


日曜	曜	乳幼児主食	1,2歳児午後	1~5歳児午後	主材料			栄養価 幼児
		献立名	おやつ	おやつ	熱やかに なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムg
1	火	ごはん すまし汁 さけの西京焼き 切干大根の炒り煮 バナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 豆乳クッキー	米 ホットケーキミックス	さけ 豆乳 ちくわ 牛乳	ほうれん草 人参 たけのこ 絹さや 切干大根 バナナ	544 24.3 203
2	水	ごはん みそ汁 厚揚げの甘酢炒め マカロニカレーサラダ メロン	牛乳 星たべよ	牛乳 青りんごゼリー キンピラスパラガス	マカロニ エッグケア じゃが芋 エッグケア 片栗粉 ゼリーの素	厚揚げ 豚こま肉 牛乳	長葱 人参 しめじ メロン わかめ ピーマン 胡瓜 たけのこ 玉葱 キャベツ	533 18.8 274
3	木	ビビンバ丼 中華スープ 冬瓜のツナ煮 みかん缶	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 小魚おやき	米 片栗粉 小麦粉	豚ひき肉 卵 かつおぶし ツナ しらす 牛乳 桜えび	玉葱 もやし えのき 絹さや にんにく ほうれん草 オクラ みかん缶 長葱 人参 冬瓜 キャベツ 青のり	502 20.4 233
4	金	ごはん みそ汁 鶏肉の酢煮 ジャーマンポテト パイナップル	牛乳 えびせんべい	麦茶 シューアイス ハッピーターン	米 シューアイス じゃが芋 ハッピーターン バター	厚揚げ 鶏肉 ベーコン	なす 人参 パイナップル 玉葱 いんげん 大根 パセリ	472 21.2 66
5	土	カレーライス スープ 白菜とじゃこのサラダ 黄桃缶	牛乳 キンピラスパラガス	牛乳 バナナ ウエハース	じゃが芋 ウエハース 米 白ごま	豚こま肉 しらす 牛乳	玉葱 生姜 白菜 バナナ 人参 キャベツ 胡瓜 にんにく パセリ 黄桃缶	475 18.3 235
7	月	冷やしラーメン ほっけの塩焼き 大根の煮物 バナナ	牛乳 マリービスケット	牛乳 菜めしおにぎり(1個)	中華めん 米	チャーシュー ほっけ 牛乳	もやし 大根 菜めしの素 ほうれん草 人参 コーン バナナ	493 24.5 190
8	火	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 ほうれん草となめたけ和え メロン	牛乳 クラッカー	牛乳 グレーゼリー あおぞらせんべい	米 あおぞらせんべい 春雨 ゼリーの素	豚こま肉 牛乳	なす 人参 なめ茸 キャベツ 万能葱 メロン 玉葱 ほうれん草	487 20.1 194
9	水	★沖縄の料理★ ごはん もずくスープ パイナップル チャンプルー マカロニとブロッコリーサラダ	牛乳 ウエハース	牛乳 きなこトースト	米 エッグケア お麩 食パン マカロニ バター	豚ひき肉 きなこ 卵 牛乳	もやし にんにく 長葱 ブロッコリー 大根 生姜 白菜 コーン 万能葱 人参 たら パイナップル	492 19.7 220
10	木	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 青菜の納豆和え フルーツポンチ	牛乳 星たべよ	牛乳 おやしたぬきうどん	米 揚げ玉 白ごま うどん	鶏肉 納豆 牛乳	玉葱 生姜 バナナ エリンギ 小松菜 カクテル缶 長葱 人参 胡瓜	534 26.1 260
12	土	ごはん みそ汁 里芋コロッケ さつま揚げと野菜の煮物 白桃缶	牛乳 ココナッツサブレ	麦茶 いちごパバロア しょうゆせんべい	米 しょうゆせんべい 里芋コロッケ パバロアの素	厚揚げ さつま揚げ 牛乳	長葱 人参 いんげん かぼちゃ しめじ 白桃缶 大根 板こんにやく	505 17 229
14	月	ごはん みそ汁 豆腐のステーキ かぼちゃサラダ オレンジ	牛乳 ハッピーターン	牛乳 マカロニきなこ	米 マカロニ 片栗粉 エッグケア	豆腐 きなこ 豚こま肉 牛乳	もやし えのき 胡瓜 チンゲン菜 人参 オレンジ にら かぼちゃ	510 25.2 212
15	火	ごはん みそ汁 エビと小松菜と卵炒め オクラとトマトのサラダ メロン	牛乳 えびせんべい	牛乳 野菜ホットケーキ	米 いちごジャム ホットケーキミックス バター	豆腐 牛乳 むきえび 卵	なす 玉葱 オクラ 人参 長葱 レタス トマト ほうれん草 小松菜 わかめ メロン	476 20.6 286
16	水	ピラフ スープ 鶏肉のチーズ焼き 花野菜サラダ バナナ	牛乳 キンピラスパラガス	麦茶 みかんヨーグルト ウエハース	米 エッグケア バター ウエハース 小麦粉	鶏肉 チーズ ヨーグルト	人参 玉葱 小松菜 マッシュルーム カルシウム コーン スライスしたブロッコリー パセリ ピーマン しめじ トマト カリフラワー	497 21 171



