

令和5年8月度 献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前 (3歳未満児)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 / 29 火	ごはん かぼちゃのシチュー 切り干しサラダ 季節の果物	精白米/調合油/ロースト小麦粉/バター/砂糖/マカロニ/きな粉	鶏肉/スキムミルク/牛乳/バター	西洋かぼちゃ/にんじん/玉葱/切干しいんご/きゅうり/果物(季節の果物)	マカロニあべかわ 牛乳 牛乳 菓子
2 / 30 水	ごはん やわらか豆腐ハンバーグ 海藻サラダ 味噌汁(キャベツ 玉葱)	精白米/パン粉(乾燥)/調合油/砂糖	鶏ひき肉/木綿豆腐/牛乳/ツナ缶/米みそ/油揚げ	にんじん/玉葱/わかめ/とうもろこし缶詰/キャベツ/干ひじき	お茶 ひじきご飯 牛乳 菓子
3 / 17 / 31 木	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草の磯和え スープ(かぼちゃ 玉葱)	精白米/じゃがいも/調合油/砂糖/食パン/バター/きなこ	鶏肉/高野豆腐/牛乳	にんじん/干し椎茸/ほうれん草/もやし/焼きのり/西洋かぼちゃ/玉葱	牛乳 食パンラスク(きなこ) 牛乳 菓子
4 / 18 / 25 金	ごはん 豚肉とキャベツの中華炒め 小松菜のごま和え 味噌汁(あさり わかめ)	精白米/砂糖/白ごま(すり)/調合油/ごま油/コーンフレーク	豚肉/あさり/米みそ/牛乳	しょうが/こまつな/キャベツ/にんじん/キャベツ/玉葱/わかめ	コーンフレークミルク 牛乳 菓子
5 / 19 土	いちごジャムパン コンスープ(牛乳使用) バナナ	食パン・ロールパン/いちごジャム/じゃがいもパウダー	牛乳	スイートコーン/バナナ	牛乳 菓子 牛乳 菓子
7 / 21 / 28 月	ごはん ツナ入り麻婆豆腐 海藻サラダ スープ (小松菜 じゃが芋)	精白米/調合油/砂糖/ごま油/片栗粉/じゃがいも/HM/白ごま(いり)	木綿豆腐/米みそ/わかめ/ツナ缶/牛乳/HM	にんにく/しょうが/ねぎ/干し椎茸/にんじん/とうもろこし/キャベツ/こまつな	牛乳 セザミケーキ 牛乳 菓子
8 / 22 火	ごはん 鶏肉とコーンのトマト煮 ワカメサラダ スープ(キャベツ えのき)	精白米/小麦粉/調合油/バター/砂糖	鶏肉/牛乳/スキムミルク/飲むヨーグルト	玉葱/トマト/わかめ/きゅうり/にんじん/キャベツ/えのきたけ/コーン缶	飲むヨーグルト 菓子 牛乳 菓子
9 / 23 水	ごはん きのこ厚揚げの中華炒め 切り干し大根の煮物 味噌汁(わかめ もやし)	精白米/砂糖/調合油/ごま油/冷凍ポテト	厚揚げ/米みそ/牛乳/油揚げ	にんじん/えのきたけ/しめじ/切干しいんご/干し椎茸/わかめ/もやし/青ピーマン/玉ねぎ	牛乳 フライドポテト 牛乳 菓子
10 / 24 木	ごはん 鶏肉と茄子の照り焼き フレンチサラダ 味噌汁 (じゃがいも 玉葱)	精白米/砂糖/片栗粉/調合油/じゃがいも/白ごま(いり)	鶏肉/牛乳/米みそ	茄子/キャベツ/きゅうり/にんじん/玉葱/こまつな	牛乳 ゆかりご飯 牛乳 菓子
12 / 26 土	ブルーベリージャムパン コンスープ(牛乳使用) バナナ	食パン・ロールパン/ブルーベリージャム/じゃがいもパウダー	牛乳	スイートコーン/バナナ	牛乳 菓子 牛乳 菓子
14 月	【お盆期間メニュー】 ごはん ポークカレー バナナ	精白米/調合油/バター/小麦粉/コーンフレーク	豚肉/牛乳	玉葱/じゃがいも/にんじん/にんにく/しょうが/バナナ	牛乳 菓子 コーンフレークミルク
15 火	【お盆期間メニュー】 冷やしうどん バナナ 加糖ヨーグルト	うどん/調合油/コーンフレーク	鶏肉/牛乳/油揚げ/加糖ヨーグルト	にんじん/玉ねぎ/バナナ	牛乳 菓子 コーンフレークミルク
16 水	ごはん ポークビーンズ きゅうりのピクルス 味噌汁	精白米/調合油/じゃがいも/麩	豚肉/牛乳/大豆/米みそ	にんじん/玉葱/トマト缶/きゅうり/わかめ/バナナ	牛乳 バナナ 牛乳 菓子
食 育	ごはん 豚肉ともやしの生姜焼き ひじきサラダ コンソメスープ (ベーコン じゃがいも)	精白米/調合油/砂糖/じゃがいも	豚肉/牛乳	玉葱/にんじん/しょうが/干ひじき/きゅうり/トマト/もやし/とうもろこし	牛乳 ゆでとうもろこし 牛乳 菓子
誕 生 日	ごはん ドライカレー フレンチサラダ スープ(わかめ 玉葱)	精白米/いちごジャム/片栗粉/調合油/バター/コーンフレーク	豚挽肉/スキムミルク/牛乳	玉葱/にんじん/青ピーマン/きゅうり/わかめ/キャベツ	コーンフレークミルク 牛乳 菓子
※献立内容は食材の納入の兼ね合いで変更になる場合がございます				エネルギー	たんぱく質
※アレルギーがある場合は該当食材を抜いた除去食となります				3歳未満児	486kcal(463kcal)
				3歳以上児	574kcal(562kcal)
					19.2g(15.1g~23.2g)
					22.6g(18.2g~28.1g)