



献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	材料名			
01 木	厚揚げの中華丼 ただききゅうり かぶの子キンスープ	米、生揚げ、豚肉(肩ロース)、酒、玉ねぎ、人参、えのきたけ、春雨、ピーマン、しょうが、にんにく、ごま油、水、ガラスープ、醤油、食塩、片栗粉 きゅうり、酢、しょうゆ、ごま油 鶏ひき肉、かぶ、かぶ・葉、人参、えのきたけ、コンソメ、食塩	◎牛乳◎お菓子 牛乳 おやつ焼きそば	牛乳、クラッカー 牛乳 焼きそばめん、キャベツ、ピーマン、干しえび、ごま油、ソース、あおのり、			
02 金	ご飯 いわしのチーズ焼き いんげんこ 人参のごま炒め 豆腐の音煮汁	米 いわし、酒、食塩、パン粉、粉チーズ、にんにく、パセリ粉、油 いんげん、にんじん、油、食塩、ごま 木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、白菜、人参、ねぎ、油、昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、片栗粉	◎牛乳◎バナナ 牛乳 のりじゃこおにぎり	牛乳、バナナ 牛乳 米、しらす干し、ごま油、しょうゆ、あおのり			
03 土	冷やし中華 ジャーマンポテト オレンジゼリー	ゆで中華めん、鶏ささみ、きゅうり、もやし、わかめ、ミニトマト、水、コンソメ、しょうゆ、酢、三温糖、ごま油 じゃが芋、ベーコン、たまねぎ、油、食塩、パセリ粉 ゼリー・オレンジ	◎牛乳◎お菓子 牛乳 お菓子	牛乳、クラッカー 牛乳 ビスケット、おせんべい			
05 月	わかめ御飯 凍り豆腐のから揚げ おくらのおかかおえ 切干大根と玉葱のみそ汁	米、炊き込みわかめ 凍り豆腐、しょうゆ、酒、水、コンソメ、にんにく、片栗粉、油 オクラ、しょうゆ、かつお節 切り干し大根、玉ねぎ、油揚げ、わかめ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎お菓子 牛乳 中華風おにぎり	牛乳、クラッカー 牛乳 米、鶏ひき肉、人参、本みりん、食塩、しょうゆ、ごま油			
06 火	ご飯 さけの西京焼き ひじきの煮物 きゅうりの浅漬け けんちん汁	米 さけ、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、酒 ひじき、油揚げ、人参、さやえんどう、ごま油、しょうゆ きゅうり、食塩、三温糖 鶏もも肉、木綿豆腐、大根、人参、ごぼう、ねぎ、里芋、ごま油、かつお昆布だし汁、しょうゆ、食塩	◎牛乳◎お菓子 牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳、クラッカー 牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、調整豆乳、三温糖、さつま芋			
07 水	ご飯 豚肉のしょうが焼き コーンサラダ 厚揚げと大根のみそ汁	米 豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、たまねぎ、しょうが、油、しょうゆ、酒 キャベツ、きゅうり、コーン、酢、油、食塩 生揚げ、大根、ねぎ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎バナナ 牛乳 小豆の南瓜羊羹	牛乳、バナナ 牛乳 かぼちゃ、粉かんでん、水、ゆであずき、豆乳			
08 木	きつねうどん とうがんのそぼろ煮 ヨーグルト	うどん、油揚げ、しょうゆ、三温糖、水、たまねぎ、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 とうがん、鶏ひき肉、油、しょうゆ、酒、片栗粉 ヨーグルト	◎牛乳◎お菓子 牛乳 焼きもちおにぎり	牛乳、クラッカー 牛乳 米、とうもろこし、油、しょうゆ、食塩			
09 金	ご飯 あじの香り焼き 納豆 かぼちゃの甘煮 青梗菜とえのきたけのみそ汁	米 あじ、しょうゆ、みりん、にんにく、片栗粉、油 挽きわり納豆、ねぎ、しらす干し、かつお節、しょうゆ 南瓜、いんげん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ 青梗菜、玉ねぎ、えのきたけ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎バナナ 牛乳 ごまドーナツ	牛乳、バナナ 牛乳 ホットケーキ粉、木綿豆腐、ごま、油			
10 土	焼きうどん おくらスープ オレンジゼリー	ゆでうどん、豚肉(ばら)、キャベツ、たまねぎ、人参、油、食塩、しょうゆ、みりん、かつお節 オクラ、えのきたけ、ねぎ、わかめ、水、コンソメ、食塩 オレンジゼリー	◎牛乳◎お菓子 牛乳 お菓子	牛乳、クラッカー 牛乳 ビスケット、おせんべい			
13 火	トマト担々麺 キャベツのバインサラダ ヨーグルト	ゆで中華めん、チンゲンサイ、豚ひき肉、ごま油、おろしにんにく、おろししょうが、三温糖、しょうゆ、テラシヤン、水、トマトソース、ホールトマト缶詰、がらスープ、ねぎごま、すりごま キャベツ、きゅうり、バイン缶、酢 ヨーグルト	◎牛乳◎お菓子 牛乳 塩昆布おにぎり	牛乳、クラッカー 牛乳 米、塩こんぶ			
