

平成30年 8月分献立表

( 離乳F(社福) )

日	曜日	午前食	午後食	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	軟飯 トマト煮 さつま芋マッシュ 豆腐のスープ フルーツパナ	軟飯 魚のホトトギス 小松菜の煮浸し 味噌汁(じゃが芋)	加イ たら	じゃがいも バター 濃粉 豆腐 砂糖 米	人参 小松菜 玉葱 かぶ(葉なし) じゃが芋 納豆 さつまいも トマト 玉葱	376	14.4
2	木	全粥 豆腐の煮物 フロッキーのお浸し 味噌汁(大根) フルーツパナ	全粥 小田巻き蒸し トマト 味噌汁(南瓜)	卵黄	外ツ 濃粉 砂糖 豆腐 米	南瓜 トマト 万能葱 味噌汁 大根 フロッキー 人参 玉葱	369	10.6
3	金	全粥 お麩の煮物 大根の薄く煮 味噌汁(じゃが芋) フルーツパナ	全粥 煮魚 フロッキーのお浸し 味噌汁(玉葱)	たら ヲシ	濃粉 砂糖 麩 米	玉葱 じゃが芋 味噌汁 さつまいも 納豆 大根 人参 玉葱	329	12.1
6	月	全粥 お麩の卵とし 野菜のどろどろ 味噌汁(納豆) フルーツパナ	全粥 魚のコンソーム煮 キャベツの煮浸し 味噌汁(里芋)	たら 卵黄	里芋 バター じゃがいも 濃粉 砂糖 車麩 米	キャベツ じゃが芋 納豆 昆布 トマト 万能葱 人参 玉葱	378	12.5
7	火	全粥 魚のホトトギス 胡瓜の炒め 白菜スープ フルーツパナ	にゅうめん さつま芋の煮物 人参のおかか煮	系削 卵黄 加イ	砂糖 冷麦 油 コマバター 米	人参 さつまいも 万能葱 玉葱 味噌汁 白菜 フロッキー 玉葱 かぶ(葉なし)	367	12.6
8	水	全粥 豆腐の卵とし キャベツのおかか 和え 味噌汁(じゃが芋) フルーツパナ	軟飯 里芋の含め煮 小松菜のお浸し 味噌汁(大根)	ヲシ 系削 卵黄	麩 砂糖 里芋 濃粉 豆腐 米	大根 小松菜 人参 味噌汁 さつまいも キャベツ 万能葱	372	10.9
9	木	全粥 車麩と野菜の煮物 さつま芋の甘煮 トマトスープ フルーツパナ	軟飯 魚の味噌煮 フロッキーのお浸し スープ(豆腐)	卵黄	コマ 豆腐 里芋 炒り卵黄 砂糖 濃粉 車麩 米	万能葱 じゃが芋 玉葱 かぶ(葉なし) さつまいも 人参 白菜	378	12.0
10	金	全粥 魚と野菜の出し煮 納豆の煮浸し 味噌汁(じゃが芋) フルーツパナ	雑炊 ・カブの煮浸し 南瓜のマッシュ	ヲシ たら	バター 砂糖 じゃが芋 濃粉 米	かぶ 玉葱 大根 味噌汁 納豆 人参 玉葱	329	11.6
13	月	全粥 魚のホトトギス 白菜のお浸し 具たくさん味噌汁 フルーツパナ	軟飯 空也蒸し さつま芋マッシュ 野菜スープ	卵黄 加イ	炒り卵黄 豆腐 濃粉 米	納豆 人参 さつまいも 万能葱 じゃが芋 大根 キャベツ 白菜 玉葱	389	13.2
14	火	全粥 豆腐とどろどろ 納豆のお浸し 味噌汁(南瓜) フルーツパナ	雑炊 (しらす) キャベツの煮浸し すまし汁(トウモロコシ)	ヲシ	麩 濃粉 米	じゃが芋 昆布 キャベツ 万能葱 人参 じゃが芋 南瓜 納豆 白菜	306	8.2
15	水	全粥 トマト煮 さつま芋マッシュ 豆腐のスープ フルーツパナ	軟飯 炒り卵 小松菜の煮浸し 味噌汁(じゃが芋)	卵黄 たら	じゃがいも 濃粉 豆腐 砂糖 米	人参 小松菜 納豆 玉葱 味噌汁 納豆 さつまいも トマト 玉葱	391	12.7
16	木	全粥 豆腐の煮物 フロッキーのお浸し 味噌汁(大根) フルーツパナ	全粥 魚のコンソーム煮 トマト 味噌汁(南瓜)	たら	バター じゃがいも 濃粉 砂糖 豆腐 米	南瓜 トマト 味噌汁 大根 フロッキー 人参 玉葱	362	12.7
17	金	全粥 お麩の煮物 大根の薄く煮 味噌汁(じゃが芋) フルーツパナ	全粥 煮魚 じゃが芋金平 味噌汁(玉葱)	たら ヲシ	油 じゃがいも 濃粉 砂糖 麩 米	玉葱 じゃが芋 味噌汁 さつまいも 納豆 大根 人参 玉葱	354	11.6
20	月	全粥 お麩の卵とし 野菜のどろどろ 味噌汁(納豆) フルーツパナ	全粥 魚のコンソーム煮 キャベツの煮浸し 味噌汁(里芋)	たら 卵黄	里芋 バター じゃがいも 濃粉 砂糖 車麩 米	キャベツ じゃが芋 納豆 昆布 トマト 万能葱 人参 玉葱	378	12.5
21	火	全粥 魚のホトトギス 胡瓜の炒め 白菜スープ フルーツパナ	にゅうめん さつま芋の煮物 人参のおかか煮	系削 卵黄 加イ	砂糖 冷麦 油 コマバター 米	人参 さつまいも 万能葱 玉葱 かぶ(葉なし) 白菜 フロッキー 玉葱	381	12.7
22	水	全粥 豆腐の卵とし キャベツのおかか 和え 味噌汁(じゃが芋) フルーツパナ	全粥 里芋の含め煮 小松菜のお浸し 味噌汁(大根)	ヲシ 系削 卵黄	麩 砂糖 里芋 濃粉 豆腐 米	大根 小松菜 人参 味噌汁 さつまいも キャベツ 万能葱	364	10.7
23	木	全粥 車麩と野菜の煮物 さつま芋の甘煮 トマトスープ フルーツパナ	全粥 魚の味噌煮 フロッキーのお浸し スープ(豆腐)	卵黄	コマ 豆腐 里芋 炒り卵黄 砂糖 濃粉 車麩 米	万能葱 じゃが芋 玉葱 かぶ(葉なし) さつまいも 人参 白菜	370	11.8
24	金	全粥 魚と野菜の出し煮 納豆の煮浸し 味噌汁(じゃが芋) フルーツパナ	煮込みうどん ・カブの煮浸し 南瓜のマッシュ	たら	バター 砂糖 油 車麩 外ツ じゃが芋 濃粉 米	かぶ 万能葱 味噌汁 納豆 人参 玉葱	349	12.3
27	月	全粥 魚のホトトギス 白菜のお浸し 具たくさん味噌汁 フルーツパナ	全粥 空也蒸し さつま芋マッシュ 野菜スープ	卵黄 加イ	炒り卵黄 豆腐 濃粉 米	納豆 人参 さつまいも 万能葱 じゃが芋 大根 キャベツ 白菜 玉葱	386	13.1
28	火	全粥 豆腐とどろどろ 納豆のお浸し 味噌汁(南瓜) フルーツパナ	雑炊 (しらす) キャベツの煮浸し 味噌汁(里芋)	ヲシ	里芋 麩 濃粉 米	キャベツ 万能葱 人参 じゃが芋 南瓜 納豆 白菜	325	8.9
29	水	全粥 トマト煮 さつま芋マッシュ 豆腐のスープ フルーツパナ	全粥 炒り卵 小松菜の煮浸し 味噌汁(じゃが芋)	卵黄 たら	じゃがいも 濃粉 豆腐 砂糖 米	人参 小松菜 納豆 玉葱 味噌汁 納豆 さつまいも トマト 玉葱	396	12.6
30	木	全粥 豆腐の煮物 フロッキーのお浸し 味噌汁(大根) フルーツパナ	全粥 小田巻き蒸し トマト 味噌汁(南瓜)	卵黄	外ツ 濃粉 砂糖 豆腐 米	南瓜 トマト 万能葱 味噌汁 大根 フロッキー 人参 玉葱	373	10.7
31	金	全粥 お麩の煮物 大根の薄く煮 味噌汁(じゃが芋) フルーツパナ	全粥 煮魚 じゃが芋金平 味噌汁(玉葱)	たら ヲシ	油 じゃがいも 濃粉 砂糖 麩 米	玉葱 じゃが芋 味噌汁 さつまいも 納豆 大根 人参 玉葱	354	11.6

