

## 8月の予定献立表（未満児）

日 ノ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日 ノ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 （木）	ごはん 中華スープ マーボーなす もやしのみナムル	米、じゃがいも	牛乳、豚肉 かまぼこ	もやし、なす、たまねぎ、 ピーマン、しめじ、 にんじん、きくらげ、 コーン、のり、パプリカ、 チンゲンサイ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 465 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 19.4 g 食塩 1.5 g	19 （月）	ごはん 油揚げのみぞ汁 おじのねぎも焼き 五目ビーフン	米、ピーマン、雪ふ 油揚げ	牛乳、あじ、 油揚げ	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 ねぎ、しいたけ、 チンゲンサイ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 おふうラスク	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.0 g 食塩 1.5 g
02 （金）	ごはん 小松菜のみぞ汁 たら香味焼き ひじきの炒り煮	米、しらたき、 焼ふ	たら、油揚げ、 牛乳、チーズ	ほうれんそう、にんじん、 えのき、いんげん、 のじき、ねぎ、しいたけ、	牛乳 量たべよ 牛乳 チーズ リッツ	エネルギー 421 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.7 g 食塩 1.5 g	20 （火）	そうめん 鶏肉の照り焼き おくらとかまぼこのあえもの	そうめん	鶏肉、かまぼこ、 牛乳	オレンジ、もやし、 オクラ、きゅうり、 にんじん	牛乳 量たべよ ほうじ茶 オレンジ	エネルギー 437 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.1 g 食塩 1.5 g
03 （土）	冷し中華 オクラのスープ チンゲンサイと豚肉のソテー	中華めん	牛乳、卵、ハム、 豚肉	チンゲンサイ、オクラ、 もやし、たまねぎ、 にんじん、コーン、 きゅうり	牛乳 味しらべ 牛乳 パウムクーヘン	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 21.9 g 食塩 1.5 g	21 （水）	ごはん 凍り豆腐のみぞ汁 厚揚げのトマト煮込み 干草おえ	米	生揚げ、卵、 凍り豆腐、 豚肉、牛乳	もやし、トマト、 ほうれんそう、たまねぎ、 なす、しめじ、にんじん、 グリーンピース、いちご	牛乳 リッツクラッカー 野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 425 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.9 g 食塩 1.5 g
05 （月）	ごはん チンゲンサイとコーンのスープ 肉団子の甘酢あん もやしとパプリカのソテー	米、パン	牛乳、小豆、 ホイップクリーム、 豚肉、鶏肉	もやし、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、 コーン、パプリカ、 チンゲンサイ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 あんホイップサンド	エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 19.6 g 食塩 1.5 g	22 （木）	食パン コンソメスープ コロッケ 野菜炒め	パン、米	牛乳、油揚げ、 豚肉	もやし、キャベツ、 たまねぎ、コーン、 にんじん、ピーマン、 チンゲンサイ	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 きつねご飯	エネルギー 493 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 18.9 g 食塩 1.3 g
06 （火）	ごはん 焼ふのみぞ汁 豚肉と玉ねぎのスタミナ炒め 納豆おえ	米、焼ふ	豆乳、豚肉、 納豆、牛乳	もやし、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう、 しめじ、いんげん	牛乳 量たべよ 豆乳 シュガーパイ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 20.6 g 食塩 1.4 g	23 （金）	ごはん しめじのみぞ汁 かじきの照り焼き 昆布の煮物	米、焼ふ	牛乳、かじき、 油揚げ、牛乳	こまつな、にんじん、 しめじ、いちご、 いんげん、しいたけ、 こんぶ	牛乳 量たべよ 牛乳 リッツサンド	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.3 g 食塩 1.5 g
07 （水）	ごはん わかめスープ キーマカレー 豆とコーンのサラダ	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 大豆	えだまめ、たまねぎ、 パプリカ、にんじん、 コーン、トマト、えのき、 もも、みかん、パイ、 グリーンピース、ねぎ、わかめ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.1 g 食塩 1.1 g	26 （月）	ごはん いんげんのみぞ汁 和風ハンバーグ 切干し大根の煮物	米、さといも、 しらたき、焼ふ	ヨーグルト、豚肉、 油揚げ、牛乳	たまねぎ、だいこん、 にんじん、しめじ、 いんげん、みかん、もも、 パイ、バナナ	牛乳 サッポロポテト ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.8 g 食塩 1.5 g
