



日付	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
				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	調味料	
1 15	木	豆乳 ごはん マーボー豆腐 すまし汁 (ほうれん草、麩) デザート	牛乳 かぼちゃプリン	米、七分つき米、◎砂糖、片栗粉、砂糖、有機キヌア、ごま油、焼酎(庫ふ)、◎砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、◎調製豆乳、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、◎調製豆乳、◎ｽﾀﾁﾖｰｸﾙﾄ	◎かぼちゃ (冷凍)、たまねぎ、にんじん、ごまつな、干しいたけ、○アガー、かんでん (粉)、屋用デザート	かつおだし、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、おろししょうが、おろしにんにく	480.5(408.5)
			牛乳 フルーツゼリー					19.5(18.4)
2 23	金	豆乳 ロールパン スープ (春雨、わかめ) なすのミートソースグラタン キャベツの磯和え デザート	牛乳 りんごケーキ	◎ホットケーキ粉、マッシュポテト、はるさめ、小麦粉、ロールパン (40g)、パン粉、なたね油、砂糖、◎砂糖	◎牛乳 (調理用)、ところけるチーズ、ごま、◎調製豆乳、◎ｽﾀﾁﾖｰｸﾙﾄ	キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、なす、トマトピューレ、○りんごジャム、カットわかめ、あおりの、屋用デザート	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、おろしにんにく、食塩	561.4(459.4)
			牛乳 市販菓子					20.2(18.7)
3 17	土	豆乳 鶏ひき肉あんかけ丼 デザート	牛乳 甘辛せんべい ラムネ 英字ビスケット	米、七分つき米、◎甘辛せんべい、片栗粉、◎ラムネ 個包装、◎英字ビスケット、なたね油、有機キヌア、砂糖、◎砂糖	◎牛乳、鶏ひき肉、◎調製豆乳、◎ｽﾀﾁﾖｰｸﾙﾄ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、干しいたけ、かんでん (粉)、屋用デザート	かつおだし、みりん、しょうゆ、食塩、おろししょうが	530.6(430.2)
			18.0(17.2)					
5 19	月	豆乳 ごはん 魚のねぎみそ焼き ブロッコリーの塩こんぶ和え デザート	コーンフレーク	米、◎コーンフレーク、七分つき米、有機キヌア、砂糖、なたね油、◎砂糖	◎牛乳、さわら、米みそ (淡色辛みそ)、ごま、◎調製豆乳、◎ｽﾀﾁﾖｰｸﾙﾄ	ブロッコリー (冷凍)、にんじん、ねぎ、コーン缶、塩こんぶ、かんでん (粉)、屋用デザート	みりん、酒	482.9(409.6)
			牛乳 かぼちゃプリン					22.2(20.8)
6 20	火	豆乳 ごはん みそ汁 (葉ねぎ、切干大根) 豚肉のケチャップ焼き ひじきのサラダ デザート	ドリンクヨーグルト 市販菓子	米、七分つき米、◎動物ビスケット(個)、◎砂糖、なたね油、有機キヌア、砂糖、◎砂糖	◎牛乳、◎ｽﾀﾁﾖｰｸﾙﾄ、豚小間肉、ツナ油漬缶、米みそ (淡色辛みそ)、◎調製豆乳、◎ｽﾀﾁﾖｰｸﾙﾄ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、ひじき、切り干しだいこん (4倍)、かんでん (粉)、屋用デザート	煮干だし、しょうゆ、ケチャップ、酢	545.7(452.9)
