

8月 献立表

	昼食	おやつ	3色食品群			アレルギー	1~2歳 栄養価
			熱や力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子よ くなるもの		
月	ごはん 五目麻婆豆腐 じゃが芋の炒め物 スープ みかん缶	牛乳 豆しらすおにぎり	ごはん	片栗粉・油・砂糖	生姜・人参・大根・玉葱	乳	497 kcal
			じゃが芋・ごま油	豚肉・豆腐 粉チーズ	ピーマン・コーン みかん缶		18.8 g
火	ごはん さわらのごま照り焼き ひじきサラダ お味噌汁 オレンジ	牛乳 大学芋	ごはん	白ごま・油	小松菜・人参	小麦	499 kcal
			ごま油	さわら ひじき 油揚げ	小松菜・人参 オレンジ		20.7 g
水	肉野菜うどん オクラの和え物 ヨーグルト	牛乳 さけおにぎり	うどん	鶏肉	きゃべつ・しめじ・ほうれん草・人参	乳・小麦	499 kcal
			白ごま・砂糖	わかめ ヨーグルト	オクラ・玉葱		21.9 g
木	ハヤシライス 大根サラダ スープ パン缶	牛乳 じゃが芋・油	ごはん	片栗粉・油	玉葱・人参・えのき・グリーンピース	小麦	488 kcal
			砂糖	鶏肉	大根・きゅうり・コーン いんげん・小松菜		18.6 g
金	ごはん かじきのムニエル さつま芋煮 お味噌汁 バナナ	牛乳 ジャムサンド	ごはん	小麦粉・油・バター	きゃべつ・長葱	乳・小麦	502 kcal
			さつま芋・砂糖	かじき	ブロッコリー・トマト 人参・レーズン		21.8 g
土	ナポリタン じゃが芋の甘辛炒め スープ 白桃缶	牛乳 人参しらすおにぎり	スパゲッティ	鶏肉・粉チーズ	玉葱・ピーマン	乳・小麦	528 kcal
			じゃが芋・黒ごま 油・砂糖	牛乳	人参 大根・枝豆		22.2 g
月	ごはん 鶏肉と小松菜のあさり炒め 根菜の旨煮 お味噌汁 パン缶	牛乳 きな粉プリン	ごはん	片栗粉・油	小松菜・赤ピーマン・玉葱・きゃべつ	小麦	500 kcal
			砂糖	鶏肉 油揚げ	れんこん・人参・いんげん バナナ		20.2 g
火	ごはん・納豆 かれの味噌漬焼き 白菜のおかか和え お吸物 梨	牛乳 メロンパントースト	ごはん	油・砂糖	ほうれん草	小麦	527 kcal
			小町麩	納豆 かろう	梨		26.1 g
水	ごはん 肉豆腐 さつま芋の炒め物 お味噌汁 オレンジ	牛乳 ほうれん草のおやき	片栗粉・砂糖	豆腐・豚肉	玉葱・小松菜・人参	小麦	514 kcal
			小麦粉	わかめ	しめじ・ごぼう・絹さや		19.8 g
金	ごはん たらの生姜焼き じゃが芋のそぼろ煮 お味噌汁 みかん缶	牛乳 マカロニきな粉	ごはん	油・砂糖・里芋	いんげん	小麦	484 kcal
			じゃが芋・片栗粉	たら	生姜・きゃべつ・トマト みかん缶		23.7 g
土	肉うどん 里芋の味噌煮 りんごヨーグルト	牛乳 豆しらすおにぎり	うどん	鶏肉	玉葱・小松菜・人参	乳・小麦	522 kcal
			里芋・片栗粉・油 砂糖	鶏肉 ヨーグルト	絹さや りんご		24.5 g
月	ごはん 鶏肉とブロッコリーのグラタン ポパイソース スープ パン缶	牛乳 わかめおにぎり	ごはん	マカロニ・小麦粉 油・バター	ブロッコリー・玉葱・人参	乳・小麦	541 kcal
			ごはん	わかめ 牛乳	ほうれん草・コーン バナナ		20.0 g
火	ごはん かじきのごま風味焼き 野菜サラダ お味噌汁 みかん缶	牛乳 さつま芋のバター焼き	ごはん	白ごま・油	玉葱	小麦	466 kcal
			さつま芋	かじき・花かつお 油揚げ	みかん缶		20.4 g