栄養価平均

エネルギー

364kcal

たんぱく質

11.8g

平成30年 8月分献立表

( 離乳完了(社福) )

日	曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	サラダうどん 厚焼卵 味噌汁(油揚・絹野) フルーツバナナ	・ふかし 牛乳	南瓜のいとこ煮 牛乳	卵 鶏肉 牛乳	・小倉あん缶 油揚 砂糖 油 小麦	南瓜 バナナ 絹野 長葱 人参 万能葱 トマト レタス	444	18.8
2	木	御飯 中華炒め 豆腐サラダ スープ(玉葱) フルーツスイカ	卵黄・ロ 牛乳	・手作リクッキー 牛乳	卵 糸削 胡麻油・豚肉 牛乳	バナナ 小麦 砂糖 豆腐 油 濃粉 米 卵黄・ロ	西瓜 インゲン 玉葱 枝豆 ビタミン 人参 白菜	475	15.7
3	金	8月の行事食 カレー(夏野菜) トマトスープ フルーツオレンジ	・クッカー 牛乳	・すいかのフルーツ汁 牛乳	卵 鶏肉 押麦 牛乳	卵黄・ロ 小麦 砂糖 油 濃粉 米	バナナ 桃缶 西瓜 絹野 人参 玉葱	448	17.9
4	土	パン 魚のヒレ 付 野菜のグリンパツのマリネ 卵とじスープ フルーツバナナ	おせんべい 牛乳	チキンピラフ 麦茶	鶏肉 小間 粉チーズ 卵 さわら 牛乳	米 濃粉 砂糖 卵黄・ロ 小麦 のりわかめ 卵黄・ロ	麦茶 MIX 玉葱 バナナ 万能葱 人参 枝豆 さつまいも	333	13.5
6	月	御飯 鶏つくね照焼 わりの酢の物 味噌汁(大根・人参) フルーツバナナ	卵黄・ロ 牛乳	・しらすチヌ お焼き 麦茶	チーズ ソース 卵 鶏挽肉 牛乳	バナナ 砂糖 油 豆腐 米 卵黄・ロ	麦茶 青りんご 人参 大根 ミカ 缶2号 MIX 玉葱	382	14.3
7	火	御飯 高野豆腐のフライ 付 レタス 大根のそぼろ煮 味噌汁(わか・玉葱) フルーツスイカ	・食べる煮干し 牛乳	どうもろこし 牛乳	鶏挽肉 卵 牛乳	濃粉 油 小麦 砂糖 高野豆腐 米	コーン 西瓜 玉葱 枝豆 かりん皮 大根 トマト レタス	396	16.5
8	水	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼 (卵) 味噌汁(じゃが芋・キャベツ) フルーツオレンジ	ふかし芋 牛乳	トースト 牛乳	卵 卵 たら 牛乳	バナナ 小麦 砂糖 油 小麦 米	バナナ トマト 枝豆 加の王子 様 もやし 万能葱 キャベツ 玉葱 さつまいも	515	18.6
9	木	御飯 豆腐のチャップル 南瓜のサラダ 味噌汁(大豆油揚) フルーツバナナ	・人参せんべい 牛乳	・マカロニサラダ 麦茶	卵 卵 胡麻油・豚肉 牛乳	油揚 油 豆腐 米 にんじん 卵黄・ロ	麦茶 バナナ 南瓜 ビタミン 人参 玉葱	434	18.1
10	金	焼そば 竹輪の磯辺揚 付 ミニトマト (インゲン・コーン) フルーツオレンジ	ビスケット 牛乳	里芋のバナナソース 牛乳	バナナ 焼ちくわ 糸削 豚肉 牛乳	卵黄・ロ 里芋 濃粉 小麦 油 焼そば	バナナ コーン インゲン トマト 青りんご 人参 玉葱 キャベツ	444	16.3
13	月	昆布御飯 高野豆腐の精進煮 おろし ずまし汁(トマト・花魁) フルーツバナナ	・ふかし 牛乳	ワイルド 牛乳	糸削 胡麻油 押麦 牛乳	油 砂糖 里芋 米	青りんご バナナ 万能葱 昆布 枝豆 人参 トマト 人参 昆布	423	11.2
14	火	御飯 鶏・クレープ・トマトソース フロッキーのサラダ 味噌汁(卵・絹野) フルーツ梨	・おしゃぶり昆布 牛乳	フルーツグリンパツ 牛乳	ヨーグルト 卵・豚肉 牛乳	バナナ 砂糖 油 小麦 米	桃缶 バナナ 梨 絹野 コーン 枝豆 玉葱	459	20.3
15	水	御飯 白身魚フライ 付 ミニトマト ひじきの煮物 おろしとろみ汁 フルーツオレンジ	卵黄・ロ 牛乳	フレンチトースト 牛乳	卵 卵 牛乳	砂糖 バナナ 食パン 濃粉 砂糖 油揚 コーン 油 米 卵黄・ロ	バナナ 枝豆 人参 ひじき キャベツ トマト	428	13.5
16	木	麦飯 鶏の揚げおろし煮 切干大根のサラダ 味噌汁(わか・じゃが芋) フルーツ梨	・かぼちゃせんべい 牛乳	水羊羹 牛乳	卵・鶏肉 押麦 牛乳	こしあん 砂糖 じゃが芋 油 濃粉 米 かぼちゃ 卵黄・ロ	梨 トマト 枝豆 トマト 切干大根 万能葱 大根	429	17.6