			ドリンクヨーグルト ﾄﾞﾋﾞｻﾞﾊﾞｲﾄ					21.3(19.8)
7 21	水	豆乳 ごはん みそ汁 (えのき、わかめ) 焼き豆腐の五目炒め フライドポテト デザート	牛乳 コーンおにぎり	米、フレンチフライポテト (冷凍)、ライム、七分つき米、◎七分つき米、なたね油、ごま油、三温糖、有機キヌア、◎有機キヌア、片栗粉、◎砂糖	◎牛乳、焼き豆腐、ハム、米みそ (淡色辛みそ)、◎調製豆乳、◎ｽﾀﾁﾖｰｸﾙﾄ	キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、○にんじん、◎コーン缶、○かんでん (粉)、かんでん (粉)、カットわかめ、屋用デザート	煮干だし、しょうゆ、◎コンソメ、食塩、コンソメ、○食塩	611.9(501.0)
			牛乳 バナナクッキー					18.6(17.8)
8 22	木	豆乳 冷やしラーメン みかんヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	ゆで中華めん、砂糖、ごま油、◎食パン8枚切り、◎砂糖	◎牛乳、ｽﾀﾁﾖｰｸﾙﾄ、鶏ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、◎調製豆乳、◎ｽﾀﾁﾖｰｸﾙﾄ	もやし、みかん、コーン缶、にんじん、ねぎ、○りんごジャム、葉ねぎ、カットわかめ	かつおだし、めんつゆ・3倍濃縮、みりん、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが	532.8(445.6)
			コーンフレーク					24.3(21.8)
9 26	金 月	豆乳 ごはん スープ (油揚げ、もやし) 鶏肉のBBQソース焼き かぼちゃのサラダ デザート	牛乳 黒糖蒸しパン	米、◎小麦粉、七分つき米、◎黒砂糖、エッグフリー、有機キヌア、砂糖、なたね油、◎砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、油揚げ、◎調製豆乳、◎ｽﾀﾁﾖｰｸﾙﾄ	かぼちゃ (冷凍)、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、かんでん (粉)、屋用デザート	ケチャップ、中濃ソース、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	541.9(452.0)
			コーンフレーク					22.4(20.4)
10 24	土	豆乳 ハヤシライス デザート	牛乳 小粒あげ クリームサンド いりこ	米、七分つき米、◎小粒あげ、◎クリームサンド、油、搾麦、○ラムネ 個包装、◎砂糖	◎牛乳、○いりこ、豚小間肉、◎調製豆乳、◎ｽﾀﾁﾖｰｸﾙﾄ	たまねぎ、かぼちゃ (冷凍)、ブロッコリー (冷凍)、にんじん、しめじ、パナナ	ハヤシシルウ	599.0(490.5)
			16.4(16.4)					
13 27	火	豆乳 ビビンバ風そぼろ丼 野菜ジュース デザート	コーンフレーク	米、◎コーンフレーク、七分つき米、三温糖、なたね油	◎牛乳、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、◎牛乳	野菜ミックスジュース、にんじん、ほうれんそう (冷凍)、キャベツ、コーン缶、屋用デザート	みりん、しょうゆ、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	507.6(428.6)
