



8月 献立表



NO. 1

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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	
1	金	※あずきごはん すいか とりとやさいのあつやきたまご おくらときゅうりのこんぶあえ えのきとほうれんそうのすまじる	ぎゅうにゅう バターシュガー クッキー	米、小麦粉、砂糖、油、 小町麩、グラニュー糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、バ ター、あずき(乾)	すいか、トマト、オク ラ、ほうれんそう、えの きたけ、きゅうり、にん じん、ねぎ、干ししいた け、塩昆布	
2	土	さけのさんしょくませごはん チンゲンサイのあえもの じゃがいもとなすのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ブルーベリージャム サンド	米、食パン、じゃがい も、砂糖、油、ごま油、 ごま	牛乳、生揚げ、さけ、 卵、みそ、ハム	バナナ、チンゲンサイ、 もやし、ブルーベリー ⁺ ジャム、なす、ほうれん そう、にんじん	
3	日						
4	月	マーぼーなすどん はるさめサラダ わかめとおくらのちゅうかスープ ミニフィッシュ オレンジ	ぎゅうにゅう ※やきとうもろこし 	米、はるさめ、三温糖、 砂糖、片栗粉、ごま、ご ま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、かにかまぼこ、み そ、ミニフィッシュ(味 付け小魚、0~2歳児・ しらす干し)	とうもろこし、オレン ジ、なす、もやし、にん じん、きゅうり、オク ラ、ねぎ、いんげん、生 わかめ、ににく、しょ うが	
5	火	むぎいりなめし キウイフルーツ さばのケチャップソース ほうれんそうのおひたし かぼちゃとごぼうのみそしる	ぎゅうにゅう おふラスク	米、砂糖、小町麩、小麦 粉、押麦、油、片栗粉	牛乳、さば、みそ、油揚 げ、バター、かつお節	キウイフルーツ、かぼ ちゃ、ほうれんそう、も やし、ごぼう、しょうが	
6	水	なつやさいカレー プロッコリーのツナマヨネーズ モロヘイヤとたまごのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう しおバターパン	米、パン、マヨネーズ、 油	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、木綿豆腐、豚こま 肉、卵、みそ、ツナ油漬 缶	かぼちゃ、プロッコ リー、たまねぎ、なす、 ズッキーニ、モロヘイヤ	
7	木	バターロール(天然酵母パン) しろみざかなのピカタ キャベツとコーンのサラダ かぼちゃのシチュー ゼリー	むぎちや ひじきとにんじんの おにぎり	バターロールパン(天然 酵母パン、0~1歳児・ 食パン)、米、小麦粉、 砂糖、オリーブ油、油	牛乳、バサ、卵、ベーコ ン、油揚げ、バター	かぼちゃ、キャベツ、ト マト、たまねぎ、コーン 缶、にんじん、ひじき、 バセリ	
8	金	ごはん チキンディアブロふう さんしょくやさいのナムル すいか きりぼしだいこんとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう チーズケークふう トースト	米、食パン、砂糖、パン 粉、小町麩、ごま油、オ リーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、ヨーグルト(無 糖)、みそ、とろけるチ ーズ	すいか、ほうれんそう、 もやし、こまつな、にん じん、切り干しだいこん、 レモン果汁	
9	土	ひじきチャーハン じゃがいものせんぎりいため はるさめスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、じゃがい も、油、砂糖、はるさ め、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、無 塩バター、きな粉	バナナ、にんじん、こま つな、たまねぎ、しいた け、ねぎ、赤ピーマン、ビーマ ン、ひじき、じめじ	
10	日						
11	月	山の日					
12	火	ざっこまいごはん ヨーグルト さけのちゅうかふうてりやき ほうれんそうのりあえ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう おとうふむしパン	米、小麦粉、砂糖、油、 雑穀米、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、さけ、調製豆乳、絹 ごし豆腐、みそ	ほうれんそう、かぼ ちゃ、にんじん、糸こん にやく、しいたけ、ね ぎ、切り干しだいこん、 刻みのり、ににく、 しょうが	
13	水	ぶたにくのしょうがやきどん トマトとあおじそのサラダ にんじんとこまつなのみそしる ミニフィッシュ ゼリー	むぎちや ※アイスクリーム カルシウムせんべい	米、油、片栗粉、ごま 油、砂糖、カルシウムせ んべい	アイスクリーム(0~1歳 児・ヨーグルト)、豚肉 (肩ロース)、油揚げ、ミ ニフィッシュ(味付け小 魚、0~2歳児・しらす 干し)	トマト、たまねぎ、こま つな、にんじん、えのき たけ、しめじ、赤ピーマ ン、しょうが、しそ	
14	木	うめぼしとひじきのたきこみごはん あじのなんばんづけ こふきいも レタスととうがんのスープ メロン	ぎゅうにゅう やさいスティックパン	米、パン、じゃがいも、 油、砂糖、片栗粉、小麦 粉	牛乳、あじ、木綿豆腐	メロン、レタス、とうが ん、ねぎ、しいたけ、う め干し、ひじき、バセリ	
15	金	ごはん すいか とりとやさいのあつやきたまご おくらときゅうりのこんぶあえ えのきとほうれんそうのすまじる	ぎゅうにゅう バターシュガー クッキー	米、小麦粉、砂糖、油、 小町麩、グラニュー糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、バ ター	すいか、トマト、オク ラ、ほうれんそう、えの きたけ、きゅうり、にん じん、ねぎ、干ししいた け、塩昆布	
16	土	さけのさんしょくませごはん チンゲンサイのあえもの じゃがいもとなすのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ブルーベリージャム サンド	米、食パン、じゃがい も、砂糖、油、ごま油、 ごま	牛乳、生揚げ、さけ、 卵、みそ、ハム	バナナ、チンゲンサイ、 もやし、ブルーベリー ⁺ ジャム、なす、ほうれん そう、にんじん	