17	金	親子丼 春雨サラダ 味噌汁(エビ・長葱) フルーツバナナ	・クッカー 牛乳	手作リプリン 麦茶	卵黄・ロ 胡麻油 卵 鶏肉 小間 牛乳	プリン 春雨 砂糖 米	麦茶 長葱 えのき 玉葱 もやし かりん皮 玉葱	450	17.9
18	土	パン 伊予アムツ グリンパツ バナナソース フルーツ梨	ビスケット 牛乳	大学芋 牛乳	バナナ ソース 粉チーズ バナナ 卵 牛乳	バナナ 砂糖 油 卵黄・ロ	さつまいも 梨 枝豆 キャベツ 玉葱 人参	475	16.8
20	月	御飯 魚の揚げおろし煮 納豆の胡麻和え 味噌汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ梨	ビスケット 牛乳	バナナバナナ 牛乳	・あじ 牛乳	バナナ 砂糖 油 濃粉 米	梨 玉葱 さつまいも 人参 枝豆 絹野 大根	453	17.4
21	火	御飯 蒸し鶏のゴマレかけ じゃが芋の煮物 すまし汁(わか・長葱) フルーツバナナ	ふかし芋 牛乳	ワイルド(2品) 麦茶	卵 鶏肉 牛乳	食パン 油揚 じゃが芋 砂糖 小麦 米 じゃが芋	麦茶 バナナ 枝豆 トマト キャベツ 長葱	471	16.5
22	水	もろこしごはん 魚の焼き漬 (マス) 南瓜のサラダ 味噌汁(白菜・小豆) フルーツオレンジ	・のりわかめせんべい 牛乳	バナナバナナ 牛乳	卵 ます 押麦 牛乳	小麦 バナナ 砂糖 濃粉 米 のりわかめ 卵黄・ロ	バナナ 絹野 白菜 玉葱 南瓜 ビタミン 長葱 コーン	521	17.7
23	木	御飯 麻婆豆腐 マヨネーズ コーン 中華スープ フルーツスイカ	おせんべい 牛乳	・おから フレンチトースト 麦茶	卵 鶏挽肉 胡麻油 豚挽肉 牛乳	油 じゃが芋 おから 小麦 濃粉 砂糖 豆腐 米	麦茶 西瓜 絹野 人参 もやし 玉葱	461	17.7
24	金	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 フロッキーのサラダ 野菜スープ フルーツバナナ	・クッカー 牛乳	・芋もち 麦茶	バナナ・豚肉 牛乳	バナナ 濃粉 卵黄・ロ 砂糖 油 米	麦茶 加の王子様 MIX バナナ フロッキー 南瓜	443	13.5
25	土	ビスケット コーンスープ トマトソース フルーツオレンジ	・食べる煮干し 牛乳	ゼリー(青りんご) 牛乳	バナナ チーズ・マカロニ 牛乳	じゃが芋 砂糖 卵黄・ロ 食パン	バナナ MIX バナナ ビタミン 玉葱	394	16.4
27	月	御飯 豚肉のスタミナ炒め おからサラダ 味噌汁(マヨ・油揚) フルーツバナナ	ビスケット 牛乳	・ササ 牛乳	豚挽肉 卵・豚肉 牛乳	じゃが芋 油揚 おから 砂糖 油 米	加の王子様 もやし 人参 玉葱	470	19.6
28	火	わかめごはん 魚の煮付け トマトのおろし和え 味噌汁(じゃが芋・インゲン) フルーツバナナ	おせんべい 牛乳	バナナバナナ 牛乳	卵 さわら 牛乳	バナナ マルクト じゃが芋 砂糖 米	バナナ ジャース バナナ インゲン 枝豆 大根 トマト 人参 じゃが芋	466	16.8
29	水	茄子とトマトのサラダ 茄子のサラダ コンソメスープ フルーツ梨	ふかし芋 牛乳	ゼリー(バナナ) 麦茶	バナナ 豚挽肉 牛乳	ゼリー 砂糖 卵黄・ロ 食パン	麦茶 梨 コーン 人参 キャベツ 玉葱 さつまいも	392	12.5
30	木	御飯 魚の香草パン粉焼 付 野菜(フロッキー) 豆サラダ カマスープ フルーツオレンジ	卵黄・ロ 牛乳	・マカロニトースト 麦茶	卵 たら 牛乳	食パン じゃが芋 バナナ 砂糖 卵黄・ロ 小麦 米 卵黄・ロ	麦茶 コーン ビタミン 加の王子 様 絹野 万能葱 フロッキー	401	14.7
31	金	御飯 豆腐ハンバーグ 小松菜の胡麻味噌和え 具だくさん味噌汁 フルーツバナナ	・ふかし 牛乳	・パリパリ焼 麦茶	胡麻油 チーズ 卵 鶏挽肉 牛乳	砂糖 小麦 油揚 油 濃粉 卵黄・ロ 豆腐 米	麦茶 青りんご バナナ 長葱 しめじ 大根 キャベツ 小松菜 万能葱 玉葱	456	15.9