14 水	ご飯 炒り鶏 納豆 小松菜と麩のみそ汁	米 鶏肉(もも皮なし)、竹輪、人参、ごぼう、干ししいたけ、たけのこ、れんこん、板こんにやく、油、かつお・昆布だし汁、三温糖、しょうゆ、酒、いんげん 挽きわり納豆、ねぎ、かつお節、しょうゆ こまつな、焼肉、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎お菓子 ショア お菓子	牛乳、クラッカー ショア ビスケット、おせんべい			
15 木	ゆかりご飯 高野豆腐の炊き煮 青菜のしらすおえ 大根となめこのみそ汁	米、しらすのりかけ 凍り豆腐、鶏ひき肉、いんげん、干ししいたけ、にんじん、片栗粉、食塩、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖 小松菜、人参、しらす干し、きび砂糖、しょうゆ、酢 大根、なめこ、ねぎ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎お菓子 牛乳 フライドさつま芋	牛乳、クラッカー 牛乳 さつま芋、油、あおのり、食塩			
16 金	ご飯 カレイのしょうが焼き ひじきとさつま芋の炒り煮 小松菜とえのきたけのみそ汁	米 かれい、しょうゆ、みりん、しょうが ひじき、さつま芋、人参、竹輪、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、きび砂糖、いんげん 小松菜、えのきたけ、ねぎ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎バナナ 牛乳 鶏そぼろおにぎり	牛乳、バナナ 牛乳 米、鶏ひき肉、しょうゆ、酒、あおのり、			
17 土	醤油ラーメン さつま芋もマヨサラダ オレンジゼリー	ゆで中華めん、豚肉(肩ロース)、キャベツ、玉ねぎ、人参、ごま油、水、中華だし、しょうゆ、食塩 さつま芋、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ、食塩 オレンジゼリー	◎牛乳◎お菓子 牛乳 お菓子	牛乳、クラッカー 牛乳 ビスケット、おせんべい			
19 月	ご飯 中華風ローストチキン 野菜炒め 南瓜とねぎのみそ汁	米 鶏むね肉、玉ねぎ、生姜、にんにく、しょうゆ、酒、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉、油 豚肉(肩ロース)、酒、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、ごま油、食塩 南瓜、油揚げ、ねぎ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎お菓子 牛乳 クラッカーサンド	牛乳、クラッカー 牛乳 クラッカー、ジャム			
20 火	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き パスタサラダ トマトの子キンスープ	米 さけ、食塩、小麦粉、油、無塩バター、マヨネーズ、クリームコーン缶、粉チーズ、パセリ粉 マカロニ、油、キャベツ、人参、きゅうり、ハム、食塩 鶏ひき肉、白菜、玉ねぎ、ホールトマト缶、コンソメ、食塩	◎牛乳◎お菓子 牛乳 お豆腐ハンケーキ	牛乳、クラッカー 牛乳 木綿豆腐、米粉、調整豆乳、ベーキングパウダー、砂糖、油			
21 水	野菜たっぷり夏マヨ丼 キャベツと甘栗のサラダ 中華スープ	米、木綿豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、なす、トマト、ピーマン、生姜、にんにく、ごま油、水、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉 キャベツ、きゅうり、なつめかん缶、酢、油、食塩 鶏ひき肉、青梗菜、玉ねぎ、人参、えのきたけ、ごま油、中華だし、食塩	◎牛乳◎バナナ 牛乳 チーズ昆布おにぎり	牛乳、バナナ 牛乳 米、塩こんぶ、チーズ			
22 木	とうもろこしご飯 ささ身かつ いんげんこ人参のマヨあえ キャベツスープ オレンジ	米、とうもろこし、しょうゆ、酒、食塩 鶏ささ身、鶏ささ身、食塩、小麦粉、パン粉、油 隠元、人参、マヨドレ、しょうゆ 春雨、キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン、油、昆布だし汁、食塩 オレンジ	◎牛乳◎お菓子 牛乳 米粉のタルト	牛乳、クラッカー 牛乳 米粉タルト			
23 金	ご飯 ぶりの照り焼き 五目豆 豚汁	米、ぶり、しょうゆ、酒、みりん、砂糖 ゆで大豆、人参、さつま揚げ、板こんにやく、ごぼう、隠元、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、油 豚肉、じゃが芋、大根、人参、ごぼう、玉ねぎ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎バナナ 牛乳 いちごジャムサンド	牛乳、バナナ 牛乳 ライ麦ロール、いちごジャム			
