

【8月の目標】

夏バテしないで

よく食べましよう



13日(火)～

16日(金)

お弁当の日



28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	木	せんべい 牛乳	はんぺんととうろのチリソー ひじきサラダ わかめスープ	ケチャップ 鶏がら みりん ごま油 砂糖 砂糖 酢 醤油 ごま油 コンソメ	はんぺん 豆腐 ひじき わかめ	米 油 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 葱 人参 きゅうり コーン 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	662cal 20.8g 26.3g 2.6g	476cal 15.8g 24.3g 2.4g
2	金	ビスケット 牛乳	さかなのごまみそやき ブロッコリーのおかあえ じゃがいものみそしる メロン	味噌 砂糖 みりん 醤油 だし汁 味噌	鮭 かまぼこ かつお節 油揚げ	米 いりごま じゃが芋	人参 ブロッコリー 人参 メロン	ごはん	かぼちゃのチーズケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	550cal 29.1g 21.1g 2.1g	335cal 25.9g 15.4g 1.9g
3	土	クッキー お茶	あつあつのそぼろあんかけ バナナ ぎゅうにゅう	砂糖 みりん 醤油	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	米 片栗粉	生姜 ピーマン バナナ	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	534cal 18.0g 20.6g 1.3g	396cal 16.6g 19.8g 1.1g
5	月	せんべい 牛乳	さかなのマヨチーズやき カレーやさいサラダ とうふのみそしる	マヨネーズ ソース 醤油 カレー粉 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	かじき チーズ 豆腐 油揚げ	米	人参 きゅうり キャベツ コーン 人参 大根	ごはん	ヨーグルトケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	647cal 28.2g 3.0g 2.9g	451cal 24.0g 28.0g 2.9g
6	火	ビスケット 牛乳	ポテトオムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ケチャップ コンソメ 砂糖 酢 醤油 ごま油 コンソメ	卵 ペーコン	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱	ごはん	バーンクーヘン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	546cal 16.6g 18.4g 2.2g	310cal 10.8g 12.3g 2.4g
7	水	せんべい 牛乳	ひじきいりつくね ほうれんそうのなめたけあえ じゃがいものみそしる メロン	砂糖 醤油 醤油 だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 ひじき	米 片栗粉 じゃが芋	生姜 玉葱 人参 ほうれん草 なめ茸 メロン	ごはん	ヨーグルト せんべい オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	572cal 24.7g 10.5g 2.5g	350cal 19.2g 6.8g 2.3g
8	木	クッキー 牛乳	さかなのレモンふうみあげ マカロニサラダ たまねぎのみそしる	醤油 みりん マヨネーズ だし汁 味噌	鮭	米 片栗粉 油 マカロニ	レモン 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	カレーむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	620cal 27.4g 27.6g 2.7g	466cal 23.8g 25.5g 2.7g
9	金	せんべい 牛乳	ミートローフ キャベツのツナマヨサラダ だいこんのみそしる	ケチャップ ソース 砂糖 マヨネーズ 酢 砂糖 だし汁 味噌	豚ひき肉 ツナ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ きゅうり 人参 大根	ごはん	バナナアイスクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	606cal 23.6g 27.0g 2.4g	408cal 18.6g 25.0g 2.2g
10	土	ビスケット お茶	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	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	529cal 17.4g 16.9g 2.2g	371cal 15.8g 14.9g 2.3g
13	火	せんべい お茶	お弁当の日						ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	90cal 1.3g 2.9g 0.3g	52cal 0.6g 2.8g 0.1g
14	水	クッキー お茶	お弁当の日						せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	90cal 1.3g 2.9g 0.3g	38cal 0.7g 0.1g 0.2g
15	木	せんべい お茶	お弁当の日						クッキー おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	70cal 1.2g 2.1g 0.5g	36cal 0.5g 2.3g 0.3g
16	金	ビスケット お茶	お弁当の日						せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	90cal 1.3g 2.9g 0.3g	38cal 0.7g 0.1g 0.2g
17	土	せんべい お茶	ハヤシライス バナナ ぎゅうにゅう	ハヤシルー	豚バラ肉 牛乳	米	玉葱 バナナ	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	492cal 16.1g 16.3g 1.6g	343cal 14.2g 17.0g 1.5g