栄養価平均

エネルギー

441kcal

たんぱく質

16.4g

平成30年 8月分献立表

( 3歳未満児(社福) )

日	曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	サラダうどん 厚焼卵 味噌汁(油揚・絹糸) フルーツパナ	ふかし牛乳	南瓜のいとこ煮 牛乳	卵 鶏肉 牛乳	小倉あん缶 油揚 砂糖 油 小麦	南瓜 人参 絹糸 長葱 人参 万能葱 トマト 枝豆	485	21.1
2	木	御飯 中華炒め 豆腐サラダ スープ(玉葱) フルーツスィカ	卵黄牛乳	手作りクッキー 牛乳	卵 糸割 胡麻油・豚肉 牛乳	バナナ 小麦 砂糖 豆腐 油 濃粉 米 卵	西瓜 インゲン 玉葱 人参 白菜	516	17.1
3	金	8月の行事食 カレーライス(夏野菜) 味噌汁(トマト) フルーツパナ	クラッカー 牛乳	すいかのフルーツ牛乳	鶏肉 押麦 牛乳	バナナ 小麦 砂糖 濃粉 米	人参 桃 西瓜 人参 玉葱	473	18.3
4	土	パン 魚のヒレ 野菜のグリル 卵とじ スープ フルーツパナ	おせんべい 牛乳	チキンピラフ 麦茶	鶏 小間 粉チーズ 卵 さわら 牛乳	米 濃粉 砂糖 小麦 小麦 小麦 のりわかめ 卵	麦茶 MIX 玉葱 人参 万能葱 人参 人参 さつまいも	347	14.8
6	月	御飯 鶏つくね 照焼 酢の物の味噌汁(大根・人参) フルーツパナ	卵黄牛乳	しらすチーズお焼き 麦茶	チーズ ソース 卵 鶏挽肉 牛乳	バナナ 小麦 砂糖 濃粉 大豆 米 卵	麦茶 青りんご 人参 大根 ミカ 人参 MIX 玉葱	432	16.2
7	火	御飯 高野豆腐のフライ 付 大根のそぼろ煮 味噌汁(わかめ・玉葱) フルーツスィカ	食べる煮干し 牛乳	とうもろこし 牛乳	鶏挽肉 卵 牛乳	濃粉 油 小麦 砂糖 高野豆腐 米	人参 西瓜 玉葱 人参 枝豆 人参 大根 トマト 枝豆	450	17.8
8	水	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼(タマゴ) 味噌汁(じゃが芋・キャベツ) フルーツパナ	ふかし芋 牛乳	ドーナツ 牛乳	卵 たら 牛乳	バナナ 小麦 砂糖 濃粉 小麦 小麦 小麦 砂糖 油 小麦 米	バナナ 枝豆 人参 王子様 もやし 万能葱 人参 人参 さつまいも	558	19.9
9	木	御飯 豆腐のチャンプル 南瓜の味噌汁(大豆・油揚) フルーツパナ	人参せんべい 牛乳	マカロニ 麦茶	卵 胡麻油 豚肉 牛乳	油揚 油 豆腐 米 人参 じんじょう	麦茶 人参 南瓜 人参 人参 玉葱	482	20.2
10	金	焼きそば 竹輪の磯辺揚げ 付 ミート スープ(インゲン・コーン) フルーツパナ	ビスケット 牛乳	里芋のコーン 牛乳	バナナ 焼くわ 糸割 豚肉 牛乳	バナナ 小麦 砂糖 濃粉 小麦 小麦 小麦 砂糖 油 小麦 米	バナナ コーン インゲン トマト 人参 人参 玉葱 人参	491	18.5
13	月	昆布御飯 高野豆腐の精進煮 かつお 味噌汁(わかめ・花魁) フルーツパナ	ふかし 牛乳	ワイルド 牛乳	糸割 胡麻油 押麦 牛乳	油 砂糖 里芋 米	人参 人参 万能葱 昆布 人参 人参 人参 人参	430	11.4
14	火	御飯 鶏の唐揚げ 付 フルーツパナ	おしゃぶり 牛乳	フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト 卵 豚肉 牛乳	バナナ 砂糖 油 小麦 米	バナナ 梨 絹糸 コーン 人参 枝豆 玉葱	501	21.8
15	水	御飯 白身魚フライ 付 ミート ひじきの煮物 かつおのとうもろこし 味噌汁(じゃが芋) フルーツパナ	卵黄牛乳	フルーツパナ 牛乳	卵 たら 牛乳	粉糖 小麦 食パン 濃粉 砂糖 油揚 コーン 油 米 卵	バナナ 人参 枝豆 人参 人参 人参 人参	459	14.3
16	木	麦飯 鶏の揚げおろし煮 切干大根の味噌汁(わかめ・じゃが芋) フルーツパナ	かぼちゃせんべい 牛乳	水羊羹 牛乳	卵 鶏肉 押麦 牛乳	人参 砂糖 じゃが芋 油 濃粉 米 人参	梨 人参 人参 人参 人参 人参 人参	455	19.5
17	金	親子丼 春雨味噌汁(人参・長葱) フルーツパナ	クラッカー 牛乳	手作りプリン 麦茶	バナナ 胡麻油 卵 鶏肉 小間 牛乳	プリン 春雨 砂糖 米	麦茶 長葱 人参 人参 人参 人参	485	19.1
18	土	パン 揚げオムレツ グリーンサラダ ハンバーグ スープ フルーツパナ	ビスケット 牛乳	大学芋 牛乳	バナナ 小麦 粉チーズ チーズ 卵 牛乳	バナナ 砂糖 油 小麦 小麦 小麦 砂糖 油 小麦 米	さつまいも 梨 枝豆 人参 玉葱 人参	475	16.8
20	月	御飯 魚の揚げおろし煮 かつお 味噌汁(じゃが芋・玉葱) フルーツパナ	ビスケット 牛乳	バナナパナ 牛乳	あじ 牛乳	バナナ 砂糖 濃粉 米	梨 玉葱 さつまいも 人参 人参 人参 人参	496	18.7
21	火	御飯 蒸し鶏の味噌汁(じゃが芋) かつおの煮物 すまし汁(かつお・長葱) フルーツパナ	ふかし芋 牛乳	サトウ 麦茶	卵 鶏肉 牛乳	食パン 油揚 じゃが芋 砂糖 小麦 米	麦茶 人参 枝豆 トマト 人参 人参	508	17.8
22	水	もちごはん 魚の焼き浸し(マス) 南瓜の味噌汁(白菜・小豆) フルーツパナ	のりわかめせんべい 牛乳	バナナ 牛乳	卵 ます 押麦 牛乳	小麦 バナナ 砂糖 濃粉 小麦 小麦 小麦 砂糖 濃粉 米 のりわかめ 卵	バナナ 人参 白菜 玉葱 南瓜 人参 人参 人参	531	18.9
23	木	御飯 麻婆豆腐 味噌汁(コーン) 中華スープ フルーツスィカ	おせんべい 牛乳	おから 麦茶	卵 鶏挽肉 胡麻油 豚肉 牛乳	油 じゃが芋 おから 小麦 濃粉 砂糖 豆腐 米	麦茶 西瓜 絹糸 人参 もやし 人参 玉葱	512	19.5
24	金	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 フルーツパナ	クラッカー 牛乳	芋もち 麦茶	バナナ 豚肉 牛乳	バナナ 濃粉 小麦 小麦 小麦 砂糖 油 米	麦茶 人参 枝豆 人参 人参 人参 人参	484	14.4
25	土	ピザ トマトソース 付 スープ フルーツパナ	食べる煮干し 牛乳	ゼリー(青りんご) 牛乳	バナナ 小麦 押麦 牛乳	じゃが芋 砂糖 小麦 小麦 小麦 砂糖 濃粉 米	バナナ MIX 人参 人参 人参 人参	394	16.4
27	月	御飯 豚肉のスタミナ炒め おからサラダ 味噌汁(かつお・油揚) フルーツパナ	ビスケット 牛乳	サトウ 牛乳	豚挽肉 卵 豚肉 牛乳	じゃが芋 油揚 おから 砂糖 油 米	バナナ 人参 枝豆 人参 人参 人参 人参	504	20.5
28	火	わかめごはん 魚の煮付け トマトのおろし和え 味噌汁(じゃが芋・インゲン) フルーツパナ	おせんべい 牛乳	バナナ 牛乳	卵 さわら 牛乳	バナナ 小麦 砂糖 米	バナナ 人参 枝豆 人参 人参 人参 人参	502	18.3
29	水	茄子とトマトのサラダ 味噌汁(じゃが芋) フルーツパナ	ふかし芋 牛乳	ゼリー(バナナ) 牛乳	バナナ 豚挽肉 牛乳	ゼリー 砂糖 小麦 小麦 小麦 砂糖 濃粉 米	梨 人参 人参 人参 人参 人参 人参	487	17.2
30	木	御飯 魚の香草パン粉焼 付 野菜(ブロッコリー) 豆サラダ 味噌汁(じゃが芋) フルーツパナ	卵黄牛乳	バナナ 牛乳	卵 たら 牛乳	食パン じゃが芋 小麦 小麦 小麦 砂糖 濃粉 米 卵	バナナ 人参 枝豆 人参 人参 人参 人参	497	19.5
31	金	御飯 豆腐の味噌汁(人参・玉葱) 味噌汁(人参・玉葱) フルーツパナ	ふかし 牛乳	バナナ 麦茶	胡麻油 チーズ 卵 鶏挽肉 牛乳	砂糖 小麦 油揚 油 濃粉 濃粉 豆腐 米	麦茶 人参 人参 人参 人参 人参 人参	498	17.9

