

## 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		
2 （ 月 ）	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、しらたき	牛乳、かれのい、 豆腐、油揚げ	バナナ、たまねぎ、 だいこん、にんじん、 いんげん、わかめ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 バナナ	エネルギー 446 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.3 g 食塩 1.4 g	19 （ 木 ）	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 たまねぎ、ズッキーニ、 コーン、にんじん	牛乳 ミレービスケット ほうじ茶 おにぎり	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 18.4 g 食塩 1.4 g	
3 （ 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、マカロニ	豚肉、ちくわ、 しらす、ハム、 油揚げ、牛乳	たまねぎ、もやし、 こまつな、にんじん、 ほうろ、れんこん、 ほうろれんそう、エリンギ、 チンゲンサイ、いんげん、 パセリ	牛乳 量たべよ ほうじ茶 しらすとハムのスパゲティ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.7 g 食塩 1.4 g	20 （ 金 ）	ごはん 人参のみそ汁 さばの塩焼き なすの炒め物	米	牛乳、さば、豆腐、 豚肉、油揚げ	もやし、なす、 にんじん、わかめ、 いちご	牛乳 アスパラガスビスケット 野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 435 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 5.3 g 食塩 1.4 g
4 （ 水 ）	食パン トマトスープ 鶏肉のチーズ焼き ほうろれん草とベーコンの炒め物	パン、米	鶏肉、きな粉、 ベーコン、チーズ、 牛乳	ほうろれん草、たまねぎ、 トマト、にんじん、しめじ、 コーン	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 きな粉おはぎ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.3 g 食塩 1.4 g	21 （ 土 ）	ひじきご飯 じゃがいものみそ汁 フロコリーの和え物 トマト	米、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、鶏肉、 きな粉、油揚げ	トマト、こまつな、 にんじん、きくらげ、 フロコリー	牛乳 味しらべ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.6 g 食塩 1.4 g
5 （ 木 ）	炒飯 中華スープ 餃子 チンジャオロース	米	牛乳、豚肉、卵	もやし、たまねぎ、 ほうろれん草、たけのこ、 ピーマン、にんじん、 えのき、パプリカ、 コーン、グリーンピース	牛乳 ミレービスケット 牛乳 マラーカオ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 22.7 g 食塩 1.5 g	23 （ 月 ）	ごはん 厚揚げときくらげのスープ シュウマイ チンゲンサイの炒め物	米、じゃがいも	牛乳、生揚げ、 豚肉	もやし、たまねぎ、 にんじん、きくらげ、 のり、チンゲンサイ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 463 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 18.0 g 食塩 1.3 g
6 （ 金 ）	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、あじ、 凍り豆腐	たまねぎ、なす、にんじん、 いんげん、しいたけ、 もも、あいかん、パイン	牛乳 アスパラガスビスケット 牛乳 スイカボンチ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 11.5 g 食塩 1.4 g	24 （ 火 ）	サラダ散らし すまし汁 ほうろれん草のツナマヨサラダ	米、焼ふ	牛乳、ハム、卵、 ツナ、はんぺん、 かまぼこ	もやし、ほうろれん草、 コーン、きくらげ、 えだまめ、にんじん、 えのき、わかめ、 バナナ	牛乳 量たべよ 牛乳 バナナ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.9 g 食塩 1.4 g
7 （ 土 ）	鶏そぼろ丼 小松菜と油揚げのみそ汁 いんげんのおえ物 チーズ	米、さつまいも	牛乳、鶏肉、 油揚げ	いんげん、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 グリーンピース	牛乳 味しらべ 牛乳 大学芋	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 20.4 g 食塩 1.4 g	25 （ 水 ）	ごはん ほうろれん草のみそ汁 かじきのケチャップ煮 うの花炒り煮	米、パン	牛乳、かじき、 おから、鶏肉、 ツナ、油揚げ	ほうろれん草、ねぎ、 にんじん、たまねぎ、 きゅうり、グリーンピース、 しいたけ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 ツナサンド	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.0 g 食塩 1.4 g