☆まめちしき☆  
とうもろこしを食べるときは、粒を、歯や指で根こそぎ折るように、食べると栄養価が高いそうです。  
とうもろこしの粒の芯にくっついているところに沢山栄養があるからです。  
くっついていっている部分は、種として薄くと発芽するところ  
で、お米で言えば発芽の部分になります。  
できるだけきれいに芯の部分まで食べてみましょう♪

## 8月のおしらせ

♪イベント食♪

- 8/9 沖縄の料理
- 8/22 お誕生日会
- 8/29 夏祭りメニュー

☆材料の都合により献立を変更することがあります

日曜	乳幼児昼食	主役材料					栄養価 Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		1,2歳児午前	1~5歳児午後	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
17 木	ごはん 中華スープ 豚ひき肉とキャベツの味噌炒め ピーマン和え 黄桃缶	牛乳 セサミサブレ	牛乳 人形焼 サラダせんべい	米 人形焼 片栗粉 サラダせんべい ビーフン	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	わかめ 玉葱 コーン えのき キャベツ 小松菜 人参 しめじ 黄桃缶	541 18.5 272
18 金	ひじきごはん 夏豚汁 赤魚の煮魚 酢の物 パイナップル	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 クッキー	米 ホットケーキミックス バター	油揚げ 牛乳 豚こま肉 豆腐	ひじき かぼちゃ 赤魚 白菜 人参 大根 生姜 パイナップル なす かぼちゃ 大根 長葱 胡瓜	471 23.6 247
19 土	スパゲティミートソース スープ もやしと胡瓜のドレ和え みかん缶	牛乳 ウエハース	牛乳 わかめおにぎり	スパゲティ じゃが芋 米	豚ひき肉 牛乳 粉チーズ ちくわ	玉葱 いんげん みかん缶 人参 もやし わかめの葉 パセリ 胡瓜	490 18.6 187
21 月	ごはん みそ汁 豆腐のカニ風味あんかけ ポテトサラダ パナナ	牛乳 バターサブレ	牛乳 ピーチゼリー サラダせんべい	米 エッグクア 片栗粉 ゼリーの素 じゃが芋 サラダせんべい	豆腐 かにかま 牛乳	玉葱 長葱 胡瓜 エリンギ チンゲン菜 コーン えのき 人参 パナナ	496 17.7 187
22 火	♪わくわくランチ♪ ピラフ スープ 夏のハンバーグ 和風サラダ パイナップル	牛乳 マリービスケット	♪お誕生日会♪ 麦茶 アイスフルーツツウエ	米 アイスcream バター コーンフレーク マカロニ チョコスプレー	ハンバーグ ツナ	コーン パセリ わかめ パイナップル ピーマン 胡瓜 パプリカ カクテル缶	470 16.5 125
23 水	ごはん みそ汁 さわらのさくさく天ぷら 中華風納豆サラダ オレンジ	牛乳 えびせんべい	牛乳 じゃがおやき	米 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 黒ごま バター	さわら チーズ 牛乳 ロースハム 納豆	なす 人参 玉葱 もやし 小松菜 オレンジ	520 23.3 282