栄養価平均 エネルギー 479kcal たんぱく質 17.9g

平成30年 8月分献立表

( 3歳以上児(社福) )

日	曜日	昼食	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	サラダうどん 厚焼卵 味噌汁(油揚・絹糸) フルーツバナナ	南瓜のいとこ煮 牛乳	牛乳 卵 鶏肉	小倉あん缶 油揚 砂糖 油 小麦	南瓜 人参 絹糸 長葱 人参 万能葱 トマト 枝豆	561	23.8
2	木	御飯 中華炒め 豆腐サラダ 卵としすフ フルーツスイカ	・手作りクッキー 牛乳	牛乳 卵 糸削 胡麻油・豚肉	バナナ 小麦 砂糖 豆腐 油 濃粉 米	西瓜 万能葱 人参 玉葱 枝豆 ビーマン 人参 白菜	567	20.2
3	金	8月の行事食 カレーライス(夏野菜) 人参サラダ トマトスフ フルーツオレンジ	・すいかのフルーツパンチ 牛乳	牛乳 卵 鶏肉 押麦	お豆腐 小麦 砂糖 ミックス ジャガイモ 小麦 人参 油 米	バナナ 桃缶 西瓜 枝豆 人参 王子様 人参 玉葱	534	20.1
4	土	パン 魚のヒレ 付 野菜のケール キャベツのマリネ 卵としすフ フルーツバナナ	チキンピラフ 麦茶	鶏肉 小間 粉チーズ 卵	米 濃粉 砂糖 小麦 油 小麦	麦茶 MIX 玉葱 人参 万能葱 ビーマン 人参 枝豆 さつまいも	337	15.5
6	月	御飯 鶏つくね照焼 キュウリの酢の物 味噌汁(大根・人参) フルーツバナナ	・しらすチーズお焼き 麦茶	チーズ 小麦 卵 鶏挽肉	ゴマ 砂糖 小麦 濃粉 油 豆腐 米	麦茶 青りん 人参 大根 MIX 玉葱	444	16.4
7	火	御飯 高野豆腐のフライ 付 大根のそぼろ煮 味噌汁(わか・玉葱) フルーツスイカ	とうもろこし 牛乳	牛乳 鶏挽肉 卵	濃粉 油 小麦 砂糖 高野豆腐 米	人参 西瓜 玉葱 大根 枝豆 トマト	481	17.5
8	水	五穀御飯 魚のマヨネーズ焼 味噌汁(ジャガイモ・キャベツ) フルーツオレンジ	トースト 牛乳	牛乳 卵 卵 たら	バナナ 小麦 砂糖 油 小麦 米	バナナ 枝豆 人参 王子様 もやし 玉葱	590	21.9
9	木	御飯 豆腐のチャンプル 南瓜のサラダ 味噌汁(ナス・油揚) フルーツバナナ	・マカニホリソ 麦茶	卵 胡麻油・豚肉	油揚 油 豆腐 米	麦茶 人参 南瓜 ビーマン 人参 玉葱	510	21.5
10	金	焼そば 竹輪の磯辺揚げ 付 ミモトスフ(イカ・ゴコン) フルーツオレンジ	里芋のペコソテー 牛乳	牛乳 人参 焼ちくわ 糸削・豚肉	小麦 油 焼そば	バナナ 人参 玉葱 枝豆	556	21.3
13	月	昆布御飯 高野豆腐の精進煮 かつお 浸し すまし汁(トコロコ)・花麩) フルーツバナナ	ワイルド 牛乳	牛乳 糸削 胡麻油 押麦	油 砂糖 里芋 米	バナナ 人参 玉葱 昆布 枝豆 人参 昆布	462	11.8
14	火	御飯 鶏のステーキ トマトスフ フルーツ梨	フルーツヨーグルト 牛乳	牛乳 ヨーグルト 卵・豚肉	バナナ 砂糖 油 小麦 米	バナナ 梨 絹糸 人参 玉葱	557	24.1
15	水	御飯 白身魚フライ 付 ミモト ひじきの煮物 かつおのどろみ汁 フルーツオレンジ	フルーツトースト 牛乳	牛乳 卵 卵	砂糖 小麦 濃粉 砂糖 油揚 小麦 油 米	バナナ 枝豆 人参 ひじき 人参 トマト	514	17.6
16	木	麦飯 鶏の揚げおろし煮 切干大根のサラダ 味噌汁(わか・ジャガイモ) フルーツ梨	水羊羹 牛乳	牛乳 卵 鶏肉 押麦	こしあん 砂糖 小麦 油 濃粉 米	梨 人参 切干 大根 万能葱 大根	468	19.4
17	金	親子丼 春雨サラダ 味噌汁(人参・長葱) フルーツバナナ	手作りプリン 麦茶	卵 牛乳 胡麻油 卵 鶏肉 小間	プリン 春雨 砂糖 米	麦茶 長葱 えのき草 もやし 枝豆 人参 玉葱	512	20.0
18	土	パン イタリアン ケールサラダ ハンバーグ スープ フルーツ梨	大学芋 牛乳	バナナ 小麦 粉チーズ チーズ 人参 牛乳 卵	ゴマ 砂糖 油 小麦 米	さつまいも 梨 枝豆 人参 玉葱 人参	464	17.2
20	月	御飯 魚の揚げおろし煮 納豆の胡麻和え 味噌汁(ジャガイモ・玉葱) フルーツ梨	バナナヨーグルト 牛乳	牛乳	バナナ 砂糖 小麦 砂糖 油 濃粉 米	梨 玉葱 さつまいも 人参 納豆 絹糸 大根	537	21.0
21	火	御飯 蒸し鶏のトマトソース 付 煮物 すまし汁(かつお・長葱) フルーツバナナ	おやつ(2品) 麦茶	卵 鶏肉	食パン 油揚 砂糖 小麦 米	麦茶 人参 枝豆 トマト 人参 長葱	521	18.7
22	水	もろこしごはん 魚の焼き浸し(マス) 南瓜のサラダ 味噌汁(白菜・小町麩) フルーツオレンジ	バナナヨーグルト 牛乳	牛乳 卵 押麦	小麦 砂糖 小麦 砂糖 小麦 米	バナナ 人参 白菜 玉葱 南瓜 ビーマン 長葱 昆布 人参	583	21.9
23	木	御飯 麻婆豆腐 味噌のナムル コーンの中華スープ フルーツスイカ	・おからアクリルカゲット 麦茶	卵 鶏挽肉 胡麻油 豚肉	油 小麦 人参 砂糖 豆腐 米	麦茶 西瓜 絹糸 人参 もやし 人参 玉葱	525	20.1
24	金	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 フルーツ野菜スーパ フルーツバナナ	・芋もち 麦茶	人参・豚肉	バナナ 濃粉 小麦 砂糖 油 米	麦茶 人参 王子様 MIX 玉葱 人参 南瓜	511	14.8
25	土	ピザトースト コルローサラダ トマトスフ フルーツオレンジ	ゼリー(青りんご) 牛乳	牛乳 ヨーグルト チーズ 人参	バナナ 砂糖 小麦 油 食パン	バナナ MIX 玉葱 人参 ビーマン 玉葱	481	18.3
27	月	御飯 豚肉のスタミナ炒め おからサラダ 味噌汁(人参・油揚) フルーツバナナ	・おやつ 牛乳	牛乳 豚挽肉 卵・豚肉	バナナ 油揚 おから 砂糖 油 米	人参 王子様 もやし 人参 玉葱	550	22.7
28	火	わかめごはん 魚の煮付け トマトのおろし和え 味噌汁(ジャガイモ・人参) フルーツバナナ	オレンジケーキ 牛乳	卵 牛乳	バナナ 砂糖 小麦 米	バナナ 人参 枝豆 大根 トマト 人参 人参	511	19.2
29	水	茄子とトマトのサラダ フルーツ梨	ゼリー(オレンジ) 牛乳	牛乳 人参 豚挽肉	ゼリー 砂糖 小麦 油 人参	梨 人参 人参 玉葱	492	17.7
30	木	御飯 魚の香草パン粉焼 付 野菜(人参・豆) サラダ フルーツオレンジ	・マヨネーズトースト 牛乳	牛乳 卵 たら	食パン 砂糖 小麦 油 濃粉 小麦 米	人参 人参 人参 王子様 人参 玉葱 人参	532	22.3
31	金	御飯 豆腐ハンバーグ 小松菜の胡麻味噌和え 具だくさん味噌汁 フルーツバナナ	・里芋と桜餅のおやき 牛乳	牛乳 卵 鶏挽肉	里芋 砂糖 小麦 油 濃粉 濃粉 豆腐 米	バナナ 長葱 しめじ 大根 人参 小松菜 万能葱 玉葱	549	22.4