	昼食	おやつ	3色食品群			アレルギー	1~2歳 栄養価
			熱や力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子よ くなるもの		
17	カレーライス ブロッコリーのツナ和え スープ パン缶	牛乳 お麩ラスク	ごはん・じゃが芋・油	豚肉	人参・玉葱	小麦	522 kcal
			ブロッコリー	ツナ缶 わかめ	ブロッコリー・人参・コーン・グリーンピース ほうれん草		21.1 g
18	ごはん たらのねぎ味噌ソース さつま芋の白和え お吸物 りんご	牛乳 きな粉トースト	ごはん	砂糖・ごま油	長葱・トマト・小松菜	小麦	510 kcal
			さつま芋・白ごま	たら 豆腐・ひじき	りんご		21.7 g
19	豚丼 春雨サラダ お吸物 オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー	ごはん・白ごま・砂糖	豚肉	玉葱・しめじ・枝豆	小麦	466 kcal
			春雨・ごま油	春雨・ごま油	きゅうり・人参・コーン もやし・長葱		20.6 g
20	焼うどん かぼちゃサラダ お味噌汁 パン缶	牛乳 ひじきしらすおにぎり	うどん	豚肉・花かつお	玉葱・小松菜・人参	乳・小麦	495 kcal
			油・砂糖	ツナ缶 わかめ	かぼちゃ・いんげん バナナ		21.6 g
22	ごはん さわらのみぞれ煮 きんぴられんこん お味噌汁 みかん缶	牛乳 野菜チヂミ	ごはん	里芋	わかめ	小麦	508 kcal
			砂糖	さわら	生姜・大根・茄子 れんこん・人参		20.5 g
23	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め マゼンダサラダ お吸物 バナナ	牛乳 梅おかおにぎり	ごはん・小町麩	豚肉・厚揚げ	玉葱	小麦	533 kcal
			ごま油・砂糖	じゃが芋・さつま芋・油	赤ピーマン・きゅうり 梅干		19.9 g
24	ごはん チキンソテー照り焼きソース 青菜のお浸し お味噌汁 パン缶	牛乳 マーメイドサンド	ごはん	小麦粉・油・砂糖	えのき・いんげん	小麦	497 kcal
			チキンソテー	鶏肉	玉葱・カリフラワー・コーン ほうれん草・人参		19.8 g
25	ごはん・納豆 油・砂糖 小町麩 食パン・小麦粉 砂糖・バター	牛乳 人参しらすおにぎり	スパゲッティ	ツナ缶	なす・しめじ・玉葱・粉ハセリ	乳・小麦	495 kcal
			油・バター・砂糖	豆腐・わかめ	じゃが芋・トマト・ブロッコリー グリーンピース		19.9 g
26	ごはん 白身魚のムニエル 青梗菜の煮浸し お味噌汁 オレンジ	牛乳 ピザトースト	ごはん	小麦粉・油・砂糖	かぼちゃ・いんげん	乳・小麦	483 kcal
			白身魚	油揚げ	青梗菜・人参・コーン		22.7 g
27	豚汁うどん ブロッコリーとしめじの和え物 みかんヨーグルト	牛乳 わかめおにぎり	うどん・ごま油	豚肉・厚揚げ	大根・人参・青梗菜	乳・小麦	483 kcal
			砂糖	ヨーグルト	ブロッコリー・しめじ みかん缶		21.4 g
29	チキンカレー カリフラワーの中巻風和え スープ パン缶	牛乳 いちご豆乳寒天	ごはん・じゃが芋・油	鶏肉	人参・玉葱・枝豆	小麦	509 kcal
			ごま油・砂糖	しらす	カリフラワー・きゅうり 小松菜・コーン		18.5 g
30	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大豆の煮物 お吸物 オレンジ	牛乳 胡麻ラスク	ごはん	油・砂糖	ほうれん草	小麦	506 kcal
			さつま芋・小町麩	さけ 大豆	玉葱・きゃべつ・しめじ 人参・グリーンピース		23.7 g
31	焼きそば マカロニサラダ スープ みかんヨーグルト	牛乳 砂かりしらすおにぎり	焼きそば・油	豚肉・青のり	きゃべつ・玉葱・人参・ピーマン	乳・小麦	534 kcal
			マカロニ	ヨーグルト わかめ	きゅうり・コーン・人参・グリーンピース みかん缶		23.8 g
			ごはん	しらす 牛乳	ゆかり	乳	83.9 g



《平均栄養価》

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
504 kcal	21.3 g	15.1 g	73.1 g	1.8 g

3色食品群は食品に含まれる栄養素を見た目でわかりやすくする為の目安です
 香辛料や醤油、味噌などの調味料は3色食品群に分類されないため、記載しておりません
 部会により献立を変更する場合があります