9 （ 月 ）	山の日振替休日						26 （ 木 ）	そうめん 鶏肉の照り焼き おくらとかまぼこの海苔あえ オレシジ	米、そうめん	鶏肉、ハム、 かまぼこ、牛乳	オレシジ、もやし、 オクラ、きゅうり、 にんじん、コーン、 グリーンピース	牛乳 ミレービスケット ほうじ茶 ハムピラフ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.3 g 食塩 1.5 g
10 （ 火 ）	ごはん すまし汁 たら旨みそ焼き ひじきと大豆の煮物	米、パン、 しらたき、焼ふ	牛乳、たら、大豆、 油揚げ	ほうろれん草、えのき、 いんげん、にんじん、 いちご、ひじき	牛乳 量たべよ 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 468 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.6 g 食塩 1.5 g	27 （ 金 ）	ごはん 小松菜と凍り豆腐のみそ汁 厚揚げのトマト煮込み チンゲンサイのナムル	米	牛乳、豚肉、 生揚げ、凍り豆腐	もやし、トマト、 たまねぎ、こまつな、 コーン、しめじ、 いちご、グリーンピース、 チンゲンサイ	牛乳 アスパラガスビスケット 牛乳 リッツサンド	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.9 g 食塩 1.4 g
11 （ 水 ）	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	米、焼ふ	豆乳、豚肉、 ハム、牛乳	ぶどう、もやし、 たまねぎ、キャベツ、 にんじん、かぼちゃ、 なす、ズッキーニ、 コーン、きゅうり、 チンゲンサイ	牛乳 リッツクラッカー 豆乳 おふろasuk	エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.2 g 食塩 1.4 g	28 （ 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 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 1.3 g
12 （ 木 ）	ごはん 野菜スープ オムレツのミートソースかけ フロコリーのお浸し	米	牛乳、卵、 豚肉	みかん、たまねぎ、 ズッキーニ、トマト、 にんじん、コーン、 フロコリー	牛乳 ミレービスケット 牛乳 手作りゼリー	エネルギー 459 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 15.3 g 食塩 1.3 g	30 （ 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、焼ふ	ヨーグルト、豚肉、 ちくわ、牛乳	もやし、こまつな、 たまねぎ、にんじん、 えのき、ピーマン、 わかめ、バナナ、もも、 あいかん、パイン	牛乳 サッポロポテト 牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 464 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.4 g 食塩 1.5 g
13 （ 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、コーンフレーク	牛乳、豚肉	もやし、パプリカ、 たまねぎ、にんじん、 コーン	牛乳 アスパラガスビスケット 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 436 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 13.4 g 食塩 1.4 g	31 （ 火 ）	ごはん いんげんと里芋のみそ汁 かれのい照り焼き 納豆チーズ和え	米、マカロニ、 さといも	鮭、納豆、牛乳、 豚肉、チーズ	もやし、ほうろれん草、 たまねぎ、いんげん、 にんじん、パセリ、 トマト	牛乳 量たべよ ほうじ茶 マカロニのトマト煮	エネルギー 455 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 11.4 g 食塩 1.5 g
14 （ 土 ）	和風スパゲティ 野菜スープ みかんヨーグルト	スパゲティ	牛乳、ヨーグルト、 ワインナー、豚肉	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、コーン、 チンゲンサイ、みかん	牛乳 味しらべ 牛乳 肉まん	エネルギー 481 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 21.9 g 食塩 1.5 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
16 （ 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、 ほうろれん草、だいこん、 にんじん、チンゲンサイ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 25.1 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。 7月7日は、七夕・誕生日会メニューです。						
17 （ 火 ）	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、大豆、 かまぼこ、チーズ	もやし、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 ねぎ、きくらげ	牛乳 量たべよ 牛乳 ベビーチーズ クラッカー	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.0 g 食塩 1.3 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