08 （木）	ごはん ほうれんそうのみぞ汁 鮭の照り焼き カラフルきんぴら	米、スパゲティ、 しらたき	鮭、生揚げ、 ツナ、牛乳	たまねぎ、トマト、 ほうれんそう、ピーマン、 れんこん、ごぼう、 にんじん、なす、 パプリカ	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 なすとツナのトマトスパゲティ	エネルギー 424 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.3 g 食塩 1.4 g	27 （火）	ごはん 中華スープ カレーマーボー 春雨のソテー	米、はるさめ	豆腐、豚肉、 牛乳、大豆	かぼちゃ、にんじん、 もやし、たまねぎ、 えのき、チンゲンサイ、 ねぎ	牛乳 量たべよ 豆乳 源氏パイ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.7 g 食塩 1.4 g
09 （金）	ごはん わかめのみぞ汁 鶏肉のマーメイド焼き チンゲンサイの炒め物	米	牛乳、鶏肉、 豆腐	もやし、にんじん、 いちご、えのき、わかめ、 かぼちゃ、チンゲンサイ、 オレンジ	牛乳 量たべよ 牛乳 リッツサンド	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 20.1 g 食塩 1.4 g	28 （水）	豚肉の丼ぶり 小松菜のみぞ汁 マカロニサラダ バナナ	米、パン、マカロニ	牛乳、豚肉、 ハム、チーズ、 油揚げ	バナナ、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 キャベツ、しめじ、 コーン、きゅうり	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 コーンチーストースト	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 23.1 g 食塩 1.5 g
10 （土）	鶏そぼろ丼 じゃがいもと油揚げのみぞ汁 いんげんの胡麻和え チーズ	米、じゃがいも	鶏肉、チーズ、 油揚げ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、 いんげん	牛乳 味しらべ ほうじ茶 鮭のおにぎり	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 20.1 g 食塩 1.5 g	29 （木）	ごはん 豚汁 さばの塩焼き なすの炒め物	米、こんにゃく	さば、油揚げ、 豚肉、鶏肉、 牛乳	もやし、だいこん、 にんじん、ごぼう、 ねぎ、なす	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.0 g 食塩 1.4 g
12 （月）	山の日						30 （金）	ハヤシライス チンゲンサイのスープ もやしのあえ物	米	牛乳、豚肉、 豆腐、かまぼこ	オレンジ、もやし、 たまねぎ、にんじん、 こまつな、グリーンピース、 チンゲンサイ	牛乳 量たべよ 牛乳 オレンジ	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.8 g 食塩 1.5 g
13 （火）	ごはん 野菜スープ シュウマイ チンゲンサイとベーコンのソテー	米	牛乳、ベーコン、 豚肉	バナナ、もやし、 たまねぎ、スプーキニ、 コーン、にんじん、 チンゲンサイ	牛乳 量たべよ 牛乳 バナナ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 19.3 g 食塩 1.5 g	31 （土）	ごはん 野菜スープ ジンジャーポークソテー 小松菜のおかかおえ	米	牛乳、豚肉	たまねぎ、こまつな、 もやし、にんじん、 チンゲンサイ	牛乳 味しらべ 牛乳 せんべい	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.2 g 食塩 1.4 g
14 （水）	ごはん 油揚げのみぞ汁 いわしのみぞ煮 ほうれんそうのお浸し	米	牛乳、いわし、 油揚げ	もやし、みかん、 ほうれんそう、たまねぎ、 こまつな、にんじん	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 みかんゼリー	エネルギー 434 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.0 g 食塩 1.2 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
15 （木）	ごはん 野菜スープ コロッケ パプリカのソテー	米	牛乳、豚肉	もやし、ピーマン、 たまねぎ、にんじん、 コーン、パプリカ、 チンゲンサイ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 源氏パイ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 27.4 g 食塩 1.4 g							
16 （金）	ごはん 鮭のすまし汁 豆腐ハンバーグのあんかけ ブロッコリーサラダ	米、焼ふ	豆乳、豚肉、 豆腐、牛乳	ほうれんそう、にんじん、 コーン、えのき、 ブロッコリー、 えだまめ	牛乳 量たべよ 豆乳 クッキー	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 19.4 g 食塩 1.4 g							
17 （土）	焼きうどん チンゲンサイとコーンのスープ ほうれんそうのツナおえ	うどん	牛乳、豚肉、ツナ	キャベツ、もやし、 ほうれんそう、にんじん、 コーン、のり、 チンゲンサイ	牛乳 味しらべ 牛乳 マスカットゼリー	エネルギー 439 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 13.5 g 食塩 1.5 g							

