

8月の予定献立表（未満児）

日 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 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 （月）	ごはん なすのみそ汁 あじの塩麹焼き 野菜のきんぴら	米、しらたき	牛乳、凍り豆腐、あじ	バナナ、たまねぎ、なす、にんじん、こぼろ、りんご、いんげん	牛乳 サッポロポテト 牛乳 バナナ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.1 g 食 塩 1.6 g	18 （木）	ごはん 野菜スープ オムレツのみートソースがけ ブロッコリーサラダ	米	卵、牛乳、豚肉	えだまめ、たまねぎ、ズッキーニ、トマト、にんじん、コーン、ブロッコリー	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 おにぎり	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 15.0 g 食 塩 1.3 g
02 （火）	ごはん 油揚げのみそ汁 豚肉と玉ねぎのスタミナ炒め 小松菜とちくわの和え物	米、焼ふ	豆乳、豚肉、牛乳、ちくわ、油揚げ	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、ほうれんそう、エリンギ、いんげん	牛乳 量たべよ 豆乳 おふラスク	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.9 g 食 塩 1.4 g	19 （金）	ごはん 中華スープ チンジャオロース 春雨サラダ	米、ほろさめ	牛乳、豚肉、ハム	もやし、にんじん、コーン、ほうれんそう、たけのこ、ピーマン、きゅうり、えのき、いちご	牛乳 アスパラガスビスケット 野菜ジュース ブルーチェ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 12.4 g 食 塩 1.3 g
03 （水）	ごはん 根菜汁 かれいの照り焼き キャベツと油揚げの煮浸し	米、パン、さといも	牛乳、かれい、油揚げ、ハム、チーズ	キャベツ、にんじん、もやし、こぼろ、ねぎ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 ハムチーズサンド	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 27.0 g 食 塩 1.6 g	20 （土）	鶏そぼろと卵の二色丼 小松菜のみそ汁 いんげんのおえ物 チーズ	米	鶏肉、油揚げ、牛乳	いんげん、たまねぎ、こまつな、にんじん、グリーンピース、ごんぶ	牛乳 味しらべ ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 13.7 g 食 塩 1.6 g
04 （木）	ごはん わかめのみそ汁 筑前煮 ほうれん草の胡麻あえ	米、こんにゃく	牛乳、鶏肉、凍り豆腐	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、たけのこ、りんご、こぼろ、キャベツ、いんげん、わかめ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 お好み焼き風しパン	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.0 g 食 塩 1.4 g	22 （月）	ごはん 厚揚げときくらげのスープ シュウマイ チンゲンサイときのこのソテー	米、じゃがいも	牛乳、生揚げ、豚肉	もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、きくらげ、チンゲンサイ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 フライドポテト	エネルギー 461 kcal たんぱく質 8.4 g 脂 質 12.0 g 食 塩 1.3 g
05 （金）	夏野菜のカレーライス チンゲンサイのスープ キャベツのサラダ オレンジ	米	牛乳、豚肉	オレンジ、たまねぎ、もやし、みかん、しめじ、キャベツ、かぼちゃ、なす、にんじん、コーン、ズッキーニ、きゅうり、チンゲンサイ	牛乳 アスパラガスビスケット 牛乳 みかんゼリー	エネルギー 453 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 13.9 g 食 塩 1.4 g	23 （火）	そうめん 鶏肉の照り焼き おくらとかまぼこの和え物 オレンジ	そうめん	鶏肉、牛乳、かまぼこ、ホイップクリーム	オレンジ、もやし、おくら、きゅうり、にんじん、いちご	牛乳 量たべよ ほうじ茶 二色ムース	エネルギー 426 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 18.0 g 食 塩 1.5 g
06 （土）	麻婆ナスそうめん ほうれんそうのツナ和え わかめスープ	そうめん	ヨーグルト、牛乳、豚肉、ツナ	もやし、もも、りんご、ほうれんそう、ねぎ、なす、ピーマン、たまねぎ、わかめ	牛乳 味しらべ ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.1 g 食 塩 1.6 g	24 （水）	ごはん ほうれんそうのみそ汁 かじきのステーキソースがけ うの花炒り煮	米	牛乳、かじき、おから、鶏肉、油揚げ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、いちご、ねぎ、グリーンピース、しいたけ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 リッツサンド	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.5 g 食 塩 1.4 g
