

令和2年 8月

予定献立表(一般)

日	曜	昼食献立名 乳児 主食 乳児・幼児 副食	午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				栄養価	
				血や肉となる	働く力や熱と なる	体の調子を整 えるもの	調味料・その他	乳児	幼児
3 ・ 24	月	カレー(ライス) シーザーサラダ	牛乳 オレンジ寒天 クラッカー	豚もも肉 スキムミルク ベーコン 粉チーズ 牛乳	はいが精米 油,じゃがいも 小麦粉 砂糖,バター ルヴァンクラシカル	人参,玉ねぎ キャベツ,きゅうり セロリ 粉寒天 100%みかん果汁	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢 こしょう	531 kcal たんぱく質 16.6g 脂質 18.8g	447 kcal たんぱく質 16.2g 脂質 20.9g
4 ・ 18	火	野菜うどん(汁) 揚げ魚の甘辛煮 トマトときゅうりのピクルス風 メロン	牛乳 枝豆 塩味せんべい	豚もも肉 かじきまぐろ 牛乳	乾麺 油 かたくり粉 砂糖 ソフトサラダ	キャベツ,人参 もやし,トマト きゅうり メロン 枝豆(さや入り)	だし汁,塩 しょう油 みりん 水 酢	471 kcal たんぱく質 21.3g 脂質 18.6g	389 kcal たんぱく質 18.3g 脂質 18.7g
5 ・ 19	水	ごはん 擬製豆腐 モロヘイヤのおひたし 味噌汁(えのきだけ・キャベツ)	のむヨーグルト 黄名粉揚げパン	綿豆腐,卵 豚挽肉,花かつお 味噌,黄名粉 ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ)	はいが精米 油 砂糖 バターロール	人参,ほうれん草 生しいたけ,長ねぎ モロヘイヤ えのきだけ キャベツ	しょう油 塩 だし汁	495 kcal たんぱく質 21.9g 脂質 17.2g	376 kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.4g
6 ・ 20	木	ごはん なすと豚肉の味噌炒め かぼちゃのバター煮 味噌汁(麩・小松菜) すいか	お茶 手作りふりかけごはん チーズ	豚もも肉,生あげ 味噌,花かつお ちりめんじゃこ チーズキッス 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,油 砂糖,バター 麩 胡麻油 白胡麻	なす,長ねぎ ピーマン,かぼちゃ 小松菜 すいか 青のり	しょう油 水 だし汁 お茶	521 kcal たんぱく質 22.0g 脂質 13.9g	419 kcal たんぱく質 21.2g 脂質 13.1g
7 ・ 21	金	ごはん ロコモコ 人参サラダ すいか	牛乳 キャラメルポップコーン 胡麻せんべい	豚挽肉 卵 牛乳	はいが精米,油 パン粉,砂糖 とうもろこし(乾) 白胡麻,バター 胡麻せんべい	玉ねぎ,トマト きゅうり 人参 もやし すいか	水,塩 こしょう,ケチャップ ウスターソース 酢 しょう油	497 kcal たんぱく質 16.6g 脂質 19.2g	425 kcal たんぱく質 16.0g 脂質 21.0g
11	火	ごはん 肉じゃが 小松菜の胡麻和え 味噌汁(コーン・キャベツ) メロン	牛乳 ジャムパン	豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖,油 白胡麻,じゃがいも バターロール いちごジャム	人参,しらたき,玉ねぎ 冷凍グリーンピース 小松菜,えのきだけ ホールコーン缶 キャベツ,メロン	しょう油 だし汁	481 kcal たんぱく質 18.2g 脂質 12.9g	416 kcal たんぱく質 18.1g 脂質 13.7g
12 ・ 26	水	ロールパン 魚のポテトフレック焼き 和風スパゲティサラダ エジプトの王様スープ	牛乳 ベトナムのチキンフォー	むきがれい 味噌 ベーコン 牛乳 鶏もも肉(皮なし)	バターロール マッシュポテトフレック スパゲティ,砂糖 胡麻油,マヨネーズ ビーフン,油	キャベツ,人参 きゅうり,モロヘイヤ もやし,水菜 生姜汁 レモン	塩,こしょう 酢,水 コンソメ 鶏ガラスープの素 しょう油	484 kcal たんぱく質 23.6g 脂質 17.9g	411 kcal たんぱく質 22.7g 脂質 15.8g
13 ・ 27	木	ごはん だし巻卵 磯煮 味噌汁(絹豆腐・にら) すいか	牛乳 茹でとうもろこし 甘辛せんべい	卵 大豆水煮 絹豆腐 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 油 ぼたぼた焼き	干ひじき 人参 にら すいか とうもろこし	だし汁 塩 しょう油	506 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 16.0g	412 kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.5g
14 ・ 28	金	ごはん チリコンカン きゅうりの中華和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) ぶどう	牛乳 くずもち	大豆 豚挽肉 味噌 牛乳 黄名粉	はいが精米,油 胡麻油,白胡麻 くず粉 砂糖 黒砂糖	玉ねぎ,にんにく ホールトマト缶 生姜汁,きゅうり かぼちゃ ぶどう	中濃ソース しょう油,カレー粉 塩,ケチャップ だし汁 水	507 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 15.4g	423 kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.8g
17 ・ 31	月	ロールパン タンドリーチキン じゃが芋とベーコンのソテー トマト入り卵スープ すいか	お茶 わかめごはん	鶏もも肉(皮つき) プレーンヨーグルト ベーコン,卵 牛乳(乳児のみ) しらす干し	バターロール,油 じゃがいも 胡麻油 はいが精米 砂糖,かたくり粉	にんにく,生姜汁 冷凍グリーンピース クリームコーン缶 すいか,人参,トマト 長ねぎ,生わかめ	塩,こしょう カレー粉,パプリカ ケチャップ,水 コンソメ,だし汁 しょう油	497 kcal たんぱく質 18.6g 脂質 18.4g	395 kcal たんぱく質 14.8g 脂質 15.0g
25	火	ごはん レパールの立田揚げ 拌三絲 味噌汁(切干し大根・ほうれん草) 梨	牛乳 スティックパン	豚レバー ロースハム 味噌 牛乳	はいが精米 かたくり粉 油,春雨(でんぶん) 砂糖,胡麻油 スティックパン	生姜汁,人参 きゅうり 切干し大根 ほうれん草 梨	しょう油 酢 塩 だし汁	520 kcal たんぱく質 21.8g 脂質 18.1g	440 kcal たんぱく質 21.5g 脂質 19.3g
参考 献立		ごはん 豆腐のチャンプルー 粉吹芋 味噌汁(油あげ・なす) メロン	牛乳 夕やけごはん	綿豆腐,豚もも肉 卵 油あげ 味噌 牛乳	はいが精米 胡麻油 じゃがいも	人参,もやし にら パセリ なす メロン	酒 しょう油 コンソメ 塩 だし汁	527 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 15.4g	433 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 15.7g
参考 献立		ごはん ポークチャップ 野菜ソテー 味噌汁(生あげ・ほうれん草) メロン	牛乳 カステラ	豚もも肉 生あげ 味噌 牛乳	はいが精米 油 カステラ	冷凍グリーンピース キャベツ,もやし 玉ねぎ,パセリ ほうれん草 メロン	塩,こしょう ケチャップ 中濃ソース しょう油 だし汁	503 kcal たんぱく質 22.9g 脂質 15.2g	419 kcal たんぱく質 23.2g 脂質 16.0g

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。 ※(参考)幼児の主食は胚芽精米50gを目安量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。