

## 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 （火）	ごはん 中華スープ チンジャオロース 春雨サラダ	米、ほるさめ	牛乳、豚肉、ハム	もやし、にんじん、パプリカ、コーン、ほうれんそう、ピーマン、だけのこ、きゅうり、えのき、パプリカ、もも、みかん、パン	牛乳 量たべよ 牛乳 フルーツボンチ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.6 g 食塩 1.1 g	18 （金）	ごはん 中華スープ カレーマーマレード トマトのサラダ	米	豆腐、豆腐、豚肉、牛乳、大豆、チーズ	トマト、コーン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのき、えだまめ、ねぎ、チンゲンサイ	牛乳 量たべよ 豆腐 枝豆とチーズの蒸しパン	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.4 g 食塩 1.3 g
02 （水）	ごはん 厚揚げのみそ汁 さばの塩焼き なすの炒め物	米、マカロニ	さば、生揚げ、豚肉、牛乳	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、なす、パセリ、トマト	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 マカロニのトマト煮	エネルギー 480 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.1 g 食塩 1.4 g	19 （土）	鶏そぼろ丼 じゃがいもと油揚げのみそ汁 キャベツの和え物 チーズ	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、チーズ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、グリーンピース、もも	牛乳 味しらべ 牛乳 ももゼリー	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 22.1 g 食塩 1.4 g
03 （木）	夏野菜のカレーライス チンゲンサイのスープ キャベツとかまぼこのサラダ	米	牛乳、豚肉、かまぼこ	オレンジ、たまねぎ、もやし、キャベツ、かぼちゃ、なす、にんじん、スッキーニ、コーン、きゅうり、チンゲンサイ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 オレンジ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.2 g 食塩 1.4 g	21 （月）	ごはん 厚揚げときくらげのスープ シューマイ チンゲンサイときのこのソテー	米、焼豆	牛乳、豚肉、生揚げ	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 おふろasuk	エネルギー 482 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 17.9 g 食塩 1.4 g
04 （金）	ごはん わかめと油揚げのみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き ひじきと枝豆のサラダ	米、パン	牛乳、鶏肉、ハム、チーズ、油揚げ	たまねぎ、コーン、えだまめ、にんじん、ひじき、オレンジ、わかめ	牛乳 量たべよ 牛乳 ハムチーズサンド	エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.7 g 食塩 1.3 g	22 （火）	ごはん みそ汁 スッキーニと豚肉の炒めもの マカロニサラダ	米、マカロニ	牛乳、豚肉、きな粉、ハム、油揚げ	たまねぎ、スッキーニ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、キャベツ、コーン、きゅうり、ねぎ	牛乳 量たべよ ほうじ茶 マカロニきな粉	エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.3 g 食塩 1.2 g
05 （土）	冷し中華 オクラのスープ ブロッコリーとウィンナーのソテー	中華めん、米	卵、ハム、ウィンナー、チーズ、牛乳	オクラ、もやし、たまねぎ、コーン、にんじん、きゅうり、ブロッコリー	牛乳 味しらべ ほうじ茶 おかかチーズおにぎり	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.2 g 食塩 1.5 g	23 （水）	ごはん わかめのみそ汁 かれのい照り焼き 切干し大根の煮物	米、パン、しらたき	牛乳、かれのい、豆腐、油揚げ	たまねぎ、だいこん、にんじん、いんげん、いちご、わかめ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 421 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 11.0 g 食塩 1.6 g
07 （月）	ごはん ほうれんそうと里芋のみそ汁 鮭のマヨチーズ焼き れんこんのきんぴら	米、じゃがいも、さといも	牛乳、鮭、チーズ、油揚げ	れんこん、パプリカ、ほうれんそう、ピーマン、たまねぎ、にんじん、のり	牛乳 サッポロポテト 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 489 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 19.0 g 食塩 1.4 g	24 （木）	じゃじゃ麺 チンゲンサイとウィンナーのスープ ブロッコリーのサラダ	そうめん	牛乳、豚肉、卵、ウィンナー	たまねぎ、もやし、パプリカ、きゅうり、にんじん、コーン、ブロッコリー、チンゲンサイ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 20.7 g 食塩 1.4 g