			ドリンクヨーグルト りんごケーキ					18.5(16.9)
14 28	水	豆乳 ごはん ツナとほうれん草のトマトカレー みそ汁 (じゃが芋、わかめ) デザート	牛乳 市販菓子	米、じゃがいも、七分つき米、なたね油、有機キヌア	◎牛乳、ツナ油漬缶、◎カルデツウエハース、米みそ (淡色辛みそ)、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう (冷凍)、にんじん、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、かんでん (粉)、カットわかめ、屋用デザート	煮干だし、カレーの王子さま、おろししょうが、おろししょうが	515.1(442.9)
			牛乳 豆乳みかんﾊﾞﾊﾞﾛｱ					15.7(15.4)
16 30	金	豆乳 磯うどん フルーツヨーグルト	牛乳 カルデツウエハース ドーナツ ビスケット	ゆでうどん、○ドーナツ、○ビスケット、砂糖、油、三温糖	◎牛乳、ｽﾀﾁﾖｰｸﾙﾄ、豚小間肉、油揚げ、◎カルデツウエハース 個包装、◎牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ、生わかめ、干しいたけ	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、食塩	475.7(401.8)
			18.5(17.2)					
29 31	木 土	豆乳 ごはん すまし汁 (三つ葉、大根) スコップコロケ コールスローサラダ デザート	牛乳 野菜かりんとう クラッカー ラムネ	米、マッシュポテト、◎野菜かりんとう、◎クラッカー、○ラムネ、七分つき米、パン粉、エッグフリー、なたね油、有機キヌア、砂糖、片栗粉、◎砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、ダイスチーズ、◎調製豆乳、◎ｽﾀﾁﾖｰｸﾙﾄ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、コーン缶、みつば、かんでん (粉)、屋用デザート	かつおだし、酢、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	571.6(472.7)
			16.3(16.2)					
30 31	金 土	豆乳 ごはん みそ汁 (玉ねぎ、じゃが芋) 魚の照り焼き ブロッコリーの和え物 デザート	牛乳 黒糖蒸しパン	米、◎小麦粉、七分つき米、じゃがいも、◎黒砂糖、有機キヌア、◎砂糖	◎牛乳、さわら、米みそ (淡色辛みそ)、かつお節、◎調製豆乳、◎ｽﾀﾁﾖｰｸﾙﾄ	ブロッコリー (冷凍)、にんじん、たまねぎ、かんでん (粉)、焼きのり、屋用デザート	煮干だし、しょうゆ、みりん、酒	510.8(438.2)
			24.1(22.6)					
31 31	土	豆乳 とん汁うどん デザート	牛乳 ココア動物ビスケット ソフトせんべい ビスコ	ゆでうどん、◎ココア動物ビスケット、○ソフトせんべい、○ビスコ、個包装、なたね油、◎砂糖	◎牛乳、豚小間肉、絹ごし豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ、◎調製豆乳、◎ｽﾀﾁﾖｰｸﾙﾄ	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、屋用デザート	かつお・昆布だし、みりん	447.5(372.1)
			16.2(16.0)					
								17.1(13.7)
								1.5(1.2)



