8 月 献 立 表

2019年度

※赤色は10時おやつ、青色は午後おやつ材料

日付	曜日	10時おやつ 3歳未満児	献立名	材料名			おやつ	栄養価(kcal)	
				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	全員	3歳未満	3歳以上
1	木	牛乳 菓子	ご飯 豆腐チャンプルー もずく の酢の物 パイン缶	米、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉、チーズ、しらす干し、しょう ゆ、かつお節、牛乳	きゅう り、もやし、パイン缶、キャベツ、こまつな、にんじん、もずく	牛乳 菓子 チーズ	455	537
15	木	牛乳 菓子	塩焼きそば きゅう りのゆかり和え	焼きそばめん、油、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ、しょう ゆ、牛乳	キャベツ、きゅう り、もやし、にんじん、葉ねぎ、黒きくらげ	牛乳 菓子	436	500
2 16	金	牛乳 一口ゼリー	ご飯 みそ汁 高野豆腐の五目煮 切り干し大根の酢の物	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、砂糖、マーガリン、麩、油、一口ゼリー	牛乳、豚肉、味噌、高野豆腐、しょう ゆ、しらす干し、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、干しぶどう、いんげん、干ししいたけ、カットわかめ	牛乳 レーズン 入り蒸しパン	526	605
3 17	土	牛乳 菓子	肉みそう どん もも 缶	干しう どん、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、大豆水煮、赤味噌、しょう ゆ、牛乳	もも 缶、たまねぎ、にんじん、ほう れんそう 、干ししいたけ、しょう が	牛乳 菓子	439	504
5 19	月	牛乳 菓子	ご飯 魚の塩焼き ひじきとちりめんの和え物 煮豆	米、砂糖、砂糖	牛乳、さば、ヨーグルト(無糖)、金時豆(煮豆)、しらす干し、しょう ゆ、牛乳	もも 缶、みかん缶、パイン 缶、キャベツ、きゅう り、にんじん、ひじき	牛乳 果物のヨーグルト和え	463	530
6 20	火	牛乳 菓子	ご飯 筑前煮 ピーマンのおかか和え すいか	米、じゃがいも、食パン、板こんにゃく、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ちくわ、しょう ゆ、しらす干し、かつお節、ごま、牛乳	すいか、キャベツ、れんこん、ピーマン、にんじん、ごぼう、たけのこ(水煮)、いんげん、干ししいたけ、あおのり	牛乳 ごまじゃこトースト	503	594
7 21	水	牛乳 コーンフレーク	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜炒め 千草和え	米、小麦粉、砂糖、油、砂糖、コーンフレーク	牛乳、豚肉、木綿豆腐、味噌、油揚げ、バター、しょう ゆ、いわし(煮干し)、ごま、ごま	キャベツ、たまねぎ、青菜、もやし、にんじん、しめじ、葉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、しょうが、あおのり	牛乳 青のりクッキー	494	589
8 22	木	牛乳 菓子	ご飯 夏野菜のカレーシチュー フレンチサラダ オレンジ	米、カレールウ、マーガリン、油、砂糖	牛乳、牛肉、テンペ、脱脂粉乳、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、なす、オレンジ、にんじん、トマト、きゅう り、ピーマン	牛乳 豆乳アイスクリーム	521	625
9	金	牛乳 菓子	ぱく ぱく 丼 もずく スープ パイン 缶	米、ケチャップ、砂糖、オリーブ油、砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ベーコン、しょう ゆ、牛乳	たまねぎ、オレンジジュース、キャベツ、パイン缶、もずく、ホールトマト缶、にんじん、みかん缶、にんじん、オクラ、葉ねぎ、かんてん	牛乳 にんじんゼリー	486	561
23	金	牛乳 菓子	ご飯 魚の蒲焼き 春雨の酢の物 おくら納豆	米、砂糖、片栗粉、はるさめ、油、砂糖	牛乳、さんま、納豆、しょう ゆ、しらす干し、ごま、牛乳	オレンジジュース、キャベツ、きゅうり、みかん缶、にんじん、にんじん、オクラ、冷凍コーン、かんてん、ほしのり	牛乳 にんじんゼリー	515	600
10 24	土	牛乳 菓子	冷麺 バナナ	ゆで中華めん、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、ハム、しょう ゆ、ごま、牛乳	バナナ、もやし、きゅう り、にんじん、干ししいたけ	牛乳 菓子	458	536
26	月	牛乳 菓子	ご飯 わかめスープ 八宝菜 焼きししゃも	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、コーンスターチ	牛乳、ししゃも、豚肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、いか、きな粉、しょう ゆ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、冷凍コーン、葉ねぎ、黒きくらげ、干ししいたけ、カットわかめ	牛乳 豆腐ドーナツ	524	599
13	火	牛乳 菓子	ご飯 鶏肉のすき焼き煮 きゅう りとわかめの酢の物	米、糸こんにゃく、砂糖	牛乳、鶏肉、しょう ゆ、ごま、牛乳	きゅう り、たまねぎ、にんじん、ごぼう 、白ねぎ、カットわかめ	牛乳 菓子	408	510
27	火	牛乳 菓子	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き れんこんと厚揚げの きんぴら	米、糸こんにゃく、片栗粉、砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、調製豆乳、鶏肉、厚揚げ、しょう ゆ、きな粉、しらす干し、ごま、いわし(煮干	れんこん、にんじん、マーマレード、いんげん、あおのり、にんにく	牛乳 豆乳もち	456	544
14	水	牛乳 菓子	てり鶏丼 洋梨缶	米、砂糖	牛乳、鶏肉、黒ごま、しょう ゆ、牛乳	たまねぎ、エリンギ、洋梨缶、白ねぎ、しょう が	牛乳 菓子	428	515
28	水	牛乳 菓子	ご飯 ポークビーンズ じゃこピーマン オレンジ	じゃがいも、米、小麦粉、ケチャップ、砂糖、油、コーンスターチ、グラニュー糖、砂	牛乳、豚肉、大豆水煮、生クリーム、しらす干し、調製豆乳、しょう ゆ、牛乳	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、ピーマン、冷凍グリンピース、エリンギ、冷	牛乳 ミニメロンパン	521	609
29	木	牛乳 フルーチェ	ご飯 さつま汁 青菜のしらす和え 味付けのり　もも 缶	米、さつまいも、麩、フルーチェ	牛乳、鶏肉、厚揚げ、味噌、チーズ、しらす干し、いわし(煮干し)、しょう ゆ、牛乳	青菜、もも 缶、たまねぎ、にんじん、もやし、ごぼう 、葉ねぎ、味付けのり、カットわか	牛乳 菓子 チーズ	513	593
30	金	牛乳 菓子	ご飯 魚のフライ かぼちゃサラダ トマト	米、小麦粉、砂糖、パン粉、小麦粉、油、ケチャップ、マヨネーズ	牛乳、メルルーサ、おから、ハム、バター、ごま、牛乳	トマト、かぼちゃ、きゅう り、にんじん、冷凍コーン、干しぶどう	牛乳 ココアボール	530	609
31	土	牛乳 菓子	牛肉のきんぴら丼 パイン 缶	米、砂糖、油	牛乳、牛肉、ごま、しょう ゆ、いわし(煮干し)、牛乳	ごぼう 、パイン 缶、にんじん、ピーマン、エリンギ、しめじ	牛乳 菓子	422	508

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。