08 （火）	ごはん 焼のみそ汁 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、焼豆	牛乳、豚肉、ちくわ、チーズ	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、なす、いんげん	牛乳 量たべよ 牛乳 ペペーチーズ クラッカー	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.9 g 食塩 1.4 g	25 （金）	ごはん なすと凍り豆腐のみそ汁 厚揚げのトマト煮込み わかめの酢の物	米	牛乳、豚肉、生揚げ、かまぼこ、凍り豆腐	もやし、トマト、たまねぎ、わかめ、なす、きゅうり、しめじ、グリーンピース、いちご	牛乳 量たべよ 野菜ジュース フルチェ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 13.5 g 食塩 1.4 g
09 （水）	食パン コンソメスープ コロッケ 野菜炒め	パン、米、じゃがいも	牛乳、豚肉	もやし、えだまめ、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 リッツクラッカー ほうじ茶 おにぎり	エネルギー 491 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 17.6 g 食塩 1.3 g	26 （土）	豚肉のみそ丼 中華スープ みかんヨーグルト	さつまいも、米	牛乳、ヨーグルト、豚肉	チンゲンサイ、たまねぎ、こまつな、パプリカ、きくらげ、みかん	牛乳 味しらべ 牛乳 大学芋	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.4 g 食塩 1.2 g
10 （木）	ごはん 中華スープ マーマレード もやしのナムル	米	牛乳、豚肉、かまぼこ	もやし、たまねぎ、パプリカ、しめじ、なす、ピーマン、にんじん、きくらげ、コーン、スイカ、チンゲンサイ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 スイカ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 18.6 g 食塩 1.4 g	28 （月）	ごはん 鮭のすまし汁 あじのねぎみそ焼き ネバネバ和え	米、焼豆	牛乳、あじ、納豆	もやし、オクラ、にんじん、えのき、ほうれんそう、いちご、ねぎ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 リッツサンド	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.8 g 食塩 1.3 g
11 （月）	山の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	29 （火）	食パン 野菜スープ ハンバーグ・レタス・トマト フライドポテト	パン、米、じゃがいも	豚肉、豆腐、牛乳、ハム、チーズ	たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、コーン、にんじん、グリーンピース	牛乳 量たべよ ほうじ茶 ハムの炒飯	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 22.5 g 食塩 1.4 g
12 （土）	ソース焼きそば チンゲンサイスープ ほうれんそうのおかか和え	焼きそばめん、米	豚肉、ハム、鮭、牛乳	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、ピーマン、のり、チンゲンサイ	牛乳 味しらべ ほうじ茶 鮭のおにぎり	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.0 g 食塩 1.5 g	30 （水）	ハヤシライス チンゲンサイのスープ もやしとかまぼこのあえ物	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 リッツクラッカー 牛乳 オレンジ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.0 g 食塩 1.4 g
14 （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	牛乳、鶏肉、豚肉	もやし、にんじん、たまねぎ、にんじん、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 シュガーバイ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 23.0 g 食塩 1.4 g	31 （木）	ごはん 舞茸のみそ汁 鶏肉の生姜焼き ポテトサラダ	米、じゃがいも	ヨーグルト、鶏肉、チーズ、牛乳	たまねぎ、こまつな、まいたけ、にんじん、パプリカ、もも、みかん、パイナップル、グリーンピース、コーン	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 493 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.6 g 食塩 1.3 g
15 （火）	ごはん 油揚げのみそ汁 豆腐ハンバーグのあんかけ ブロッコリーサラダ	米	豆腐、鶏肉、豚肉、きな粉、油揚げ、牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン、ブロッコリー	牛乳 量たべよ ほうじ茶 きな粉おはぎ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.3 g 食塩 1.4 g							
16 （水）	ごはん 野菜スープ オムレツのミートソースかけ 小松菜の炒め物	米	牛乳、卵、豚肉	たまねぎ、もやし、こまつな、スッキーニ、トマト、にんじん、コーン、みかん	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 手作りゼリー	エネルギー 447 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 16.7 g 食塩 1.4 g							