18 （ 水 ）	ごはん 大根とえのきのみそ汁 鶏肉のケチャップ炒め かぼちゃサラダ	米、マカロニ	鶏肉、牛乳、 生クリーム、 ハム、油揚げ	たまねぎ、かぼちゃ、 にんじん、だいこん、 えのき、きゅうり	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 パパロア	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.2 g 食塩 1.2 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g



## 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		
2 （ 月 ）	ごはん わかめのみそ汁 かれのの照り焼き 切干し大根の煮物	米、しらたき	牛乳、かれい、 豆腐、油揚げ	バナナ、たまねぎ、 だいこん、にんじん、 いんげん、わかめ	牛乳 バナナ せんべい	エネルギー 531 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 11.2 g 食塩 1.8 g	19 （ 木 ）	食パン コンソメスープ コロック 野菜炒め	パン、米、 じゃがいも	豚肉	もやし、えだまめ、 キャベツ、たまねぎ、 スズキニ、コーン、 にんじん	ほうじ茶 枝豆 おにぎり	エネルギー 559 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 16.5 g 食塩 1.6 g
3 （ 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、マカロニ	豚肉、ちくわ、 しらす、ハム、 油揚げ	たまねぎ、もやし、 こまつな、にんじん、 ほうれんそう、エリンギ、 チンゲンサイ、いんげん、 パセリ	ほうじ茶 しらすとハムのスパゲティ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12.9 g 食塩 1.7 g	20 （ 金 ）	ごはん 人参のみそ汁 さばの塩焼き なすの炒め物	米	牛乳、さば、豆腐、 豚肉、油揚げ	もやし、なす、 にんじん、わかめ、 いちご	野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.0 g 食塩 1.5 g
4 （ 水 ）	食パン トマトスープ 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、きな粉、 ベーコン、チーズ	ほうれんそう、たまねぎ、 キャベツ、もやし、 トマト、にんじん、しめじ、 コーン	ほうじ茶 きな粉おはぎ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.8 g 食塩 1.7 g	21 （ 土 ）	ひじきご飯 じゃがいものみそ汁 ブロッコリーの和え物 トマト	米、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、鶏肉、 きな粉、油揚げ	トマト、こまつな、 にんじん、しじみ、 ブロッコリー	牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.8 g 食塩 1.4 g
5 （ 木 ）	炒飯 中華スープ 餃子 チンジャオロース	米	牛乳、豚肉、卵	もやし、たまねぎ、 ほうれんそう、たけのこ、 ピーマン、にんじん、 えのき、パプリカ、 コーン、グリーンピース	牛乳 マラーカオ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 22.1 g 食塩 1.7 g	23 （ 月 ）	ごはん 厚揚げときくらげのスープ シュウマイ チンゲンサイの炒め物	米、じゃがいも	牛乳、生揚げ、 豚肉	もやし、たまねぎ、 にんじん、きくらげ、 のり、チンゲンサイ	牛乳 のりしおポテト	エネルギー 556 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 23.4 g 食塩 1.6 g
6 （ 金 ）	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、あじ、 凍り豆腐	たまねぎ、なす、にんじん、 ごぼう、れんこん、 いんげん、しいたけ、 もも、みかん、パイナップル	牛乳 スイカボンチ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 9.8 g 食塩 1.6 g	24 （ 火 ）	サラダ散らし すまし汁 ほうれんそうのツナマヨサラダ バナナ	米、焼肉	牛乳、ハム、卵、 ツナ、はんぺん、 かまぼこ	もやし、ほうれんそう、 コーン、きゅうり、 えだまめ、にんじん、 えのき、わかめ、 バナナ	牛乳 サターアランダギー	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.6 g 食塩 1.7 g
7 （ 土 ）	鶏そぼろ丼 小松菜と油揚げのみそ汁 いんげんのあえ物 チーズ	米、さつまいも	牛乳、鶏肉、 油揚げ	いんげん、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 グリーンピース	牛乳 大学芋	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20.5 g 食塩 1.7 g	25 （ 水 ）	ごはん ほうれんそうのみそ汁 かじきのケチャップ煮 うの花炒り煮	米、パン	牛乳、かじき、 おから、鶏肉、 ツナ、油揚げ	ほうれんそう、ねぎ、 にんじん、たまねぎ、 きゅうり、グリーンピース、 しいたけ	牛乳 ツナサンド	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 15.6 g 食塩 1.7 g
