

【8月の目標】

夏バテしないで
よく食べましょう



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	火	ベーコンオムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレンジ	コンソメ ケチャップ カレー粉 砂糖 酢 コンソメ	ベーコン 卵	米	人参 玉葱 ビーマン 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 オレンジ	ごはん	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	593cal 22.4g 27.4g 3.0g	559cal 20.4g 26.2g 3.2g	
2	水	ぶたにくのあまぎすソテー ほうれんそうのマヨサラダ とうふのみそしる	醤油 みりん 砂糖 酢 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	豚肩ロース ツナ 豆腐 わかめ	米	生姜 コーン 人参 ほうれん草 人参 玉葱	ごはん	バナナむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	610cal 23.5g 28.7g 2.3g	416cal 20.3g 25.3g 2.2g	
3	木	さけのマリネ やさしいサラダ たまねぎのみそしる	醤油 砂糖 酢 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鮭	米 油 小麦粉	人参 きゅうり 玉葱 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	ヨーグルト ビスケット やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	595cal 26.2g 24.0g 2.3g	380cal 21.8g 18.9g 2.2g	
4	金	ごもくたまごやき キャベツのおかかあえ だいこんのみそしる	だし汁 醤油 醤油 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 かつお節 かまぼこ 油揚げ	米	人参 玉葱 ビーマン 人参 キャベツ 人参 大根	ごはん	とうふパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	522cal 22.7g 18.6g 2.1g	330cal 18.4g 16.8g 1.9g	
5	土	あつあげのそぼろあんかけ バナナ ぎゅうにゅう	醤油 みりん 砂糖	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉		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	610cal 21.5g 22.5g 1.3g	382cal 16.7g 17.1g 1.2g
7	月	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	ゼリー ビスケット やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	607cal 15.8g 16.1g 1.4g	371cal 10.1g 9.6g 1.3g
8	火	とりにくのすぶたふう ブロッコリーのおかかあえ たまねぎのみそしる	醤油 みりんケチャップ 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かまぼこ かつお節 わかめ	米 油 片栗粉	生姜 人参 玉葱 ビーマン 人参 ブロッコリー 人参 玉葱	ごはん	おからマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	621cal 23.5g 27.5g 3.0g	408cal 19.0g 22.7g 3.1g	
9	水	きりぼしだいこんのたまごやき にんじんとツナのあえもの とうふのみそしる メロン	だし汁 醤油 ごま油 塩 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	卵 ツナ 豆腐 わかめ	米	玉葱 切り干し大根 ビーマン 人参 きゅうり もやし 人参 玉葱 メロン	ごはん	カステラ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	532cal 17.5g 16.6g 1.8g	295cal 12.0g 10.5g 1.7g	
10	木	さかなのグラタンふう ほうれんそうのサラダ だいこんのみそしる	マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき	米 じゃが芋 パン粉	玉葱 パセリ 人参 ほうれん草 コーン 人参 大根	ごはん	てつぶんココアむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	682cal 30.0g 30.5g 2.3g	491cal 26.0g 27.3g 2.3g	
12	土	とうふのカレーに バナナ ぎゅうにゅう	カレールー	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米	人参 玉葱 ビーマン 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 12.4g 20.4g 1.6g	305cal 12.7g 24.1g 1.4g	
14	月	クッキー お茶	お弁当の日						ビスケット おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	141cal 2.4g 2.1g 0.4g	109cal 0.7g 0.1g 0.2g
15	火	せんべい お茶	お弁当の日						せんべい おちや	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	水	ビスケット お茶	お弁当の日						ビスケット おちや	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	木	とりにくのごまみそやき きりぼしだいこんのもの たまねぎのみそしる	味噌 砂糖 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ	米 白ごま	人参 切り干し大根 ビーマン 人参 玉葱	ごはん	カスタードパイ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	667cal 24.6g 24.4g 2.6g	461cal 19.8g 21.7g 1.9g	
