



8月の献立表



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
01	御飯 夏野菜カレー ねばねばサラダ トマト	米、和風ドレッシング、片栗粉、油	牛乳、鶏むね肉	バナナ、トマト、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、きゅうり、たまねぎ、なす、オクラ、なめこ、黄ピーマン、ピーマン、福神漬	カレールー	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 361 mg
02	麻婆豆腐丼 キャベツのごま酢あえ 卵の味噌汁 フルーツ	米、片栗粉、砂糖、焼酎(板ふ)、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、かめめちくわ、卵、米みそ(甘みそ)、白みそ、ごま、いわし(煮干し)	どうもろこし、バナナ、キャベツ、にんじん、ねぎ	酢、おろししょうが、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 ウエハース お茶 蒸しとうもろこし	エネルギー 530 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17.0 g カルシウム 271 mg
03	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き おくら胡麻和え かぶの味噌汁	米、砂糖	牛乳、さけ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	オレンジ、キャベツ、オクラ、たまねぎ、にんじん、かぶ、もやし、コーン(冷凍)、かぶ・葉		牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 430 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 12.0 g カルシウム 335 mg
05	御飯 ローストチキン ツナサラダ にら卵スープ	じゃがいも、米、油、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、絹ごし豆腐、卵、ツナ油漬缶、粉チーズ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にら、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩	牛乳 フルーツ 牛乳 じゃがいものコンソメチーズ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 24.5 g カルシウム 344 mg
06	御飯 ほっけの塩焼き 五色野菜煮 なめこの味噌汁	米、砂糖	ヨーグルト(無糖)、ほっけ、絹ごし豆腐、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、メロン、もも缶、ダイス、パイン缶、イチゴ、たいこん、なめこ、ごぼう、ねぎ、しめじ、にんじん、いんげん	しょうゆ、食塩、和風だし、酒、みりん	牛乳 せんべい お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 438 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 9.5 g カルシウム 389 mg
07	スパゲティミートソース 蒸し鶏のサラダ 押し麦のスープ フルーツ	マカロニ・スパゲティ、押麦、砂糖、小麦粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、豚肉(ばら)、米みそ(甘みそ)、すりごま	パイナップル、だいごん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、はくさい、しいたけ、キャベツ、赤ピーマン	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ、中華だし、コンソメ、酒、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.9 g カルシウム 328 mg
08	御飯 チリコンカン スティックサラダ ゆで卵	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、卵、豚ひき肉、大豆(ゆで)、米みそ(甘みそ)	すいか、にんじん、だいごん、キウイフルーツ(黄)、たまねぎ、キウイフルーツ、きゅうり、ホールトマト缶詰、イナガ	ケチャップ、食塩、カレー粉、おろしにんにく	牛乳 せんべい 牛乳 キウイゼリー	エネルギー 622 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.4 g カルシウム 370 mg
09	御飯 さばの塩焼き ブロッコリーのおかか和え 芋の子汁	食パン、米、しらたき、さといも、砂糖、グラニュー糖	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、油揚げ、かつお節	グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、まいたけ、ねぎ、ごぼう	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 食パンラスク	エネルギー 694 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 31.1 g カルシウム 363 mg
10	御飯 ナゲット 大根サラダ わかめの味噌汁	米、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、卵、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	オレンジ、だいごん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、生わかめ、にんにく、しょうが	ソイオイル和風ドレッシング、ケチャップ、食塩、こしよ	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 547 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 23.0 g カルシウム 405 mg
13	御飯 豚肉の柳川風 きゅうりの酢の物 豆腐の味噌汁	米、砂糖、油	卵、絹ごし豆腐、豚肉(コース)、米みそ(甘みそ)、ちくわ、いわし(煮干し)	きゅうり、オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、ねぎ、にんじん、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 423 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.1 g カルシウム 257 mg
14	御飯 たらの照り焼き 水ひじきとはんぺんの煮物 キャベツの味噌汁	米、砂糖、焼酎(板ふ)	たら、米みそ(甘みそ)、はんぺん、油揚げ、いわし(煮干し)	りんご濃縮果汁、オレンジ、キャベツ、れんこん、にんじん、えのきたけ、いんげん(ゆで)、ひじき	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ウエハース リンゴジュース おかし	エネルギー 409 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 7.0 g カルシウム 222 mg
15	御飯 ミートカレー コールスローサラダ ミニトマト	米、じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、ハム	バナナ、ミニトマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、りんご、福神漬	カレールー	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 512 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.0 g カルシウム 274 mg
16	御飯 鶏ささ身のカーレスティック きゅうりとちくわの中華和え しめじの味噌汁	米、油、小麦粉、砂糖、焼酎(板ふ)、ごま油	牛乳、鶏ささ身、卵、かめめちくわ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	オレンジ、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ	酢、しょうゆ、カレー粉、コンソメ、食塩、こしよ	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 492 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 15.5 g カルシウム 320 mg
17	御飯 焼豚 ラタトゥイユ たまごスープ	米、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、蒸し大豆	バナナ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、にんじん、レタス	しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.5 g カルシウム 248 mg
19	御飯 さばのごま焼き すき昆布の煮物 厚揚げの味噌汁	米、上新粉、しらたき、油	牛乳、木綿豆腐、さば、生揚げ、米みそ(甘みそ)、しらたき、きつね揚げ、ごま、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、キャベツ、ごぼう、刻みこんぶ、ごまつな、にんじん、あおのり	しょうゆ、中濃ソース、みりん、酒、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 お好み揚げボール	エネルギー 588 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 23.5 g カルシウム 448 mg