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。  
変更があった際は追って連絡いたします。  
8月28日は誕生日会メニューです。



## 8月の予定献立表（以上児）

日 ノ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日 ノ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 （木）	ごはん 中華スープ マーボーなす もやしのナムル	米、じゃがいも	牛乳、豚肉 かまぼこ	もやし、なす、たまねぎ、 ピーマン、しめじ、 にんじん、きくらげ、 コーン、のり、パプリカ、 チンゲンサイ	牛乳 のりしおボテ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 20.8 g 食塩 1.8 g	19 （月）	ごはん 油揚げのみそ汁 あじのねぎみそ焼き 五目ビーフン	米、ピーマン、雪ふ 油揚げ、 油揚げ	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 ねぎ、しいたけ、 チンゲンサイ	牛乳 おふうラスク	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 12.9 g 食塩 1.7 g	
02 （金）	ごはん 小松菜のみそ汁 たら香味焼き ひじきの炒り煮	米、しらたき、 焼ふ	たら、油揚げ、 牛乳、チーズ	ほうれんそう、にんじん、 えのき、いんげん、 ひじき、ねぎ、しいたけ、	牛乳 チーズ・リッツ（3歳児） ドローツツの日（4.5歳児）	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 10.1 g 食塩 1.8 g	20 （火）	そうめん 鶏肉の照り焼き おくらとかまぼこのあえもの オレンジ	そうめん 鶏肉、かまぼこ、 たこ	オレンジ、もやし、 オクラ、きゅうり、 にんじん	牛乳 ほうじ茶 たこ焼き	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.5 g 食塩 1.8 g	
03 （土）	冷し中華 オクラのスープ チンゲンサイと豚肉のソテー	中華めん	牛乳、卵、ハム、 豚肉	チンゲンサイ、オクラ、 もやし、たまねぎ、 にんじん、コーン、 きゅうり	牛乳 パウムクーヘン	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.3 g 食塩 1.8 g	21 （水）	ごはん 凍り豆腐のみそ汁 厚揚げのトマト煮込み 干草和え	米 生揚げ、卵、 凍り豆腐、 豚肉、牛乳	もやし、トマト、 ほうれんそう、たまねぎ、 なす、しめじ、にんじん、 グリーンピース、いちご	牛乳 野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.1 g 食塩 1.7 g	
05 （月）	ごはん チンゲンサイとコーンのスープ 肉団子の甘酢あん もやしとパプリカのソテー	米、パン	牛乳、小豆、 ホイップクリーム、 豚肉、鶏肉	もやし、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、 コーン、パプリカ、 チンゲンサイ	牛乳 あんホイップサンド	エネルギー 551 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 19.3 g 食塩 1.7 g	22 （木）	食パン コンソメスープ コロッケ 野菜炒め	パン、米	牛乳、油揚げ、 豚肉	もやし、キャベツ、 たまねぎ、コーン、 にんじん、ピーマン、 チンゲンサイ	牛乳 ほうじ茶 きつねご飯	エネルギー 529 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 15.8 g 食塩 1.6 g
06 （火）	ごはん 焼ふのみそ汁 豚肉と玉ねぎのスタミナ炒め 納豆和え	米、焼ふ	豆乳、豚肉、 納豆	もやし、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう、 しめじ、いんげん	豆乳 シュガーパイ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 23.8 g 食塩 1.5 g	23 （金）	ごはん しめじのみそ汁 かじきの照り焼き 昆布の煮物	米、焼ふ	牛乳、かじき、 油揚げ	こまつな、にんじん、 しめじ、いちご、 いんげん、しいたけ、 こんぶ	牛乳 リッツサンド	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.6 g 食塩 1.7 g
07 （水）	ナン わかめスープ キーマカレー 豆とコーンのサラダ	ナン、じゃがいも	牛乳、豚肉、 大豆	えだまめ、たまねぎ、 パサ、にんじん、コーン、 きゅうり、トマト、えのき、 もも、みかん、パイ、 グリーンピース、ねぎ、わかめ	牛乳 フルーツボンチ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.5 g 食塩 1.8 g	26 （月）	ごはん いんげんのみそ汁 和風ハンバーグ 切干し大根の煮物	米、さといも、 しらたき、焼ふ	ヨーグルト、豚肉、 油揚げ	たまねぎ、だいごん、 にんじん、しめじ、 いんげん、みかん、もも、 パイ、バナナ	牛乳 ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 550 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.5 g 食塩 1.7 g