18	金	おこのみやきふうたまごやき ブロッコリーのごまあえ じゃがいものみそしる	ソース 醤油 砂糖 だし汁 味噌	卵 豚バラ肉 青のり かつお節	米 白すりごま じゃが芋	キャベツ 葱 人参 ブロッコリー 人参 玉葱	ごはん	チーズスティックパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	741cal 31.8g 31.5g 1.8g	539cal 27.7g 28.6g 1.7g	
19	土	カレーにくじゃが バナナ ぎゅうにゅう	醤油 みりん カレー粉	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	ビスケット おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	535cal 17.3g 17.5g 1.5g	362cal 13.9g 16.6g 1.5g	
21	月	かじきのカレーあげ みそドレサラダ とうふのみそしる	醤油 みりん カレー粉 味噌 だし汁 味噌	かじき 卵 豆腐 わかめ	米 油 片栗粉	にんにく 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	にんじんケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	662cal 28.1g 28.7g 2.5g	458cal 24.2g 24.2g 2.6g	
22	火	ブロッコリーオムレツ ポテトサラダ キャベツのスープ すいか	マヨネーズ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	卵 チーズ 牛乳 じゃが芋	米	ブロッコリー パプリカ 人参 きゅうり 人参 キャベツ すいか	ごはん	パームクーヘン オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	614cal 18.5g 19.9g 2.3g	400cal 13.1g 16.9g 2.4g	
23	水	さかなのサクサクソテー ひじきのサラダ じゃがいものみそしる	ケチャップ ソース バタ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鮭 卵 ひじき 油揚げ	米 パン粉 小麦粉 じゃが芋	パセリ 人参 きゅうり キャベツ 人参	ごはん	やさしいむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	583cal 27.8g 20.9g 2.3g	367cal 23.7g 15.1g 2.3g	
24	木	ミートスパゲッティ ツナオムレツ きゅうりのサラダ コンソメスープ ぶどう	ケチャップ ソース バタ コンソメ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	合いびき肉 ツナ 卵 かに かま	スパゲッティ	玉葱 トマト にんにく 人参 玉葱 ビーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱 ぶどう	ミートソー ススパ ゲッティ	ケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	562cal 23.9g 20.6g 2.9g	340cal 12.6g 12.2g 2.4g	
25	金	さけのカレーあまぎ ちくわときゅうりのサラダ とうふのみそしる	醤油 砂糖 酢 カレー粉 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	鮭 竹輪 豆腐 わかめ	米 小麦粉 白すりごま	人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	じゃがいもと ベーコンのむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	681cal 29.5g 22.2g 1.9g	518cal 26.9g 20.8g 1.9g	
26	土	カレーライス バナナ ぎゅうにゅう	カレールー	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	ビスケット おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	598cal 19.5g 22.4g 2.1g	392cal 14.4g 19.5g 2.2g	
28	月	チキンナゲット ツナサラダ コンソメスープ	マヨネーズ ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	鶏ひき肉 豆腐 ツナ	米 油 小麦粉	人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	人参クッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	633cal 25.2g 25.9g 3.0g	424cal 20.8g 20.8g 3.3g	
29	火	やきざかな もやしに とうふのみそしる	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鮭 油揚げ かまぼこ 豆腐 わかめ	米	人参 もやし ビーマン 人参 玉葱	ごはん	プリン ビスケット やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	502cal 25.2g 13.4g 2.0g	282cal 20.3g 9.8g 2.1g	
30	水	シュウマイ すきこんぶのもの だいこんのみそしる ぶどう	醤油 みりん だし汁 味噌	シュウマイ すき昆布 油揚げ かまぼこ	米	人参 ビーマン 人参 大根 ぶどう	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	593cal 21.0g 21.5g 1.5g	381cal 16.1g 19.4g 1.2g	
31	木	わかめいりたまごやき ひじきに たまねぎのみそしる	だし汁 醤油 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 わかめ かまぼこ 油揚げ ひじき	米	玉葱 キャベツ ビーマン 人参 玉葱	ごはん	ドーナツ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	632cal 17.9g 24.3g 2.4g	396cal 12.1g 14.2g 2.6g	

14日(月)～
16日(水)

お弁当の日



24日(木)

誕生会

ごはんは

いりません。