08 （月）	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 もやしのごま酢和え	米	牛乳、豆腐、豚肉、だいず	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、きくらげ、りんご	牛乳 サッポロポテト 牛乳 りんご	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.6 g 食 塩 1.2 g	25 （木）	コッペパン コンソメスープ コロッケ 野菜炒め	パン、米、じゃがいも	ハム、牛乳、豚肉	もやし、キャベツ、たまねぎ、コーン、にんじん	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 ハムピラフ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 21.1 g 食 塩 1.5 g
09 （火）	食パン コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草とベーコンの炒め物	パン、米	鶏肉、ベーコン、チーズ、さけ、牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、コーン、ひじき	牛乳 量たべよ ほうじ茶 ひじきと鮭の炒飯	エネルギー 427 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.0 g 食 塩 1.6 g	26 （金）	ごはん すまし汁 鮭の西京焼き 干草和え	米、焼ふ	牛乳、鮭、卵	もやし、ほうれんそう、みかん、パイナップル、えのきだけ、にんじん	牛乳 アスパラガスビスケット 牛乳 ゼリーポンチ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 12.0 g 食 塩 1.2 g
10 （水）	キンパ わかめスープ チャプチェ	米、ほろさめ、	豚肉、卵、豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう、ねぎ、ピーマン、わかめ、きくらげ、のり	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 チヂミ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 12.7 g 食 塩 1.4 g	27 （土）	豚肉の苺ふり キャベツのみそ汁 いんげんのごま和え チーズ	米	牛乳、チーズ、豚肉	かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、キャベツ、にんじん	牛乳 味しらべ 牛乳 かぼちゃの甘煮	エネルギー 475 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 22.9 g 食 塩 1.6 g
11 （木）	山の日						29 （月）	ごはん すまし汁 肉団子のあんかけ 小松菜とちくわの和え物	米、パン、焼ふ	牛乳、ウインナー、ちくわ、豚肉、鶏肉	もやし、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ピーマン、わかめ、オレンジ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 オレンジ	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16.3 g 食 塩 1.6 g
12 （金）	ごはん 小松菜と人参のみそ汁 メンチカツ パプリカのソテー	米、スパゲティ	牛乳、豚肉、卵	もやし、ピーマン、こまつな、しめじ、にんじん、コーン、ほうれんそう、たまねぎ	牛乳 アスパラガスビスケット 牛乳 和風スパゲティ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.0 g 食 塩 1.6 g	30 （火）	ごはん なすのみそ汁 鶏の松風焼き 五目ビーフン	米、マカロニ、ビーフン	鶏肉、豚肉、牛乳、油揚げ	たまねぎ、なす、にんじん、もやし、しいたけ、トマト、チンゲンサイ	牛乳 量たべよ ほうじ茶 マカロニのトマト煮	エネルギー 463 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.4 g 食 塩 1.4 g
13 （土）	ごはん じゃがいものみそ汁 鶏肉とキャベツのみそ煮 ほうれんそうのツナ和え	米、さつまいも、じゃがいも	牛乳、鶏肉、ツナ	もやし、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	牛乳 味しらべ 牛乳 ふかし芋	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.3 g 食 塩 1.3 g	31 （水）	ごはん 大根とえのきのみそ汁 鶏肉のキャロット焼き 納豆あえ	米	ヨーグルト、鶏肉、納豆、油揚げ、牛乳	もやし、バナナ、もも、ほうれんそう、みかん、パイナップル、にんじん、だいこん、えのきだけ	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.0 g 食 塩 1.2 g
15 （月）	ごはん 麩のみそ汁 お魚ハンバーグのあんかけ 小松菜の炒め物	米、焼ふ	牛乳、鮭	もやし、こまつな、ほうれんそう、だいこん、にんじん	牛乳 サッポロポテト 牛乳 バームクーヘン	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 25.7 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23日は、誕生日会メニューです。						
16 （火）	ごはん しめじのみそ汁 厚揚げの中華五目煮 チンゲンサイのナムル	米	牛乳、生揚げ、豚肉、凍り豆腐	もやし、たまねぎ、こまつな、コーン、にんじん、しめじ、グリーンピース、きくらげ、オレンジ	牛乳 量たべよ 牛乳 オレンジ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.8 g 食 塩 1.6 g							