9 （ 月 ）	山の日換替休日						26 （ 木 ）	そうめん 鶏肉の照り焼き おくらとかまぼこの海苔あえ オレンジ	米、そうめん	鶏肉、ハム、 かまぼこ	オレンジ、もやし、 オクラ、きゅうり、 にんじん、コーン、 グリーンピース	ほうじ茶 ハムピラフ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.0 g 食塩 1.7 g
10 （ 火 ）	ごはん すまし汁 たらびのみそ焼き ひじきと大豆の煮物	米、パン、 しらたき、焼肉	牛乳、たら、大豆、 油揚げ	ほうれんそう、えのき、 いんげん、にんじん、 いちご、ひじき	牛乳 ジャムサンド	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 11.4 g 食塩 1.6 g	27 （ 金 ）	ごはん 小松菜と凍り豆腐のみそ汁 厚揚げのトマト煮込み チンゲンサイのナムル	米	牛乳、豚肉、 生揚げ、凍り豆腐	もやし、トマト、 たまねぎ、こまつな、 コーン、しめじ、 いちご、グリーンピース、 チンゲンサイ	牛乳 リッツサンド	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.5 g 食塩 1.6 g
11 （ 水 ）	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 デラウェアぶどう	米、焼肉	豆乳、豚肉、 ハム	ぶどう、もやし、 たまねぎ、キャベツ、 にんじん、かぼちゃ、 なす、スズキニ、 コーン、きゅうり、 チンゲンサイ	豆乳 おふラスク	エネルギー 539 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.6 g 食塩 1.7 g	28 （ 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 537 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 22.1 g 食塩 1.7 g
12 （ 木 ）	ごはん 野菜スープ オムレツのミートソースかけ ブロッコリーのお浸し	米	牛乳、卵、 豚肉	みかん、たまねぎ、 スズキニ、トマト、 にんじん、コーン、 ブロッコリー	牛乳 手作りゼリー	エネルギー 501 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.6 g 食塩 1.6 g	30 （ 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、焼肉	ヨーグルト、豚肉、 ちくわ	もやし、こまつな、 たまねぎ、にんじん、 えのき、ピーマン、 わかめ、バナナ、もも、 みかん、パイナップル	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.4 g 食塩 1.7 g
13 （ 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、コーンフレーク	牛乳、豚肉	もやし、パプリカ、 こまつな、にんじん、 コーン	牛乳 コーンフレーク	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.1 g 食塩 1.8 g	31 （ 火 ）	ごはん いんげんと里芋のみそ汁 鮭の照り焼き 納豆チーズ和え	米、マカロニ、 さといも	鮭、納豆、 豚肉、チーズ	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、いんげん、 にんじん、パセリ、 トマト	ほうじ茶 マカロニのトマト煮	エネルギー 502 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 9.3 g 食塩 1.7 g
14 （ 土 ）	和風スパゲティ 野菜スープ みかんヨーグルト	スパゲティ	牛乳、ヨーグルト、 ウィンナー、豚肉	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、コーン、 チンゲンサイ、みかん	牛乳 肉まん	エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 22.3 g 食塩 1.7 g							
16 （ 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、焼肉	牛乳、鮭	もやし、こまつな、 ほうれんそう、だいこん、 にんじん、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 17.6 g 脂質 24.0 g 食塩 1.7 g							
17 （ 火 ）	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、大豆、 かまぼこ、チーズ	もやし、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 ねぎ、きくらげ	牛乳 ハッピーチーズ クラッカー	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.0 g 食塩 1.6 g							
18 （ 水 ）	ごはん 大根とえのきのみそ汁 鶏肉のケチャップ炒め かぼちゃサラダ	米、マカロニ	鶏肉、牛乳、 生クリーム、 ハム、油揚げ	たまねぎ、かぼちゃ、 にんじん、だいこん、 えのき、きゅうり	ほうじ茶 パパロア	エネルギー 506 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.5 g 食塩 1.3 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