08 （木）	ごはん ほうれんそうのみそ汁 鮭の照り焼き カラフルきんぴら	米、スパゲティ、 しらたき	鮭、生揚げ、 ツナ	たまねぎ、トマト、 ほうれんそう、ピーマン、 れんこん、こぼろ、 にんじん、なす、 パプリカ	牛乳 ほうじ茶 なすとツナのトマトスパゲティ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.5 g 食塩 1.8 g	27 （火）	ごはん 中華スープ カレーマボー 春雨のソテー	米、はるさめ	豆腐、豚肉、 牛乳、大豆	かぼちゃ、にんじん、 もやし、たまねぎ、 えのき、チンゲンサイ、 ねぎ	牛乳 源氏パイ（3歳児） PAKIKIの日（4.5歳児）	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.6 g 食塩 1.7 g
09 （金）	ごはん わかめのみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き チンゲンサイの炒め物	米	牛乳、鶏肉、 豆腐	もやし、にんじん、 いちご、えのき、わかめ、 かぼちゃ、チンゲンサイ、 オレンジ	牛乳 ほうじ茶 パバロア	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.9 g 食塩 1.8 g	28 （水）	ごはん 豚肉の苺ひり 小松菜のみそ汁 マカロニサラダ バナナ	米、パン、マカロニ	牛乳、豚肉、 ハム、チーズ、 油揚げ	バナナ、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 キャベツ、しめじ、 コーン、きゅうり	牛乳 コーンチーズトースト	エネルギー 587 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.2 g 食塩 1.8 g
10 （土）	鶏そぼろ丼 じゃがいもと油揚げのみそ汁 いんげんの胡麻和え チーズ	米、じゃがいも	鶏肉、チーズ、 油揚げ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、 いんげん	牛乳 ほうじ茶 鮭のおにぎり	エネルギー 589 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.3 g 食塩 1.7 g	29 （木）	ごはん 豚汁 さばの塩焼き なすの炒め物	米、こんにゃく	さば、油揚げ、 豚肉、鶏肉	もやし、だいごん、 にんじん、こぼろ、 ねぎ、なす	牛乳 ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 551 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 21.5 g 食塩 1.8 g
12 （月）	山の日						30 （金）	ハヤシライス チンゲンサイのスープ もやしのあえ物 オレンジ	米	牛乳、豚肉、 豆腐、かまぼこ、 魚肉ソーセージ	オレンジ、もやし、 たまねぎ、にんじん、 こまつな、グリーンピース、 チンゲンサイ	牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19 g 脂質 18 g 食塩 1.7 g
13 （火）	ごはん 野菜スープ シュウマイ チンゲンサイとベーコンのソテー	米	牛乳、ベーコン、 豚肉	バナナ、もやし、 たまねぎ、スッキーニ、 コーン、にんじん、 チンゲンサイ	牛乳 バナナ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 16.9 g 食塩 1.8 g	31 （土）	ごはん 野菜スープ ジンジャーポークソテー 小松菜のおかか和え	米	牛乳、豚肉	たまねぎ、こまつな、 もやし、にんじん、 チンゲンサイ	牛乳 せんべい	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.1 g 食塩 1.5 g
14 （水）	ごはん 油揚げのみそ汁 いわしのみそ煮 ほうれんそうのお浸し	米	牛乳、いわし、 油揚げ	もやし、みかん、 ほうれんそう、たまねぎ、 こまつな、にんじん	牛乳 みかんゼリー	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 11.6 g 食塩 1.4 g							
15 （木）	ごはん 野菜スープ コロッケ パプリカのソテー	米	牛乳、豚肉	もやし、ピーマン、 たまねぎ、にんじん、 コーン、パプリカ、 チンゲンサイ	牛乳 源氏パイ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 28.0 g 食塩 1.8 g							
16 （金）	ごはん 鮭のすまし汁 豆腐ハンバーグのあんかけ ブロッコリーサラダ	米、焼ふ	豆乳、豚肉、 豆腐	ほうれんそう、にんじん、 コーン、えのき、 ブロッコリー、 えだまめ	豆乳 クッキー	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.1 g 食塩 1.6 g							
17 （土）	焼きうどん チンゲンサイとコーンのスープ ほうれんそうのツナ和え	うどん	牛乳、豚肉、ツナ	キャベツ、もやし、 ほうれんそう、にんじん、 コーン、のり、 チンゲンサイ	牛乳 マスカットゼリー	エネルギー 505 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.5 g 食塩 1.6 g							

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。  
変更があった際は追って連絡いたします。  
8月28日は誕生日会メニューです。



**KAEDE HOIKUEN**  
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.  
CRESCENDREAMS