17 （木）	ごはん すまし汁 たら旨みそ焼き ひじきと大豆の煮物	米、スパゲティ、しらたき、焼豆	たら、大豆、ツナ、油揚げ、牛乳	トマト、たまねぎ、ほうれんそう、なす、えのき、いんげん、にんじん、ひじき	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 466 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 12.0 g 食塩 1.4 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24日は、誕生日会メニューです。



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



8月の予定献立表（以上児）

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 （ 火 ）	ごはん 中華スープ チンジャオロース 春雨サラダ	米、ほるさめ	牛乳、豚肉、 ハム	もやし、にんじん、 パプリカ、コーン、 ほうれんそう、ピーマン、 だけのこ、きゅうり、 えのき、パプリカ、もも、 みかん、パイナップル	牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.6 g 食塩 1.5 g	18 （ 金 ）	ごはん 中華スープ カレーマーマー トマトのサラダ	米	豆腐、豆腐、 豚肉、牛乳、大豆、 チーズ	トマト、コーン、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ、えのき、 えだまめ、ねぎ、 チンゲンサイ	牛乳 豆乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.0 g 食塩 1.5 g
02 （ 水 ）	ごはん 厚揚げのみそ汁 さばの塩焼き なすの炒め物	米、マカロニ	さば、生揚げ、 豚肉	もやし、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 なす、パセリ、トマト	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 23.0 g 脂質 16.8 g 食塩 1.8 g	19 （ 土 ）	鶏さぼろ丼 じゃがいもと油揚げのみそ汁 キャベツの和え物 チーズ	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、 チーズ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、 グリーンピース、もも	牛乳 ももゼリー	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 21.3 g 食塩 1.8 g
03 （ 木 ）	夏野菜のカレーライス チンゲンサイのスープ キャベツとかまぼこのサラダ オレンジ	米	牛乳、豚肉、 かまぼこ、 魚肉ソーセージ	オレンジ、たまねぎ、 もやし、キャベツ、 かぼちゃ、なす、 にんじん、スッキーニ、 コーン、きゅうり、 チンゲンサイ	牛乳 ミニアメリカンドック	エネルギー 528 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.6 g 食塩 1.8 g	21 （ 月 ）	ごはん 厚揚げときくらげのスープ シウマイ チンゲンサイときのこのソテー	米、焼豆	牛乳、豚肉、 生揚げ	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 おふろasuk	エネルギー 538 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 18.6 g 食塩 1.8 g
04 （ 金 ）	ごはん わかめと油揚げのみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き ひじきと枝豆のサラダ	米、パン	牛乳、鶏肉、ハム、 チーズ、油揚げ	たまねぎ、コーン、 えだまめ、にんじん、 ひじき、オレンジ、 わかめ	牛乳 ハムチーズサンド	エネルギー 510 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 14.2 g 食塩 1.7 g	22 （ 火 ）	ごはん みそ汁 スッキーニと豚肉の炒めもの マカロニサラダ	米、マカロニ	牛乳、豚肉、 生揚げ、ハム、 油揚げ	たまねぎ、スッキーニ、 にんじん、しめじ、 ほうれんそう、 キャベツ、コーン、 きゅうり、ねぎ	ほうじ茶 ミルクわらび餅風	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.8 g 食塩 1.2 g
05 （ 土 ）	冷し中華 オクラのスープ ブロッコリーとウィンナーのソテー	中華めん、米	卵、ハム、 ウィンナー、 チーズ	オクラ、もやし、 たまねぎ、コーン、 にんじん、きゅうり、 ブロッコリー	ほうじ茶 おなかチーズおにぎり	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.1 g 食塩 1.6 g	23 （ 水 ）	ごはん わかめのみそ汁 かれの照り焼き 切干し大根の煮物	米、パン、 しらたき	牛乳、かれの、 豆腐、油揚げ	たまねぎ、だいごん、 にんじん、いんげん、 いちご、わかめ	牛乳 ジャムサンド（3歳児） ドロロツツの日（4、5歳児）	エネルギー 509 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 12.1 g 食塩 1.8 g
07 （ 月 ）	ごはん ほうれんそうと里芋のみそ汁 鮭のマヨチーズ焼き れんごんのきんぴら	米、じゃがいも、 さといも	牛乳、鮭、 チーズ、油揚げ	れんごん、パプリカ、 ほうれんそう、ピーマン、 たまねぎ、にんじん、 のり	牛乳 のりしおポテト	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 22.1 g 食塩 1.8 g	24 （ 木 ）	じゃじゃ麺 チンゲンサイとウィンナーのスープ ブロッコリーのサラダ	そうめん	牛乳、豚肉、卵、 ウィンナー	たまねぎ、もやし、 パプリカ、きゅうり、 にんじん、コーン、 ブロッコリー、 チンゲンサイ	牛乳 バナナケーキ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.8 g 食塩 1.8 g