栄養価平均

エネルギー

513kcal

たんぱく質

19.5g

平成30年 8月分献立表

( 未満・卵厳格禁(社福) )

日	曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	サラダうどん 小判焼 味噌汁(油揚・絹糸) フルーツ・バナナ	・ふがし 牛乳	南瓜のいとこ煮 牛乳	豚挽肉 鶏肉 牛乳	・小倉あん缶 砂糖 油揚げ 油揚げ 芋 小麦	南瓜 バナナ 絹糸 玉葱 万能葱 トマト レタス	501	22.1
2	木	御飯 中華炒め 豆腐サラダ スープ(玉葱) フルーツ・スイカ	丸ボーロ 牛乳	・手作りクッキー 牛乳	糸削 胡麻油・豚肉 牛乳	バナナ 小麦 砂糖 豆腐 油 澱粉 米	西瓜 インゲン カマ 玉葱 枝豆 ビーツ 人参 白菜	513	17.0
3	金	8月の行事食 カレー(夏野菜) トマト・ナス・ピーマン フルーツ・オレンジ	・クッキー 牛乳	・すいかのフルーツ牛乳	鶏卵 鶏肉 押麦 牛乳	バナナ 小麦 砂糖 油揚げ 芋 小麦	バナナ 桃 西瓜 人参 玉葱	451	18.7
4	土	パン 魚の味噌汁 野菜のグリル キャベツのマリネ 野菜スープ フルーツ・バナナ	おせんべい 牛乳	チキンピラフ 麦茶	鶏卵 小間 粉チーズ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 小麦 油揚げ 小麦 のり わかめ ビーツ	麦茶 小麦 玉葱 人参 枝豆 さつまいも	326	13.9
6	月	御飯 鶏つくね照焼 かりの酢の物 味噌汁(大根・人参) フルーツ・バナナ	丸ボーロ 牛乳	・しらすチヌ お焼き 麦茶	チーズ ソース 鶏挽肉 牛乳	バナナ 小麦 砂糖 油揚げ 豆腐 米	麦茶 青りんご 人参 大根 味噌 枝豆 玉葱	428	15.9
7	火	御飯 高野豆腐のフライ 付 大根のそぼろ煮 味噌汁(わかめ・玉葱) フルーツ・スイカ	・食べる煮干し 牛乳	とうもろこし 牛乳	鶏挽肉 牛乳	澱粉 油揚げ 小麦 砂糖 高野豆腐 米	コーン 西瓜 玉葱 かりの王子様 もやし さつまいも	445	17.4
8	水	御飯 魚の味噌焼 味噌汁(じゃが芋・キャベツ) フルーツ・オレンジ	ふかし芋 牛乳	ドーナツ 牛乳	バナナ 小麦 砂糖 油揚げ 小麦 米	バナナ 小麦 砂糖 油揚げ 小麦 米	バナナ 枝豆 かりの王子様 もやし さつまいも	597	19.3
9	木	御飯 豆腐のチャンプル 南瓜のサラダ 味噌汁(小麦油揚げ) フルーツ・バナナ	・人参せんべい 牛乳	・マカロニサラダ 麦茶	鶏卵 胡麻油・豚肉 牛乳	油揚げ 油揚げ 豆腐 米 じゃがいも	麦茶 バナナ 南瓜 ビーツ 人参 玉葱	472	20.0
10	金	焼そば 魚の磯辺揚げ 付 ミニトマト (インゲン・コーン) フルーツ・オレンジ	ビスケット 牛乳	里芋のバナナコンポート 牛乳	バナナ 糸削 豚肉 牛乳	バナナ 小麦 砂糖 焼そば	バナナ 人参 玉葱 枝豆	486	21.4
13	月	昆布御飯 高野豆腐の精進煮 おかお浸し すまし汁(とうもろこし・花麴) フルーツ・バナナ	・ふがし 牛乳	アボカド 牛乳	糸削 胡麻油 押麦 牛乳	油揚げ 砂糖 里芋 米	青りんご 人参 玉葱 昆布 枝豆 人参 昆布	430	11.4
14	火	御飯 豚肉の味噌汁(油揚げ・絹糸) フルーツ・梨	・おしゃぶりに昆布 牛乳	フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト・豚肉 牛乳	油揚げ 小麦 砂糖 油 小麦 米	バナナ 梨 枝豆 人参 枝豆 玉葱	494	20.8
15	水	御飯 白身魚フライ 付 ミニトマト ひじきの煮物 おかのとろみ汁 フルーツ・オレンジ	丸ボーロ 牛乳	・シュガートースト 牛乳	牛乳 鶏肉	バナナ 小麦 砂糖 油揚げ 小麦 米	バナナ 枝豆 人参 ひじき 枝豆	450	13.7