24 土	カレーライス スティックきゅうり ヨーグルト	米、豚肉(肩ロース)、じゃが芋、玉ねぎ、人参、油、カレーウ きゅうり、酢、油、食塩 ヨーグルト(無糖)、いちごジャム、	◎牛乳◎お菓子 牛乳 お菓子	牛乳、クラッカー 牛乳 ビスケット、おせんべい			
26 月	高野豆腐のそぼろ丼 きゅうりの中華風酢の物 豚肉(もも)、えのきたけ、油、冬瓜、人参、ねぎ、かつお昆布だし汁、酒、食塩	米、鶏ひき肉、酒、油、人参、干し椎茸、ねぎ、竹の子、凍り豆腐、砂糖、酒、しょうゆ きゅうり、わかめ、もやし、コーン、ごま、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 豚肉(もも)、えのきたけ、油、冬瓜、人参、ねぎ、かつお昆布だし汁、酒、食塩	◎牛乳◎お菓子 牛乳 ハインチーズクラッカー	牛乳、クラッカー 牛乳 クラッカー、クリームチーズ、砂糖、ハイン			
27 火	ご飯 カレイ五目あんかけ バイクドじゃが もやしのみそ汁	米 かれい、しょうが、酒、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、えのきたけ、竹の子、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉、いんげん じゃが芋、油、食塩、パセリ粉 もやし、油揚げ、わかめ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎お菓子 牛乳 人参フリッツ	牛乳、クラッカー 牛乳 小麦粉、大豆、人参、パセリ、ベーキング、砂糖、食塩、油			
28 水	ドライカレーライス 切干大根の中華おえ ジュリエツヌースープ	米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しぶどう、しょうが、にんにく、油、カレー粉、コンソメ、ケチャップ、米粉 切り干し大根、小松菜、人参、ツナ缶、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、ベーコン、油、昆布だし汁、食塩、	◎牛乳◎バナナ 牛乳 おげばん(きな粉)	牛乳、バナナ 牛乳 ライ麦ロール、油、きな粉、砂糖、グラニュー糖			
29 木	ミートスパゲティ じゃが芋の しゃきしゃきサラダ フルーツのクリームおえ	スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、油、中野ソース、しょうゆ、食塩、グリーンピース、コンソメ、トマトソース、ホールトマト缶詰、デミグラスソース、小麦粉、米粉 じゃが芋、人参、きゅうり、水菜、ハム、マヨドレ、酢、砂糖、しょうゆ、油、食塩、こしょう 調整豆乳、砂糖、米粉、バナナ、ハイン缶、みかん缶、キウイフルーツ	◎牛乳◎お菓子 牛乳 鮭チーズおにぎり	牛乳、クラッカー 牛乳 米、さけ、酒、チーズ、すりごま、焼きのり			
30 金	かやく御飯 さばの塩焼き 青菜のコマ味噌おえ さつま芋わかめのみそ汁	米、鶏ひき肉、人参、ごぼう、しめじ、油揚げ、かつお昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩 さば、食塩 小松菜、人参、砂糖、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、すりごま、さつま芋、わかめ、ねぎ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎バナナ 牛乳 かぼちゃの茶巾	牛乳、バナナ 牛乳 かぼちゃ、砂糖、干しぶどう			
31 土	ハヤシライス スティックきゅうり ヨーグルト	米、豚肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、油、ハヤシルウ きゅうり、酢、油、食塩 ヨーグルト(無糖)、いちごジャム、	◎牛乳◎お菓子 牛乳 お菓子	牛乳、クラッカー 牛乳 ビスケット、おせんべい			
8月	1か月の平均摂取予定栄養量 (3歳以上児/3歳未満児・おやつ含む)	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質 カルシウム	515/484 kcal 21/198 g 15.4/15.7 g 233/338 mg	鉄 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2	2.6/2.1 mg 175/174 μg 0.31/0.33 mg 0.36/0.43 mg	ビタミンc 塩分	24/22 mg 1.7/1.4 g

※食材の仕入れなど状況に応じて、献立の内容が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
 ※三芳町の地産地消を取り入れています。今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。
 ※1.2歳児クラスは、午前おやつとして牛乳70mlと補食が出ます。
 ※アレルギーについては、アレルギーの除去または、代替えて対応します。