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
20	冷やし中華 蒸しシユウマイ レタス わかめスープ	生中華めん、米、三温糖	卵、ハム、すりごま、米みそ(甘みそ)	すいか、きゅうり、レタス、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ、キャベツ	冷やし中華のたれ、しょうゆ、中華だし、酒、食塩	お茶 ゼリー お茶 五平餅	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.3 g カルシウム 79 mg
21	御飯 ほっけのしょうゆ焼き ほうれん草とえのきたけのお浸し すいとん	米、小麦粉、しらたき、砂糖	牛乳、ほっけ、鶏むね肉	バナナ、ほうれんそう、ごぼう、えのきたけ、にんじん、キャベツ、まいたけ、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 506 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 14.9 g カルシウム 375 mg
22	五目御飯 鶏のマヨネーズ和え かこ玉 ブロッコリーサラダ	七分つき米、グレープの皮、マヨネーズ、片栗粉、板こんにやく、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、油、焼酎	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、鶏もも肉、ホイップクリーム、かこ玉、まぼこ、セラチン	オレンジ果汁50%飲料、みかん缶、バナナ、フロッキー、にんじん、ミニトマト、ねぎ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)	ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 クレープ	エネルギー 993 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 44.8 g カルシウム 315 mg
23	御飯 回鍋肉 いんげんのごま和え 大根の味噌汁	米、食パン、砂糖、焼酎(板ふ)、ごま油	豚肉(肩ロース)、無塩バター、牛乳、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、米みそ(甘みそ)	キャベツ、もやし、いんげん(ゆで)、だいたく、コーン(冷凍)、にんじん、ピーマン、しいたけ、バナナ	オイスターソース、酒、おろしにんにく、しょうゆ、おろししょうが	牛乳 せんべい 牛乳 きなこサンド	エネルギー 452 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 13.3 g カルシウム 178 mg
24	御飯 松風焼き 五目きんぴら 小松菜の味噌汁	米、しらたき、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏むね肉、白みそ、米みそ(甘みそ)、卵、ごま、油揚げ	グレープフルーツ、ごまつな、ごぼう、ねぎ、にんじん、れんこん、生わかめ		牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 523 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.3 g カルシウム 439 mg
26	御飯 たらの磯辺焼き 筑前煮 なすの味噌汁	米、板こんにやく、油、片栗粉、砂糖	たら、鶏もも肉、生揚げ、牛乳、白みそ	バナナ、メロン、なす、たまねぎ、れんこん、たけのこ(ゆで)、にんじん、ごぼう、いんげん、あおのり	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 せんべい 牛乳 チョコバナナ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 16.9 g カルシウム 262 mg
27	御飯 五色納豆 小松菜の塩昆布和え じゃがいもの味噌汁	米、じゃがいも、ごま油	ヨーグルト(加糖)、納豆、鶏ひき肉、チーズ、白みそ、油揚げ、すりごま	バナナ、ごまつな、ミックスベジタブル(冷凍)、もやし、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、塩こんぶ		牛乳 ビスケット お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.8 g カルシウム 349 mg
28	御飯 レバーのマリアナソース おくらとちくわの海苔あえ たまねぎの味噌汁	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚レバー、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ちくわ、いわし(煮干し)	オクラ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、焼きのり、グレープフルーツ	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 583 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 23.5 g カルシウム 379 mg
29	御飯 シーフードカレー 春雨サラダ ミニトマト	米、じゃがいも、カルシウム入り簡単プリン、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、いわし、ハム	バナナ、ミニトマト、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、福神漬	カレールー、しょうゆ、酢	牛乳 スティックパン お茶 かんたんプリン	エネルギー 651 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 22.3 g カルシウム 532 mg
30	御飯 ほっけの香り味噌焼き ほうれん草のおかか和え 豚汁	焼きそばめん、米、じゃがいも、しらたき、油、砂糖、ごま油	ほっけ(開き干し)、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、すりごま、かつお節	ほうれんそう、キャベツ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、コーン缶、しめじ	ウスターソース、しょうゆ	牛乳 せんべい お茶 ソース焼きそば	エネルギー 589 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.0 g カルシウム 256 mg
31	御飯 炒り豆腐 キャベツのナムル 切干大根の味噌汁	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ、すりごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、切り干しだいごん、干しいたけ	しょうゆ、おろしにんにく、みりん、食塩、和風だし、酒	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.2 g カルシウム 371 mg

大人気♡「じゃがいものコンソメチーズ」 <作り方>

1. じゃがいもは皮をむき、1、5 cmくらいの角切りにして水にさらす。
2. じゃがいもの水気を軽く切り、耐熱皿にじゃがいもを重ねないように並べ、600Wのレンジで3~4分加熱する。(完全に火が通らなくてもOK)
3. じゃがいもと片栗粉をポリ袋に入れて片栗粉を全体にまぶす。
4. フライパンに油をしき、じゃがいもを焼く。
はじめは衣がはがれてしまうので触らない。焼けてきたらコロコロ転がす。
5. 全体が焼けて火が通ったら、火を止めコンソメ・チーズを加えて全体になじませる。

<材料>
 じゃがいも 200g
 片栗粉 大さじ1
 サラダ油 大さじ1
 コンソメ 小さじ1
 粉チーズ 小さじ1

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
 ※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

22日(木)誕生会
 今月の手作り弁当日はありません。