16	木	麦飯 鶏の揚げおろし煮 切干大根のサラダ 味噌汁(わかめ・じゃが芋) フルーツ・梨	・かぼちゃせんべい 牛乳	水羊羹 牛乳	バナナ 鶏肉 押麦 牛乳	こしあん 砂糖 じゃが芋 油揚げ 米 じゃがいも	梨 小麦 人参 切干大根 万能葱 大根	455	19.5
17	金	親子丼 春雨サラダ 味噌汁(小麦・長葱) フルーツ・バナナ	・クッキー 牛乳	手作りプリン 麦茶	バナナ 胡麻油 鶏卵 小間 牛乳	春雨 砂糖 米	麦茶 長葱 のぎぎ もやし かりの王子様 玉葱	461	17.0
18	土	パン 種 緑豆のプリン 付 フルーツ・梨	ビスケット 牛乳	大学芋 牛乳	バナナ 小麦 砂糖 鶏肉 牛乳	バナナ 小麦 砂糖 油揚げ 小麦 米	さつまいも 梨 枝豆 人参 玉葱	514	16.6
20	月	御飯 魚の揚げおろし煮 料理草の胡麻和え 味噌汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ・梨	ビスケット 牛乳	バナナ 牛乳	バナナ 牛乳	バナナ 小麦 砂糖 油揚げ 小麦 米	梨 玉葱 人参 料理草 絹糸 大根	496	18.7
21	火	御飯 蒸し鶏のゴマかけ じゃが芋の煮物 すまし汁(わかめ・長葱) フルーツ・バナナ	ふかし芋 牛乳	サトウイチャ(2品) 麦茶	バナナ 鶏肉 牛乳	食パン 油揚げ じゃが芋 砂糖 小麦 米 じゃが芋	麦茶 バナナ 枝豆 トマト 人参 長葱	472	16.9
22	水	もろこしごはん 魚の焼き浸し(ガス) 南瓜のサラダ 味噌汁(白菜・小豆) フルーツ・オレンジ	・のりわかめせんべい 牛乳	バナナ 牛乳	バナナ 牛乳	小麦 バナナ 砂糖 小麦 米 のり わかめ ビーツ	バナナ 人参 白菜 玉葱 南瓜 ビーツ 長葱 小麦	504	18.1
23	木	御飯 麻婆豆腐 味噌汁(コーン)の中華スープ フルーツ・スイカ	おせんべい 牛乳	・おから アクリルゲル 麦茶	鶏挽肉 胡麻油 豚挽肉 牛乳	油揚げ じゃが芋 おから 小麦 砂糖 豆腐 米	麦茶 西瓜 絹糸 人参 もやし 人参 玉葱	506	19.0
24	金	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 アロココリ 野菜スープ フルーツ・バナナ	・クッキー 牛乳	・芋もち 麦茶	バナナ 豚肉 牛乳	バナナ 小麦 砂糖 油揚げ 小麦 米	麦茶 かりの王子様 小麦 南瓜	465	14.4
25	土	ビスケット コルソ 付 フルーツ・オレンジ	・食べる煮干し 牛乳	ゼリー(青りんご) 牛乳	バナナ 小麦 砂糖 牛乳	バナナ 小麦 砂糖 小麦 米	バナナ 玉葱	394	16.4
27	月	御飯 豚肉のスタミナ炒め おからサラダ 味噌汁(じゃが芋・油揚げ) フルーツ・バナナ	ビスケット 牛乳	・おせんべい 牛乳	豚挽肉 小麦 豚肉 牛乳	じゃが芋 油揚げ おから 砂糖 油 米	かりの王子様 もやし 人参 玉葱	486	20.4
28	火	わかめごはん 魚の煮付け トマトのおろし和え 味噌汁(じゃが芋・インゲン) フルーツ・バナナ	おせんべい 牛乳	バナナ 牛乳	さくら 牛乳	バナナ 小麦 砂糖 米	バナナ 人参 枝豆 大根 トマト 人参 小麦	494	17.6
29	水	茄子とトマトのサラダ 付 フルーツ・梨	ふかし芋 牛乳	ゼリー(バナナ) 牛乳	バナナ 豚挽肉 牛乳	ゼリー 砂糖 小麦 米	梨 人参 人参 玉葱 さつまいも	487	17.2
30	木	御飯 魚の香草パン粉焼 付 野菜(アロココリ) 豆サラダ カマスープ フルーツ・オレンジ	丸ボーロ 牛乳	トースト 牛乳	たら 牛乳	食パン じゃが芋 小麦 砂糖 小麦 米	バナナ 人参 かりの王子様 玉葱 万能葱 枝豆	450	19.1
31	金	御飯 豆腐ハンバーグ 小松菜の胡麻味噌和え 具だくさん味噌汁 フルーツ・バナナ	・ふがし 牛乳	・バリバリ焼 麦茶	胡麻油 チーズ 鶏挽肉 牛乳	砂糖 小麦 油揚げ 油揚げ 豆腐 米	麦茶 青りんご 人参 長葱 しめじ 大根 じゃが芋 小松菜 トマト 人参 玉葱	500	17.7