17 （水）	ごはん すまし汁 たら旨みそ焼き ひじきと大豆の煮物	米、しらたき、焼ふ、パン	たら、豚肉、牛乳、大豆、油揚げ	えのき、いんげん、にんじん、ひじき、えだまめ	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 ずんだトースト	エネルギー 447 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 11.2 g 食 塩 1.4 g							



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS



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 （月）	ごはん なすのみそ汁 あじの塩麹焼き 野菜のきんぴら	米、しらたき	牛乳、凍り豆腐、あじ	バナナ、たまねぎ、なす、にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん	牛乳 バナナ ぜんべい	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 10.0 g 食塩 1.8 g	18 （木）	ごはん 野菜スープ オムレツのミートソースがけ ブロッコリーサラダ	米	鶏、牛乳、豚肉	えだまめ、たまねぎ、ズッキーニ、トマト、にんじん、ブロッコリー	ほうじ茶 枝豆 おにぎり	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.0 g 食塩 1.8 g
02 （火）	ごはん 油揚げのみそ汁 豚肉と玉ねぎのスタミナ炒め 小松菜とちくわの和え物	米、焼ふ	豆乳、豚肉、ちくわ、油揚げ	もやし、たまねぎ、ごまつな、にんじん、ほうれんそう、エリンギ、いんげん	豆乳 おふラスク	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.9 g 食塩 1.5 g	19 （金）	ごはん 中華スープ チンジャオロース 春雨サラダ	米、ほろさめ	豚肉、ハム	もやし、にんじん、コーン、ほうれんそう、たけのこ、ピーマン、きゅうり、えのきたけ、いちご	野菜ジュース ブルーチェ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 8.6 g 食塩 1.9 g
03 （水）	ごはん 根菜汁 かれいの照り焼き キャベツと油揚げの煮浸し	米、パン、さといも	牛乳、かれい、油揚げ、ハム、チーズ	キャベツ、にんじん、もやし、ごぼう、ねぎ	牛乳 ハムチーズサンド	エネルギー 507 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15.5 g 食塩 1.8 g	20 （土）	鶏そぼろと卵の二色丼 小松菜のみそ汁 いんげんのおえ物 チーズ	米	鶏肉	いんげん、たまねぎ、ごまつな、にんじん、グリーンピース、ごんぶ	ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー 532 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 11.4 g 食塩 1.7 g
04 （木）	ごはん わかめのみそ汁 筑前煮 ほうれん草の胡麻あえ	米、こんにゃく	牛乳、鶏肉、凍り豆腐	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、たけのこ、れんこん、ごぼう、キャベツ、いんげん、わかめ	牛乳 お好み焼き風しパン	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 12.3 g 食塩 1.8 g	22 （月）	ごはん 厚揚げときくらげのスープ シュウマイ チンゲンサイときのこのソテー	米、じゃがいも	牛乳、生揚げ、豚肉	もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、きくらげ、チンゲンサイ	牛乳 フライドポテト	エネルギー 555 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 20.7 g 食塩 1.8 g
05 （金）	夏野菜のカレーライス チンゲンサイのスープ キャベツのサラダ オレンジ	米	牛乳、豚肉	オレンジ、たまねぎ、もやし、しめじ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、なす、ズッキーニ、きゅうり、チンゲンサイ、コーン	牛乳 ドロローツの日（4.5歳児） みかんゼリー（3歳児）	エネルギー 500 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.8 g 食塩 1.7 g	23 （火）	そうめん 鶏肉の照り焼き おくらとかまぼこの和え物 オレンジ	そうめん	鶏肉、牛乳、かまぼこ、ホイップクリーム	オレンジ、もやし、おくら、きゅうり、にんじん、いちご	ほうじ茶 二色ムース	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.9 g 食塩 1.9 g
06 （土）	麻婆ナスそうめん ほうれんそうのツナ和え わかめスープ	そうめん	ヨーグルト、豚肉、ツナ	もやし、もも、りんご、ほうれんそう、ねぎ、なす、ピーマン、たまねぎ、わかめ	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.9 g 食塩 1.8 g	24 （水）	ごはん ほうれんそうのみそ汁 かじきのステーキソースがけ うの花炒り煮	米	牛乳、かじき、おから、鶏肉、油揚げ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、いちご、ねぎ、グリーンピース、しいたけ	牛乳 PAKIKKAの日（4.5歳児） リッツサンド（3歳児）	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.2 g 食塩 1.6 g