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



表記→※行事・季節献立

* 行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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	
17	日						
18	月	マーぼーなすどん はるさめサラダ わかめとおくらのちゅうかスープ ミニフィッシュ オレンジ	ぎゅうにゅう ※やきとうもろこし 	米、はるさめ、三温糖、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、みそ、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~2歳児・しらす干し)	とうもろこし、オレンジ、なす、もやし、にんじん、きゅうり、オクラ、ねぎ、いんげん、生わかめ、にんにく、しょうが	
19	火	むぎいりなめし キウイフルーツ さばのケチャップソース ほうれんそうのおひたし かぼちゃとごぼうのみぞしる	ぎゅうにゅう おふラスク	米、砂糖、小町麩、小麦粉、押麦、油、片栗粉	牛乳、さば、みそ、油揚げ、バター、かつお節	キウイフルーツ、かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、ごぼう、しょうが	
20	水	なつやさいカレー プロッコリーのツナマヨネーズ モロヘイヤとたまごのみぞしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう しおバターパン	米、パン、マヨネーズ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚こま肉、卵、みそ、ツナ油漬缶	かぼちゃ、プロッコリー、たまねぎ、なす、ズッキーニ、モロヘイヤ	
21	木	サラダうどん さつまいものレモンに ミニフィッシュ ゼリー	むぎちや ひじきとにんじんの おにぎり	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖、すりごま	卵、ハム、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~2歳児・しらす干し)、油揚げ	トマト、レタス、生わかめ、にんじん、レモン果汁、ひじき	
22	金	ごはん チキンディアプロふう さんしょくやさいのナムル すいか きりぼしだいこんとこまつなのみぞしる	ぎゅうにゅう チーズケーキふう トースト	米、食パン、砂糖、パン粉、小町麩、ごま油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、みそ、とろけるチーズ	すいか、ほうれんそう、もやし、こまつな、にんじん、切り干し大いこん、レモン果汁	
23	土	ひじきチャーハン じゃがいものせんぎりいため はるさめスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、じゃがいも、油、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、無塩バター、きな粉	バナナ、にんじん、こまつな、たまねぎ、しいたけ、赤ビーマン、ピーマン、ひじき、じめじ	
24	日						
25	月	ごはん オレンジ あつあげのみぞいため キャベツとツナのわふうマヨネーズあえ えのきとチンゲンサイのかきたまる	むぎちや ひやしラーメン	米、生中華めん、マヨネーズ、砂糖、ごま油	生揚げ、卵、豚ひき肉、ハム、ツナ油漬缶、みそ	オレンジ、キャベツ、糸こんにゃく、チンゲンサイ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、生わかめ、いんげん	
26	火	ざっこくまいごはん ヨーグルト さけのちゅうかふうてりやき ほうれんそうのりあえ きりぼしだいこんのみぞしる	ぎゅうにゅう おとうふむしパン	米、小麦粉、砂糖、油、雑穀米、ごま油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ、調製豆乳、絹ごし豆腐、みそ	ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、ねぎ、切り干し大いこん、刻みのり、にんにく、しょうが	
27	水	ぶたにくのしょうがやきどん トマトとあおじそのサラダ にんじんとこまつなのはまじる ミニフィッシュ ゼリー	むぎちや ※アイスクリーム カルシウムせんべい	米、油、片栗粉、ごま油、砂糖、カルシウムゼンベイ	アイスクリーム(0~1歳児・ヨーグルト)、豚肉(肩ロース)、油揚げ、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~2歳児・しらす干し)	トマト、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、赤ビーマン、しうが、しそ	
28	木	うめぼしとひじきのたきこみごはん あじのなんばんづけ こふきいも レタスととうがんのスープ メロン	ぎゅうにゅう やさいスティックパン	米、パン、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、あじ、木綿豆腐	メロン、レタス、とうがん、ねぎ、しいたけ、うめ干し、ひじき、バセリ	
29	金	ごはん おこのみやきふうたまごやき きんぴらごぼう なすとたまねぎのみぞしる すいか	むぎちや ちゅうかふうおこわ	米、もち米、マヨネーズ、砂糖、ごま油、すりごま、ごま油	卵、みそ、油揚げ、かつお節、焼き豚、鶏がらスープ	すいか、ごぼう、なす、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、あおのり、たけのこ(ゆで)、干ししいたけ、ねぎ	
30	土	ぶたにくとキャベツのみぞいためどん さつまいものあまに チンゲンサイとわかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう ココアサンド	米、さつまいも、食パン、砂糖、三温糖、ごま油、ココア	牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ、無塩バター	バナナ、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、コーン缶、生わかめ、しうが	
31	日						
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	532/371 kcal 19.8/14.2 g 15.2/10.6 g 2.3/1.6 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.3/1.6 mg 250/168 mg 33/23 mg 4.7/3.3 g		

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。

