

8月献立表

日	曜日		3～5歳児 幼児食	2歳児 うめ乳児食	1歳児 かりん乳児食						
1 ・ 15 ・ 29	土	昼	カレーピラフ 青海苔ポテト 豆腐としめじの味噌汁	カレーリゾット 青海苔ポテト 豆腐としめじの味噌汁	カレーリゾット 青海苔ポテト 味噌汁						
		おやつ	メープルラスク	メープルラスク	メープルラスク						
3 ・ 17 ・ 31	月	昼	雑穀ご飯 鶏むね肉のクリームコーン豆乳シチュー 切り干し大根ナムル	鶏ひき肉のクリームコーン豆乳シチューリゾット 切り干し大根ナムル	鶏ひき肉のクリームコーン豆乳シチューリゾット 切り干し大根ナムル						
		おやつ	ゼリー・ビスケット	ゼリー・クッキー	ゼリー・クッキー						
4 ・ 18	火	昼	雑穀ご飯 麻婆春雨 インゲンのおかか和え バナナ	麻婆春雨の野菜ご飯 インゲンのおかか和え バナナ	麻婆春雨の野菜ご飯 インゲンのおかか和え バナナ						
		おやつ	和風ツナの炊き込みご飯	和風ツナの炊き込み野菜ご飯	和風ツナの炊き込み野菜ご飯						
5 ・ 19	水	昼	雑穀ご飯 魚の煮付け 高野豆腐とひじきの煮物 冬瓜と生揚げの味噌汁	高野豆腐とひじきの野菜ご飯 魚の煮付け 冬瓜と生揚げの味噌汁	高野豆腐とひじきの野菜ご飯 魚の煮付け 味噌汁						
		おやつ	芋けんぴ・豆乳バナナスムージー	ふかし芋・豆乳	ふかし芋・豆乳						
6 ・ 20	木	昼	カレーうどん 茹でとうもろこし	豚肉のカレーリゾット 茹でとうもろこし	豚肉のカレーリゾット 茹でとうもろこし						
		おやつ	しらすせんべい	しらすの野菜ご飯	しらすの野菜ご飯						
7 ・ 21	金	昼	ご飯 しゅうまい 胡瓜とトマトの酢の物 7日焼きトウモロコシ21日冬瓜スープ	鶏ひき肉の野菜ご飯 胡瓜とトマトの酢の物	鶏ひき肉の野菜ご飯 胡瓜とトマトの酢の物						
		おやつ	にゅうめん	ささみの野菜ご飯	ささみの野菜ご飯						
8 ・ 22	土	昼	ハヤシライス スパゲッティサラダ えのきと油揚げの味噌汁	ハヤシライ斯里ゾット スパゲッティサラダ えのきと油揚げの味噌汁	ハヤシライ斯里ゾット スパゲッティサラダ 味噌汁						
		おやつ	ゼリー・おせんべい	ゼリー・おせんべい	ゼリー・おせんべい						
10 ・ 24	月	昼	ひよこ豆のカレーライス フレンチサラダ	ひよこ豆のカレーリゾット フレンチサラダ	ひよこ豆のカレーリゾット フレンチサラダ						
		おやつ	メープルクッキー	トマトの野菜ご飯	トマトの野菜ご飯						
25	火	昼	雑穀ご飯 生揚げと鶏もも肉の煮物 青菜と納豆のおかか和え バナナ	鶏ひき肉と生揚げ青菜の野菜ご飯 バナナ	鶏ひき肉と生揚げ青菜の野菜ご飯 バナナ						
		おやつ	人参クラッカー	人参クラッカー	人参クラッカー						
12 ・ 26	水	昼	雑穀ご飯 鮭の塩焼き ごぼうと高野豆腐の煮物 冬瓜と油揚げの味噌汁	ごぼうと高野豆腐の野菜ご飯 鮭の塩焼き 冬瓜と油揚げの味噌汁	ごぼうと高野豆腐の野菜ご飯 鮭の塩焼き 味噌汁						
		おやつ	12日バナナケーキ・豆乳 26日手作りジャムサンドパン・豆乳	12日バナナケーキ・豆乳 26日きな粉ラスク・豆乳	12日バナナケーキ・豆乳 26日きな粉ラスク・豆乳						
13 ・ 27	木	昼	ささみの夏野菜そうめん ふかし南瓜	ささみの野菜ご飯 ふかし南瓜	ささみの野菜ご飯 ふかし南瓜						
		おやつ	梅しらすご飯	梅しらす野菜ご飯	梅しらす野菜ご飯						
14 ・ 28	金	昼	ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 切干大根の煮物 14日メープルクッキー28日果物	鶏挽き肉の野菜ご飯 切干大根の煮物	鶏挽き肉の野菜ご飯 切干大根の煮物						
		おやつ	みかん入りフルーツポンチ	みかん入りゼリーフルーツポンチ	みかん入りゼリーフルーツポンチ						
平均栄養価			3～5歳児		2歳児		1歳児				
			エネルギー		448 kcal	エネルギー		385 kcal	エネルギー		374 kcal
			たん白		17.9 g	たん白		13.3 g	たん白		12.8 g
			脂質		10.7 g	脂質		8.8 g	脂質		8.7 g
			炭水化物		74.8 g	炭水化物		61.9 g	炭水化物		60.0 g
			食塩		1.1 g	食塩		0.7 g	食塩		0.7 g

＊1～2歳の栄養価には補食の午前おやつが含まれています。

＊3～5歳の手作りおやつは太字で記しています。

＊飲み物は通常、麦茶となります。