08 （ 火 ）	ごはん 焼のみそ汁 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、焼豆	牛乳、豚肉、 ちくわ、チーズ	もやし、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 しめじ、なす、いんげん	牛乳 チーズ・クラッカー（3歳児） PAKKAの日（4.5歳児）	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.6 g 食塩 1.7 g	25 （ 金 ）	ごはん なすと凍り豆腐のみそ汁 厚揚げのトマト煮込み わかめの酢の物	米	牛乳、豚肉、 生揚げ、かまぼこ、 凍り豆腐	もやし、トマト、 たまねぎ、わかめ、 なす、きゅうり、 しめじ、グリーンピース、 いちご	野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.4 g 食塩 1.8 g
09 （ 水 ）	食パン コンソメスープ コロケ 野菜炒め	パン、米、 じゃがいも	豚肉	もやし、えだまめ、 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	ほうじ茶 枝豆 おにぎり	エネルギー 555 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.5 g 食塩 1.6 g	26 （ 土 ）	豚肉のみそ丼 中華スープ みかんヨーグルト	さつまいも、米	牛乳、ヨーグルト、 豚肉	チンゲンサイ、 たまねぎ、こまつな、 パプリカ、きくらげ、 みかん	牛乳 大学芋	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 19.0 g 食塩 1.4 g
10 （ 木 ）	ごはん 中華スープ マーマレード もやしのナムル	米	牛乳、豚肉、 かまぼこ	もやし、たまねぎ、 パプリカ、しめじ、なす、 ピーマン、にんじん、 まいたけ、コーン、 スライ、チンゲンサイ	牛乳 スイカ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.1 g 食塩 1.8 g	28 （ 月 ）	ごはん 鮭のすまし汁 あじのねぎみそ焼き ネパネパ和え	米、焼豆	牛乳、あじ、 納豆	もやし、オクラ、 にんじん、えのき、 ほうれんそう、いちご、 ねぎ	牛乳 リッツサンド	エネルギー 547 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 15.2 g 食塩 1.4 g
11 （ 月 ）	山の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	29 （ 火 ）	ハンバーガー （ハンバーグ・レタス・トマト・チーズ） 野菜スープ フライドポテト	パン、米、 じゃがいも	豆腐、牛乳、 ハム、チーズ	たまねぎ、トマト、 キャベツ、レタス、 コーン、にんじん、 グリーンピース	ほうじ茶 ハムの炒飯	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21 g 脂質 23 g 食塩 1.8 g
12 （ 土 ）	ソース焼きそば チンゲンサイスープ ほうれんそうのおかか和え	焼きそばめん、米	豚肉、ハム、 鮭	もやし、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、 のり、チンゲンサイ	ほうじ茶 鮭のおにぎり	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 8.4 g 食塩 1.8 g	30 （ 水 ）	ハヤシライス チンゲンサイのスープ もやしとかまぼこのあえ物 オレンジ	米	牛乳、豚肉、 豆腐、かまぼこ、 たこ	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 たこ焼き	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.7 g 食塩 1.8 g
14 （ 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	牛乳、鶏肉、 豚肉	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 シュガーバイ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 26.8 g 食塩 1.7 g	31 （ 木 ）	ごはん（3歳）、そうめん（4、5歳） 舞茸のみそ汁 鶏肉の生姜焼き ポテトサラダ	米、じゃがいも	ヨーグルト、鶏肉、 チーズ	たまねぎ、こまつな、 まいたけ、にんじん、 パプリカ、もも、みかん、 パイナップル、グリーンピース、 コーン	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.5 g 食塩 1.4 g
15 （ 火 ）	ごはん 油揚げのみそ汁 豆腐ハンバーグのあんかけ ブロッコリーサラダ	米	豆腐、鶏肉、 豚肉、きな粉、 油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、コーン、 ブロッコリー	ほうじ茶 きな粉おはき	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 9.8 g 食塩 1.5 g							
16 （ 水 ）	ごはん 野菜スープ オムレツのミートソースかけ 小松菜の炒め物	米	牛乳、卵、豚肉	たまねぎ、もやし、 こまつな、スッキーニ、 トマト、にんじん、 コーン、みかん	牛乳 手作りゼリー	エネルギー 501 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.1 g 食塩 1.7 g							
17 （ 木 ）	ごはん すまし汁 たら旨みそ焼き ひじきと大豆の煮物	米、スパゲティ、 しらたき、焼豆	たら、大豆、 ツナ、油揚げ	トマト、たまねぎ、 ほうれんそう、なす、 えのき、いんげん、 にんじん、ひじき	ほうじ茶 なすとツナのトマトスパゲティ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 6.2 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ご連絡いたします。  
8月24日は、誕生日会メニューです。8月29日は世界の料理「ハンバーガー」です。

