(金) かき氷屋さんの日
- ・7日(水) すいか割り
- ・8日(木) 栄養指導「水分」
- ・28日(水) 誕生会
- ・30日(金) 非常食訓練

季節の行事を楽しみ、暑さに負けずきちんと食事をとみましょう