

日	曜日	献立名	乳児午前 3時	おやつ	主な材料名		
					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	火	ごはん スタミナ焼肉 ブロッコリー青茹で えのきと人参みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ジャージャー麺	はいが精米/菜種油/ 上白糖/中華めん(生) /ごま油/片栗粉	豚中肉/煮干し/味噌 /牛乳/豚ひき肉	玉葱/キャベツ/人参 /ピーマン/にんにく /ブロッコリー/えの き茸/長ねぎ/生姜/ きゅうり	
22	火	ごはん かじきフライ しおこんぶキャベツ オクラみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ジャージャー麺	はいが精米/小麦粉/ パン粉/菜種油/中華 めん(生)/上白糖/ご ま油/片栗粉	かじき/塩昆布/木綿 豆腐/煮干し/味噌/ 牛乳/豚ひき肉	キャベツ/きゅうり/ オクラ/人参/生姜/ にんにく	
2	23	水	ごはん チキンカレー 人参のツナサラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 りんご寒天 せんべい	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/有塩バター /小麦粉/上白糖/白 ごま(いり)/せんべい	若鶏肉モモ/牛乳/ツ ナ缶/粉かんでん	玉葱/人参/コンクリーム缶 /きゅうり/レモン/ りんごジュース/りん ご缶
3	17	木	ごはん とりにくのかりんあげ ほうれん草のり和え とうがんと玉ねぎスープ	牛乳 せんべい 麦茶 冷やしそうめん	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/そう めん(乾)	若鶏肉モモ/刻みのり /油揚げ/花かつお/ 出し昆布	生姜/ほうれん草/ キャベツ/人参/とう がん/玉葱/干し椎茸
4	18	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 甘酢和え なすとしめじみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 チーズトースト	はいが精米/菜種油/ 上白糖/食パン	豚中肉/煮干し/味噌 /牛乳/チーズ	玉葱/生姜/キャベツ /人参/パイン缶/ぶ なしめじ/なす
5	19	土	ごはん 鶏肉くわ焼き 野菜の即席漬け わかめと玉ねぎスープ	牛乳 せんべい 牛乳 コーンお焼き	はいが精米/菜種油/ じゃが芋/片栗粉	若鶏肉モモ/生わかめ /牛乳	玉葱/きゅうり/人参 /粒コーン缶
7	21	月	ごはん ポークみそやき もやしナムル キャベツとえのき茸スープ	牛乳 せんべい 麦茶 枝豆ごはん	はいが精米/上白糖/ 菜種油/ごま油/白ご ま(いり)	豚中肉/味噌/塩昆布	玉葱/人参/もやし/ 小松菜/キャベツ/え のき茸/枝豆
8	火	ごはん むきカレイ照り焼き トマトサラダ じゃが芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 カレービーフン	はいが精米/菜種油/ 上白糖/じゃが芋/ ビーフン	むきかかれい/煮干し/ 味噌/牛乳	きゅうり/トマト/ キャベツ/玉葱/人参 /ピーマン	
29	火	ごはん 鶏肉の照り焼き トマトサラダ じゃが芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 カレービーフン	はいが精米/菜種油/ 上白糖/じゃが芋/ ビーフン	若鶏肉モモ/煮干し/ 味噌/牛乳	きゅうり/トマト/ キャベツ/玉葱/人参 /ピーマン	
9	30	水	ごはん 豆腐チャンプルー きゅうりのピクルス わかめスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 パインケーキ	はいが精米/菜種油/ 上白糖/小麦粉	木綿豆腐/豚こま肉/ 花かつお/生わかめ/ 牛乳/豆乳	玉葱/人参/もやし/ きゅうり/干し椎茸/ パイン缶
10	24	木	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根煮つけ 水菜と人参のすまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 冷やしきつねうどん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ゆでうどん	鮭/油揚げ/出し昆布 /花かつお	切干大根/人参/えの き茸/水菜/長ねぎ
25	金	ごはん グリルチキン ラタトゥユ チンゲン菜のスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 ブルーベリーサンド	はいが精米/菜種油/ 上白糖/食パン/プ ルーベリージャム	若鶏肉モモ/牛乳	ズッキーニ/なす/ト マト/トマト缶/玉葱 /かぼちゃ/ピーマン /にんにく/ちんげん 菜/人参/粒コーン缶	
12	26	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ポイル野菜 なすと玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 五平もち	はいが精米/菜種油/ 上白糖/片栗粉/白ご ま(すり)	生揚げ/豚ひき肉/煮 干し/味噌/牛乳	人参/玉葱/ブロッコ リー/なす
14	28	月	ごはん ツナのハヤシライス マカロニサラダ	牛乳 せんべい 麦茶 おかかごはん	はいが精米/菜種油/ マヨドレ/上白糖/米 粉/マカロニ/白ごま (いり)	ツナ缶/花かつお	玉葱/人参/トマト缶 /トマトジュース/粒 コーン缶
15	火	ごはん 凍り豆腐と野菜の煮物 春雨とわかめ酢の物 とうがんとスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 豆乳きな粉くずもち	はいが精米/菜種油/ 上白糖/国産はるさめ /片栗粉	凍り豆腐/生わかめ/ 牛乳/豆乳/きな粉	大根/人参/とうがん /玉葱/粒コーン缶	
16	水	ごはん ツナじゃが煮 大根ナムル かぼちゃと玉ねぎみそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 水ようかん せんべい	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/上白糖/ご ま油/あずき(こしあ ん)/せんべい	ツナ缶/煮干し/味噌 /牛乳/粉かんでん	玉葱/人参/大根/か ぼちゃ	
31	木	ごはん かじきの香味焼き 小松菜の納豆和え 水菜とえのき茸みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 フルーツシリアル	はいが精米/ごま油/ コーンフレーク	かじき/挽きわり納豆 /刻みのり/煮干し/ 味噌/牛乳	長ねぎ/生姜/キャベ ツ/小松菜/水菜/え のき茸/人参/パイン 缶/みかん缶/干しぶ どう	

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。
★毎月19日は食育の日です。毎月19日
後に「食育ランチ」を提供します。お楽しみ
に！！



今月の
食育ランチは
22日(火)です！



1~2歳児 栄養摂取量 エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.2 g	3~5歳児 栄養摂取量 エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.0 g
---	---

8月の食育ランチのテーマは
「暑い夏を乗りきろう！」です。
お楽しみに！！