栄養価平均

エネルギー

472kcal

たんぱく質

17.7g



# 8月 食育だより



## 夏を元気に過ごす食生活のポイント

暑い夏には、体に熱がこもり、汗がたくさん出ます。汗をたくさんかくと、エネルギーを作り出すときに必要なビタミンB群と一緒に出て行ってしまいます。そのため食欲が湧かず、体力が落ちていってしまう事があります。そんな夏におすすめの食品はビタミンB群が豊富な「豚肉」です！夏が旬の野菜も体を冷やす効果があるので、うまく組み合わせて摂り、元気に楽しく過ごしましょう！

### ビタミンB1を多く含む食品



## 朝食の生理的役割

朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。

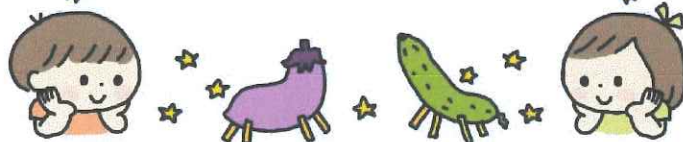
## <8月> 食の行事

- 4日/箸の日
- 7日/バナナの日
- 8日/発酵食品の日
- 29日/焼き肉の日
- 31日/野菜の日

□種まき：キャベツ・白菜・人参・水菜・カリフラワー  
(~9月：白菜・ブロッコリー・ゴボウ・レタス)

◇苗植え：じゃが芋(~9月)

■収穫：紫蘇・じゃが芋・オクラ・ピーマン・トマト・南瓜・スイカ・胡瓜・ゴーヤ・インゲン・枝豆・ナス・トウモロコシ



## 夏バテ・熱中症を防ぐための水分補給

普段の水分補給にはジュースや清涼飲料ではなく、水やお茶を飲む習慣をつけさせましょう。他にも、お菓子や果物のとり過ぎは血糖値を上げ、食欲を減退させてしまうので注意が必要です。

規則正しい生活習慣で体内時計を整え、3食しっかり食べましょう。

