



【8月の目標】

夏バテしないで

よく食べましょ

8月は

お弁当の日はありません

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名			未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
					赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる					
1	水	せんべい お茶	カレーライス 福神漬け バナナ	カレールー	豚ばら肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	567cal 18.6g 10.6g 1.8g	373cal 13.5g 6.8g 1.9g
2	木	ビスケット 牛乳	鶏肉のバーベキューソース 野菜サラダ わかめの味噌汁 ぶどう	ケチャップ ソース 醤油 砂糖 酢油 だし汁 味噌	鶏もも肉 わかめ	米	人参 きゅうり コーン キャベツ 人参 玉葱 ぶどう	ごはん	そうめん	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	426cal 16.5g 11.3g 2.3g	396cal 12.7g 9.2g 2.5g
3	金	せんべい 牛乳	鯉のマリネ きゅうりもみ 玉葱の味噌汁	酢 砂糖 油 塩 だし汁 味噌	鯉 かにかまぼこ	米 油 小麦粉	人参 玉葱 きゅうり ぶどう	ごはん	大豆スコーン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	596cal 25.0g 24.8g 2.2g	367cal 21.2g 18.1g 2.3g
4	土	クッキー お茶	肉豆腐 麩の味噌汁	醤油 砂糖 だし汁 味噌	豚ひき肉 絹豆腐 牛乳	米 片栗粉	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ミニクリームパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	579cal 17.8g 17.1g 2.0g	389cal 12.8g 11.4g 1.9g
6	月	ビスケット 牛乳	ツナオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ	コンソメ マヨネーズ コンソメ	卵 ツナ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	バナナ せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	483cal 11.8g 16.4g 1.4g	293cal 6.8g 14.5g 1.2g
7	火	せんべい 牛乳	カレーの西京焼き きゅうりの梅おかか和え 大根の味噌汁 ぶどう	マヨネーズ 味噌 醤油 梅干し だし汁 味噌	カレー かつお節	米	人参 きゅうり 人参 大根 ぶどう	ごはん	ミニクリームパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	579cal 17.8g 17.1g 2.0g	389cal 12.8g 11.4g 1.9g
8	水	クッキー 牛乳	豆腐入り松風焼き キャベツのお浸し 茄子の味噌汁	味噌 砂糖 だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 卵 かつお節	米 白 粉 白ごま	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 茄子	ごはん	レモンケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	524cal 19.2g 18.0g 1.7g	425cal 14.6g 11.7g 1.2g
9	木	ビスケット 牛乳	鶏肉の酢豚風 ほうれん草のサラダ じゃが芋の味噌汁 すいか	ケチャップ 醤油 酢 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉	米 油 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 生薑 ピーマン 人参 コーン ほうれん草 人参	ごはん	アイス ビスケット	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	668cal 18.6g 18.6g 2.4g	545cal 16.6g 16.6g 2.4g
10	金	せんべい 牛乳	焼き魚 キャベツのごま和え 豆腐の味噌汁	塩 醤油 砂糖 だし汁 味噌	甘塩紅鮭 豆腐 わかめ	米 すりごま	人参 キャベツ ねぎ	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	575cal 21.5g 10.5g 1.7g	381cal 17.3g 6.7g 1.8g
13	月	クッキー 牛乳	ドライカレー 牛乳 オレンジ	カレー粉 ケチャップ	豚ひき肉 牛乳	米	人参 玉葱 ピーマン オレンジ	ごはん	せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	431cal 16.0g 9.7g 0.5g	467cal 11.0g 10.6g 0.5g
14	火	ビスケット お茶	親子煮 麩の味噌汁 牛乳 バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌	卵 鶏もも肉 牛乳	米 麩	人参 玉葱 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	354cal 10.9g 8.3g 1.4g	327cal 9.4g 8.7g 1.7g
15	水	せんべい お茶	玉葱の味噌汁 牛乳 バナナ	醤油 だし汁 味噌	豚ばら肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース 人参 玉葱	ごはん	せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	460cal 12.9g 8.7g 2.2g	485cal 13.9g 9.1g 2.4g
16	木	クッキー お茶	ハヤシライス 牛乳 ぶどう	ハヤシルー	豚ばら肉 牛乳	米	人参 玉葱 ぶどう	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	483cal 9.9g 6.3g 1.5g	305cal 8.1g 6.4g 1.7g
17	金	ビスケット 牛乳	わかめ入り卵焼き 切り干し大根の煮物 じゃが芋の味噌汁	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 わかめ かまぼこ 油揚げ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 切り干し大根 ピーマン 人参	ごはん	カスタードパイ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	429cal 18.1g 17.3g 1.8g	428cal 18.1g 17.8g 1.8g
18	土	せんべい お茶	鶏肉の甘辛焼き ブロッコリー添え 玉葱の味噌汁 バナナ	醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉	米	ブロッコリー 人参 玉葱 バナナ	ごはん	バームクーヘン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	424cal 13.8g 7.6g 1.6g	318cal 11.8g 7.9g 1.8g
20	月	クッキー 牛乳	スパニッシュオムレツ 春雨サラダ コンソメスープ	コンソメ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	卵 ベーコン 牛乳 かにかまぼこ	米 じゃが芋 春雨	人参 玉葱 ほうれん草 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	豆腐パン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	554cal 17.6g 22.2g 1.9g	412cal 20.5g 20.2g 1.8g
21	火	ビスケット 牛乳	魚の風味焼き ブロッコリー和え 茄子の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	鮭 青のり 油揚げ	米 小麦粉	生薑 人参 ブロッコリー 人参 茄子	ごはん	プリン ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	512cal 14.4g 13.4g 1.9g	398cal 13.4g 22.0g 2.4g
22	水	せんべい 牛乳	ミートソースパゲッティ 卵スープ ハンバーグ ミモザサラダ ぶどう	ケチャップ コンソメ 塩 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	合ひき肉 卵 豚ひき肉 卵 牛乳 卵	スパゲッティ パン粉	人参 玉葱 トマト ピーマン 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 キャベツ きゅうり ぶどう	スパ ゲ ティー	アイスパフェ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	610cal 24.2g 31.4g 2.3g	668cal 24.9g 30.7g 2.7g
23	木	クッキー 牛乳	シュウマイ すき昆布の煮物 麩の味噌汁	醤油 醤油 みりん だし汁 味噌	シュウマイ かまぼこ 油揚げ すき昆布	米 麩	人参 玉葱 人参 玉葱 すいか	ごはん	フライドポテト ポテトドーナツ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	567cal 20.9g 19.8g 2.7g	400cal 17.0g 17.4g 2.1g
24	金	ビスケット 牛乳	かじきの煮つけ ほうれん草のなめ置和え 豆腐の味噌汁	醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	かじき 豆腐 わかめ	米	生薑 人参 ほうれん草 なめ置 玉葱	ごはん	ソフトビスケット 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	543cal 17.0g 22.0g 2.3g	447cal 17.9g 18.7g 2.3g
25	土	せんべい お茶	豚肉のケチャップ焼き キャベツのサラダ わかめスープ バナナ	ケチャップ ソース 塩 コンソメ	豚肩ロース わかめ 牛乳	米 白ごま	人参 キャベツ コーン 玉葱 バナナ	ごはん	ミニチョコパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	651cal 21.1g 22.1g 2.5g	434cal 16.4g 17.6g 2.4g
27	月	クッキー 牛乳	豚肉の甘酢ソテー 切り干し大根サラダ 大根の味噌汁	醤油 砂糖 酢 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌	豚ばら肉	米 片栗粉	玉葱 コーン 人参 きゅうり 切り干し大根 人参 大根	ごはん	ピーチケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	680cal 16.9g 17.8g 2.3g	565cal 11.7g 14.4g 2.5g
28	火	ビスケット 牛乳	豆腐のカレー煮 きゅうりとわかめの酢の物 じゃが芋の味噌汁	カレールー 酢 砂糖 だし汁 味噌	豆腐 豚ひき肉 わかめ	じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン きゅうり 人参	ごはん	チーズクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	553cal 15.6g 16.0g 1.6g	479cal 14.7g 15.2g 1.7g
29	水	せんべい 牛乳	かじきの変わり揚げ 野菜サラダ 玉葱の味噌汁 メロン	醤油 カレー粉 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき 卵	米 油 片栗粉	にんにく 人参 コーン キャベツ きゅうり 人参 玉葱 メロン	ごはん	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	664cal 25.6g 21.7g 2.4g	454cal 21.8g 19.3g 2.5g
30	木	クッキー 牛乳	鶏肉のごま味噌焼き ツナとひじきの炒め物 じゃが芋の味噌汁	味噌 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 ツナ ひじき	米 白ごま	人参 キャベツ 人参 じゃが芋	ごはん	プリンマフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	567cal 24.4g 23.9g 1.9g	442cal 21.3g 22.2g 2.2g
31	金	クッキー 牛乳	ベーコンオムレツ ブロッコリーサラダ 豆腐の味噌汁	コンソメ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	卵 ベーコン 豆腐 わかめ	米	人参 玉葱 人参 ブロッコリー 葱	ごはん	焼きドーナツ ジュア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	489cal 13.2g 13.0g 1.8g	387cal 11.8g 12.2g 1.9g

22日(水)

誕生会

ごはんは

いりません。



ミートソースの

トマトは、園の

トマトを使用

します。

29日(水)

保育参観

(0歳児)