24 木	ハッシュドポーク スープ フレンチサラダ 黄桃缶	牛乳 キンピラス/ラガス	牛乳 ジャムトースト	米 フレンチドレッシング バター エッグクア 小麦粉 卵/ソ いちごジャム	豚こま肉 牛乳	パセリ 生姜 グリンピース キャベツ 玉葱 トマト オクラ 胡瓜 こんにゃく 人参 マッシュルーム 大根 黄桃缶	506 19.9 204
25 金	ごはん 中華スープ かに玉 春雨サラダ メロン	チーズ クラッカー	牛乳 ココアケーキ	米 ホットケーキミックス 片栗粉 ココアパウダー 卵 バター チョコフレーク	豆腐 牛乳 かにかま 卵	玉葱 人参 胡瓜 チンゲン菜 だけのこ メロン 長葱 もやし	473 12 52
26 土	ごはん みそ汁 チキンステーキおろしだれ かぼちゃと人参のごま煮 パイン缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 マカロニきなこと	米 マカロニ 片栗粉 白ごま	鶏肉 きなこと 牛乳	なめこ かぼちゃ 万能葱 人参 大根 パイン缶	510 24.7 228
28 月	ごはん みそ汁 にら肉豆腐のスタミナ卵とじ ホットサラダ パナナ	牛乳 マリービスケット	牛乳 焼きドーナツ	米 エッグクア お麩 バター じゃが芋 ホットケーキミックス	豆腐 牛乳 豚こま肉 卵	チンゲン菜 カリフラワー にら パナナ 人参	564 25.3 214
29 火	♪夏祭り♪ 焼きそば ポテト たこ焼き 野菜ハイキング すいかのフルーツポンチ	牛乳 しょうゆせんべい	カキ氷 らくがきせんべい	中華めん ライダー おせんべい フライドポテト りんごジュース エッグクア シロップ	豚こま肉 たこやき	人参 玉葱 かぼちゃ すいか 白桃缶 キャベツ もやし フロccoli パナナ ピーマン にら 胡瓜 黄桃缶	555 15.7 65
30 水	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 五目きんぴら パイン缶	牛乳 ココナッツサブレ	麦茶 ジャムパン	米 白ごま そうめん 豆乳/ソ 片栗粉 いちごジャム	さば 油揚げ 牛乳	みつば ごぼう いんげん えのき れんこん パイン缶 生姜 人参	470 20 57
31 木	ごはん みそ汁 厚揚げのカレー炒め もやしとちくわのサラダ メロン	牛乳 えびせんべい	牛乳 にんじんブリッツ	米 片栗粉 小麦粉	豚ひき肉 粉チーズ 厚揚げ 牛乳 ちくわ	長葱 しめじ だけのこ メロン わかめ 人参 もやし 玉葱 キャベツ みつば	514 20.4 332

～今日はなんの日？～

☆やさいの日☆

8月31日は、や(8)・さ(3)・い(1)で、『やさいの日』です。  
 栄養価が高く、優れた食品である野菜を消費者に再認識してもらうために『やさいの日』として宣伝したことがはじまりです。  
 暑い日が続くと、食欲不振になりやすく、体調を崩しがちです。  
 夏が旬の野菜は、生で食べられる野菜が多いことから、手軽に食べられ加熱調理による栄養価の損失が少ないのが魅力です。水分やビタミン、ミネラルが不足しないように夏に美味しい野菜を食べて、元気いっぱい夏を乗り切りましょう!!