令和6年度 8月 献立表



担当 本間（花・もんもん）

日付	夕食	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
		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	調味料	
1 15	木 ごはん じゃが芋のころ煮 チンゲン菜の和え物 デザート	じゃがいも、米、七分つき米、砂糖、なたね油、有機キヌア	鶏もも肉、かつお節	チンゲンサイ、にんじん、ピーマン、かんでん(粉)、焼きのり、夜用デザート	しょうゆ、かつおだし、みりん	281.7(197.2) 9.4(6.6) 3.7(2.6) 0.8(0.6)
2 23	金 ごはん 鶏肉のみそ焼き きゅうりともやしの酢の物 デザート	米、七分つき米、三温糖、有機キヌア、なたね油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、ごま	もやし、きゅうり、にんじん、かんでん(粉)、カットわかめ、夜用デザート	みりん、酢、しょうゆ、おろししょうが、食塩	353.5(247.5) 14.1(9.8) 10.7(7.5) 1.0(0.7)
3 17	土 わかめおにぎり 鶏肉団子 野菜ソテー デザート	米、七分つき米、押麦、なたね油、砂糖、片栗粉	肉団子 	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、夜用デザート	しょうゆ、酒、みりん、食塩	296.2(203.0) 9.9(6.7) 10.3(6.9) 1.4(0.9)
5 19	月 ごはん 豆腐チャンプルー キャベツのレモン醤油和え デザート	米、七分つき米、なたね油、有機キヌア、砂糖	木綿豆腐、豚小間肉、かつお節	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、レモン果汁、かんでん(粉)、夜用デザート	しょうゆ、かつおだし	333.9(233.7) 13.0(9.1) 11.4(8.0) 0.5(0.3)
6 20	火 ごはん 肉じゃが ほうれん草ともやしの海苔酢和え デザート	米、じゃがいも、七分つき米、しらたき、三温糖、なたね油、有機キヌア	豚小間肉	ほうれん草、もやし、にんじん、たまねぎ、かんでん(粉)、焼きのり、夜用デザート	しょうゆ、酢、みりん	293.6(205.0) 8.2(5.7) 5.7(4.0) 0.8(0.5)
7 21	水 ごはん 白身魚のオーロラ焼き 小松菜としめじの煮びたし デザート	米、七分つき米、エッグフリー、なたね油、有機キヌア	かれい、油揚げ	ごまつな、しめじ、にんじん、かんでん(粉)、夜用デザート	かつお・昆布だし、ケチャップ、しょうゆ、食塩	291.5(208.4) 14.8(11.4) 6.8(4.8) 0.8(0.6)
8 22	木 ごはん 肉団子の甘酢あん 大根サラダ デザート	米、七分つき米、砂糖、有機キヌア、片栗粉、ごま油	肉団子(冷凍)	だいこん、きゅうり、にんじん、かんでん(粉)、夜用デザート	酢、しょうゆ、ケチャップ、食塩	301.8(211.2) 8.5(5.9) 6.8(4.7) 0.9(0.7)
9 26	金 月 ごはん 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーの白だしナムル デザート	米、七分つき米、片栗粉、ごま油、有機キヌア、砂糖	木綿豆腐、ごま	ブロッコリー(冷凍)、たまねぎ、にんじん、ほうれん草(冷凍)、かんでん(粉)、夜用デザート	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、酒、食塩、おろししょうが	283.5(198.5) 9.3(6.5) 5.6(3.9) 0.8(0.6)
10 24	土 焼きうどん デザート 	ゆでうどん、なたね油	豚小間肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、夜用デザート	しょうゆ、ウスターソース、ケチャップ	110.2(77.2) 3.6(2.5) 5.2(3.6) 0.6(0.4)
13 27	火 ごはん さわらのごま味噌焼き ピーマンサラダ デザート	米、七分つき米、ビーフン(3倍)、砂糖、ごま油、有機キヌア	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、ごま	もやし、にんじん、きゅうり、かんでん(粉)、夜用デザート	しょうゆ、酢、酒、みりん	331.6(240.2) 15.2(11.6) 8.5(6.4) 0.7(0.5)
14 28	水 ごはん シュウマイ キャベツの梅風味サラダ デザート	米、七分つき米、なたね油、有機キヌア、砂糖	生活クラブ シュウマイ(個)	キャベツ、にんじん、うめびしお、かんでん(粉)、夜用デザート	酢、しょうゆ	299.3(206.5) 8.5(5.8) 6.3(4.3) 0.6(0.4)
16 30	金 ごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草のおかか和え デザート	米、七分つき米、なたね油、片栗粉、小麦粉、有機キヌア	鶏もも肉、かつお節	ほうれん草、にんじん、かんでん(粉)、焼きのり、夜用デザート	しょうゆ、酒、おろししょうが、おろしにんにく	299.3(206.5) 8.5(5.8) 6.3(4.3) 0.6(0.4)
29 木	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ きゅうりの中華風サラダ デザート	米、七分つき米、パン粉、砂糖、はるさめ、なたね油、有機キヌア、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	きゅうり、もやし、ねぎ、たまねぎ、にんじん、かんでん(粉)、夜用デザート	しょうゆ、酢	293.9(166.1) 11.5(4.8) 5.5(2.2) 0.7(0.2)
31 土	ゆかりごはん 魚の煮つけ 野菜のお浸し デザート	米、七分つき米、三温糖	かれい	ごまつな(冷凍)、にんじん、夜用デザート	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが	262.1(187.9) 14.6(11.2) 1.4(1.0) 1.3(0.9)

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は、()が3歳未満児で記載してあります。

※20日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。

※ご飯の中には「胚芽押麦、胚芽米、キヌア、寒天」が入っています。

※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料を一切使用していない安全なお菓子を出しています。