08 （月）	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 もよしのごま酢和え	米	牛乳、豆腐、豚肉、大豆、たこ	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、きくらげ	牛乳 たこ焼き	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.8 g 食塩 1.3 g	25 （木）	コッペパン コンソメスープ コロック 野菜炒め	パン、米、じゃがいも	ハム、豚肉	もやし、キャベツ、たまねぎ、コーン、にんじん	ほうじ茶 ハムピラフ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 18.2 g 食塩 1.8 g
09 （火）	食パン コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草とベーコンの炒め物	パン、米	鶏肉、ベーコン、チーズ、鮭	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、コーン、ひじき	ほうじ茶 ひじきと鮭の炒飯	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.2 g 食塩 1.8 g	26 （金）	ごはん すまし汁 鮭の西京焼き 干草和え	米、焼ふ	牛乳、鮭、卵	もやし、ほうれんそう、みかん、パイナップル、えのきたけ、にんじん	牛乳 ゼリーポンチ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 10.6 g 食塩 1.5 g
10 （水）	キンパ わかめスープ チャプチェ	米、ほろさめ	豚肉、卵、豆腐	たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう、ねぎ、ピーマン、わかめ、きくらげ、のり	ほうじ茶 チヂミ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.1 g 食塩 1.7 g	27 （土）	豚肉の丼ぶり キャベツのみそ汁 いんげんのごま和え チーズ	米	牛乳、チーズ、豚肉	かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、キャベツ、にんじん	牛乳 かぼちゃの甘煮	エネルギー 597 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 22.1 g 食塩 1.8 g
11 （木）	山の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	29 （月）	ごはん すまし汁 肉団子のあんかけ 小松菜とちくわの和え物	米、パン、焼ふ	牛乳、ウインナー、ちくわ、鶏肉、豚肉	もやし、ごまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、わかめ	牛乳 ホットドッグ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 22.3 g 食塩 1.9 g
12 （金）	ごはん 小松菜と人参のみそ汁 メンチカツ パプリカのソテー	米、スパゲティ	牛乳、豚肉、卵	もやし、ピーマン、ごまつな、しめじ、にんじん、コーン、ほうれんそう、たまねぎ	牛乳 和風スパゲティ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.1 g 食塩 1.8 g	30 （火）	ごはん なすのみそ汁 鶏の松風焼き 五目ビーフン	米、マカロニ、ビーフン	鶏肉、豚肉、牛乳、油揚げ	たまねぎ、なす、にんじん、もやし、しいたけ、トマト、チンゲンサイ	ほうじ茶 マカロニのトマト煮	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.0 g 食塩 1.6 g
13 （土）	ごはん じゃがいものみそ汁 鶏肉とキャベツのみそ煮 ほうれんそうのツナ和え	米、さつまいも、じゃがいも	牛乳、鶏肉、ツナ	もやし、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	牛乳 ふかし芋	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 11.5 g 食塩 1.4 g	31 （水）	ごはん 大根とえのきのみそ汁 鶏肉のキャロット焼き 納豆あえ	米	ヨーグルト、鶏肉、納豆、油揚げ	もやし、バナナ、もも、ほうれんそう、みかん、パイナップル、にんじん、たいこん、えのきたけ	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.1 g 食塩 1.4 g
15 （月）	ごはん 鮭のみそ汁 お魚ハンバーグのあんかけ 小松菜の炒め物	米、焼ふ	牛乳、鮭	もやし、ごまつな、ほうれんそう、だいこん、にんじん	牛乳 シュガーバイ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 25.9 g 食塩 1.8 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23日は、誕生日会メニューです。						
16 （火）	ごはん しめじのみそ汁 厚揚げの中華五目煮 チンゲンサイのナムル	米	牛乳、生揚げ、豚肉、魚肉ソーセージ	もやし、たまねぎ、ごまつな、コーン、にんじん、しめじ、グリーンピース、きくらげ、オレンジ	牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 20.7 g 食塩 1.9 g							
17 （水）	ごはん すまし汁 たら旨そ焼き ひじきと大豆の煮物	米、しらたき、焼ふ、パン	たら、豚肉、大豆、油揚げ	えのき、いんげん、にんじん、ひじき、えだまめ	ほうじ茶 ずんだトースト	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.3 g 食塩 1.6 g							



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS

