

【8月の目標】

夏バテしないで
よく食べましょう



13日(土)～
16日(火)

お弁当の日



24日(水)

誕生会

ごはんは
いりません。



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	月	せんべい 牛乳	とうふとツナのたまごやき きゅうりとひじきのサラダ たまねぎのみそしる オレンジ	砂糖 醤油 塩 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	豆腐 卵 ツナ ひじき 油揚げ	米 春雨	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱 オレンジ	ごはん にんじんマドレーヌ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	602cal 23.6g 22.2g 1.6g	408cal 19.1g 20.0g 1.5g
2	火	ビスケット 牛乳	やきざかな もやしに だいこんのみそしる	みりん 醤油 だし汁 味噌	甘塩紅鮭 かまぼこ 油揚げ	米	人参 もやし ピーマン 人参 大根	ごはん バームクーヘン オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	528cal 21.4g 13.9g 1.3g	295cal 16.6g 7.6g 1.4g
3	水	クッキー 牛乳	トマトカレー バナナ おちや	カレールー	鶏もも肉 大豆	米	トマト にんにく 玉葱 バナナ	ごはん カスタードパイ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	508cal 14.3g 13.1g 0.7g	293cal 8.7g 7.5g 0.4g
4	木	せんべい 牛乳	ポテトオムレツ ツナサラダ コンソメスープ メロン	ケチャップ コンソメ 砂糖 酢 醤油 ごま油 コンソメ	卵 ベーコン ツナ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱 メロン	ごはん ハムチーズむし ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	555cal 20.0g 23.7g 2.1g	357cal 15.2g 21.7g 2.5g
5	金	ビスケット 牛乳	さかなのみそマヨネーズやき すきこんぶのにも じゃがいものみそしる	味噌 マヨネーズ みりん 醤油 だし汁 味噌	鮭 すきこんぶ 油揚げ かまぼこ	米 じゃが芋	玉葱 人参 ピーマン 人参	ごはん かぼちゃケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	631cal 27.7g 22.9g 2.2g	417cal 23.0g 22.9g 2.4g
6	土	クッキー お茶	ぶたにくとじゃがいものあまからいため たまねぎのみそしる バナナ ぎゅうにゅう	砂糖 みりん 醤油 だし汁 味噌	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋	ピーマン 人参 玉葱 バナナ	ごはん せんべい おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	467cal 17.8g 13.2g 1.5g	349cal 17.9g 13.4g 1.4g
8	月	ビスケット 牛乳	ハヤシライス バナナ おちや	ハヤシルー	豚バラ肉	米	玉葱 バナナ	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	572cal 15.7g 15.7g 1.4g	338cal 10.1g 9.2g 1.3g
9	火	せんべい 牛乳	とうふのあげだんご ひじきに じゃがいものみそしる	醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 卵 ひじき 油揚げ かまぼこ	米 小麦粉 油 じゃが芋	人参 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 人参	ごはん カップチーズケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	648cal 27.6g 29.9g 2.4g	465cal 23.8g 28.5g 2.6g
10	水	クッキー 牛乳	やきにく はるさめサラダ たまごスープ すいか	みりん 醤油 砂糖 酢 醤油 ごま油 コンソメ	豚肩ロース 卵	米 春雨	玉葱 生姜 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱 すいか	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	594cal 19.2g 16.2g 2.3g	369cal 13.8g 10.4g 2.7g
12	金	ビスケット 牛乳	さかなのケチャップチーズやき ほうれん草サラダ とうふのみそしる	ケチャップ 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	かじき チーズ 豆腐 わかめ	米	人参 ほうれん草 コーン 玉葱	ごはん アイスクリーム ビスケット	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	510cal 20.1g 16.3g 1.4g	387cal 19.8g 17.7g 1.5g
13	土	クッキー お茶	お弁当の日						カロリー たんぱく質 脂質 塩分	141cal 2.4g 2.1g 0.4g	109cal 2.0g 0.1g 0.2g
15	月	せんべい お茶	お弁当の日						カロリー たんぱく質 脂質 塩分	145cal 1.4g 2.9g 0.2g	108cal 0.7g 2.8g 0.1g
16	火	ビスケット お茶	お弁当の日						カロリー たんぱく質 脂質 塩分	151cal 1.4g 2.9g 0.2g	100cal 0.8g 0.1g 0.2g
17	水	せんべい 牛乳	ツナオムレツ マカロニサラダ じゃがいものスープ	コンソメ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	卵 ツナ	米 マカロニ じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 人参	ごはん かぼちゃマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	650cal 20.3g 30.1g 1.9g	470cal 15.6g 29.7g 1.9g
18	木	クッキー 牛乳	さかなのねぎソースがけ ほうれん草のたまごあえ とうふのみそしる すいか	砂糖 酢 醤油 ごま油 砂糖 醤油 だし汁 味噌	かじき 豆腐 わかめ	米 片栗粉 油 白すりごま	葱 生姜 にんにく 人参 ほうれん草 人参 玉葱 すいか	ごはん ココアクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	681cal 25.7g 31.5g 1.8g	509cal 21.9g 28.6g 1.7g
19	金	せんべい 牛乳	やきメンチカツ ブロッコリーとツナのマヨサラダ だいこんのみそしる	ソース マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	豚ひき肉 ひじき 卵 ツナ わかめ	米 パン粉 小麦粉 油	人参 玉葱 キャベツ 人参 ブロッコリー コーン 人参 大根	ごはん とうふバナナケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	589cal 22.6g 23.6g 1.3g	393cal 18.0g 21.5g 1.2g
20	土	クッキー お茶	おやこに じゃがいものみそしる バナナ ぎゅうにゅう	みりん 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 卵 牛乳	米 じゃが芋	玉葱 グリンピース 人参 バナナ	ごはん せんべい おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	487cal 17.7g 14.8g 1.4g	332cal 16.4g 13.1g 1.5g
22	月	せんべい 牛乳	さかなのふうみやき キャベツのツナマヨサラダ たまねぎのみそしる オレンジ	みりん 醤油 砂糖 酢 マヨネーズ だし汁 味噌	鮭 青のり ツナ	米 小麦粉	人参 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 オレンジ	ごはん じゃがいものやきだんご ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	550cal 26.0g 19.9g 1.5g	350cal 21.8g 17.4g 1.4g
23	火	クッキー 牛乳	わかめいりたまごやき ほうれん草のなめたけあえ だいこんのみそしる	だし汁 醤油 だし汁 味噌	卵 わかめ 油揚げ	米	人参 玉葱 人参 ほうれん草 なめ茸 人参 大根	ごはん メープルチーズクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	585cal 19.2g 27.9g 1.6g	389cal 14.1g 23.7g 1.3g
24	水	せんべい 牛乳 誕生会	ミートソーススパゲッティ ピザバーグ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ メロン	ケチャップ ソース ケチャップ 砂糖 酢 醤油 ごま油 コンソメ	合いびき肉 豚ひき肉 卵 牛乳 チーズ	スパゲッティ パン粉	玉葱 トマト にんにく パセリ 玉葱 人参 ピーマン 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 メロン	ミートソー スパ ゲッティ ケーキ オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	594cal 27.6g 22.2g 2.2g	537cal 25.9g 20.2g 2.6g
25	木	ビスケット 牛乳	さかなのカレーあまぜ ひじきのサラダ じゃがいものみそしる	砂糖 酢 醤油 カレー粉 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	鮭 ひじき 油揚げ	米 小麦粉 白すりごま じゃが芋	人参 きゅうり コーン 人参	ごはん プリン せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	656cal 26.5g 23.2g 1.9g	428cal 21.7g 17.5g 1.9g
26	金	せんべい 牛乳	シュウマイ きりばしだいこんのにも とうふのみそしる	みりん 醤油 だし汁 味噌	シュウマイ 油揚げ かまぼこ 豆腐 わかめ	米	人参 切り干し大根 ピーマン 玉葱	ごはん ドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	618cal 18.5g 20.9g 2.1g	409cal 13.4g 17.5g 2.2g
27	土	クッキー お茶	ドライカレー バナナ ぎゅうにゅう	ケチャップ ソース カレー粉	合いびき肉 牛乳	米	人参 玉葱 ピーマン にんにく 生姜 バナナ	ごはん せんべい おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	538cal 13.0g 12.0g 0.6g	406cal 11.2g 10.4g 0.4g
29	月	せんべい 牛乳	かじきのなんばんづけ キャベツに じゃがいものみそしる	砂糖 酢 醤油 ごま油 みりん 醤油 だし汁 味噌	かじき 油揚げ かまぼこ	米 小麦粉 油 じゃが芋	人参 キャベツ ピーマン 人参	ごはん バナナマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	701cal 30.6g 26.3g 2.2g	522cal 27.2g 24.4g 2.3g
30	火	クッキー 牛乳	ひじきハンバーグ ブロッコリーのおかかあえ だいこんのみそしる	味噌 醤油 だし汁 味噌	ひじき 豚ひき肉 豆腐 かまぼこ かつお節	米 小麦粉	人参 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 大根	ごはん やさいジュース ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	534cal 21.7g 21.5g 1.5g	341cal 17.4g 17.1g 1.2g
31	水	せんべい 牛乳	ようふうたまごやき ポテトサラダ コンソメスープ オレンジ	ケチャップ コンソメ マヨネーズ コンソメ	卵 ベーコン 牛乳	米 じゃが芋	玉葱 ほうれん草 人参 きゅうり 人参 玉葱 オレンジ	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	601cal 14.5g 17.0g 1.6g	388cal 8.7g 14.2g 1.9g