19	月	クッキー 牛乳	かじきのカレーあげ はるさめサラダ たまねぎのみそしる	砂糖 醤油 カレー粉 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	かじき 卵	米 片栗粉 油 春雨	にんにく 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	やさいジュースビスケット ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	571cal 23.7g 21.7g 2.3g	410cal 19.6g 19.1g 2.3g
20	火	せんべい 牛乳	ボークケチャップ ブロッコリーのマヨサラダ だいこんのみそしる	ケチャップ ソース 砂糖 醤油 マヨネーズ だし汁 味噌	豚肩ロース ツナ	米	玉葱 ピーマン 人参 ブロッコリー 人参 大根	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	646cal 25.8g 28.9g 2.4g	453cal 21.1g 27.0g 2.2g
21	水	クッキー 牛乳	ツナオムレツ みそドレサラダ コンソメスープ スイカ	コンソメ ケチャップ 砂糖 酢 醤油 ごま油 味噌 コンソメ	卵 ツナ	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 スイカ	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	541cal 17.8g 18.6g 2.2g	340cal 12.7g 14.8g 2.4g
22	木	せんべい 牛乳	わふうハンバーグ ひじきに じゃがいものみそしる	みりん 醤油 だし汁 みりん 醤油 だし汁 味噌	豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳 ひじき かまぼこ 油揚げ	米 パン粉 片栗粉 じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ ピーマン 人参	ごはん	ハムチーズむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	618cal 22.7g 25.7g 3.4g	424cal 23.2g 23.2g 3.4g
23	金	クッキー 牛乳	さかなのあまからあげ キャベツのあまずあえ たまねぎのみそしる	砂糖 みりん 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	かじき ツナ わかめ	米 片栗粉 油	生姜 人参 キャベツ きゅうり 人参 玉葱	ごはん	マーブルケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	620cal 26.0g 26.2g 2.8g	429cal 21.7g 22.0g 2.6g
24	土	ビスケット お茶	トマトカレー バナナ ぎゅうにゅう	カレールー	鶏もも肉 牛乳	米	にんにく トマト 玉葱 バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	466cal 14.7g 15.2g 0.9g	303cal 12.6g 13.2g 0.9g
26	月	せんべい 牛乳	シュウマイ すきこんぶのにも だいこんのみそしる	みりん 醤油 だし汁 味噌	シュウマイ すき昆布 かかほこ 油揚げ	米	人参 ピーマン 人参 大根	ごはん	ゼリー ビスケット やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	581cal 17.1g 15.2g 2.9g	362cal 11.4g 11.7g 3.2g
27	火	ビスケット 牛乳	あんかけたまごやき もやしのおひたし じゃがいものみそしる	砂糖 醤油 だし汁 醤油 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 ひじき かつお節	米 片栗粉 じゃが芋	玉葱 人参 もやし ほうれん草 人参	ごはん	ミニクリームパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	577cal 24.6g 21.2g 2.3g	351cal 19.7g 15.3g 2.3g
28	水	せんべい 牛乳 誕生会	ミートソーススパゲティ チーズハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ メロン	ソース ケチャップ コンソメ コンソメ 味噌 バター マヨネーズ コンソメ	豚ひき肉 合いびき肉 卵 クリームチーズ	スパゲティ 小麦粉 パン粉 じゃが芋	人参 玉葱 トマト 玉葱 人参 きゅうり 人参 コンソメ メロン	ミートソー スパゲ 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	610cal 24.2g 27.5g 2.8g	551cal 21.9g 25.9g 3.0g
29	木	ビスケット 牛乳	ドライカレー バナナ おちゃ	カレー粉 ソース 砂糖 コンソメ ケチャップ	豚ひき肉	米 小麦粉	人参 玉葱 ピーマン にんにく 生姜 バナナ	ごはん	ドーナツ やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	555cal 10.8g 18.0g 0.8g	311cal 4.5g 11.0g 0.6g
30	金	せんべい 牛乳	さかなのサクサクあげ ひじきのマヨサラダ とうふのみそしる	塩 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	鮭 ひじき 豆腐 油揚げ	米 油 片栗粉 小麦粉 白すりごま	人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	プリンクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	654cal 29.5g 30.0g 2.5g	459cal 25.3g 28.4g 2.4g
31	土	クッキー お茶	マーボー豆腐 バナナ ぎゅうにゅう	醤油 みりん ごま油	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉	人参 玉葱 生姜 ピーマン バナナ	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	487cal 15.5g 18.9g 1.5g	346cal 13.6g 17.5g 1.4g