

2023年08月

## 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 火 曜	ご飯 さばのみそ煮 キャバツと小松菜の土佐和え たぬき汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳 ◆豆乳 ツナ ◆油揚げ かつおぶし 鮭	キャバツ 人参、大根 小松菜、コーン 玉ねぎ ねぎ しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 パセリ こしょう みりん	ミレービスケット 牛乳 ツナパン	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 20.9 g カルシウム 252 mg
02 水 曜	ご飯 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ コールスロースープ	米、■小麦粉 ■スパゲティ 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 鶏ひき肉 ◆豆乳、◆豆腐 ◆おから ハム ベーコン	キャバツ 人参 玉ねぎ 水菜 ひじき	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん、酢 ブイヨン、食塩 こしょう パセリ	ヨーク 牛乳 クランベリースコーン	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13.0 g カルシウム 215 mg
03 木 曜	ご飯 鮭の焼き浸し キャバツとみずなの土佐和え 飛鳥汁	米 ■マカロニ 三温糖 なたね油	▲牛乳、鮭 ◆豆乳、豚肉 ベーコン ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャバツ 人参、大根 玉ねぎ、水菜 ごぼう ピーマン ねぎ	ケチャップ 濃口しょうゆ みりん 食塩	おせんべい 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 13.7 g カルシウム 223 mg
04 金 曜	ご飯 ベトナム風蒸し鶏 キャバツのツナサラダ フォー	米 三温糖 わらび餅粉 ビーフン	▲牛乳 鶏肉 ◆豆乳 ◆きなこ ツナ	キャバツ 小松菜 人参、水菜 ねぎ レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、食塩 コンソメ こしょう	ヨーク 牛乳 豆乳わらびもち	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 10.0 g カルシウム 229 mg
07 月 曜	ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢和え じゃがいものみそ汁	米 じゃが芋 ■小麦粉 片栗粉 三温糖 ■なたね油	▲牛乳、鶏肉 こしあん みそ ▲バター かつおぶし しりめん じゃこ	キャバツ 人参 玉ねぎ きゅうり、ねぎ わかめ しょうが、にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 おしるこケーキ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.3 g カルシウム 214 mg
08 火 曜	ご飯 さわらの幽庵焼き ほうれん草の信田和え 切干大根のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 さわら ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャバツ 人参、玉ねぎ ほうれん草 ねぎ、切干大根 レモン汁	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	動物ビスケット 牛乳 ココアスコーン	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 14.6 g カルシウム 239 mg
09 水 曜	ご飯 タンドリーチキン キャバツのサラダ オニオンスープ	米 ■小麦粉、白玉粉 上新粉 ■マカロニ 片栗粉、なたね油 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ちくわ 卵・乳なし ベーコン	人参 玉ねぎ キャバツ きゅうり、水菜 にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ、酢 ケチャップ ワイン、ブイヨン 塩こしょう カレー粉	ヨーク 牛乳 みずなのチヂミ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 13.1 g カルシウム 176 mg
10 木 曜	豆腐のふわふわどんぶり わかめスープ プチゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳 ◆豆腐 ◆豆乳 ◆油揚げ ベーコン	玉ねぎ 人参 レーズン ねぎ、しいたけ しょうが、わかめ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 中華味 食塩 こしょう	おせんべい 牛乳 蒸しパン・ぶどう	エネルギー 513 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 10.9 g カルシウム 219 mg
14 月 曜	ハヤシライス ビーフンサラダ プチゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖、ビーフン ■押麦 ひまわり油 ◆ごま油	牛肉 ハム ◆すりごま	玉ねぎ 人参 キャバツ なす 三度豆	▲■ハヤシルウ 酢、淡口しょうゆ ケチャップ ワイン、ソース 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	動物ビスケット アップル&キャロットジュース みかんケーキ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 12.1 g カルシウム 96 mg
15 火 曜	ご飯 すき焼き風煮 夏野菜のみそ汁 プチゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 マロニー ■麩 ひまわり油	牛肉 とうふ みそ かつおぶし	玉ねぎ 白菜 なす 人参 ねぎ わかめ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ミレービスケット アップル&キャロットジュース 抹茶蒸しぱん	エネルギー 496 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 8.4 g カルシウム 110 mg
16 水 曜	中華丼 冬瓜のスープ プチゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 豚肉 ベーコン なると 卵・乳なし	キャバツ 玉ねぎ とうがん 人参 ねぎ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 中華味 食塩 オイスターソース 塩こしょう	おせんべい 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 10.7 g カルシウム 211 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 8月14日(月)のみかんケーキは、7月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。

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		
17 （ 木 ）	ご飯 白身魚のフリット キャバツと小松菜の土佐和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 米粉 ひまわり油	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆乳、◆豆腐 ●卵 みそ かつおぶし	キャバツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ レーズン	濃口しょうゆ 食塩 こしょう	動物ビスケット 牛乳 マーラカオ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 13.4 g カルシウム 268 mg
18 （ 金 ）	パン クリームシチュー みずなのサラダ りんごゼリー	■パン 米 さつまいも 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 ベーコン ツナ ◆すりごま	玉ねぎ キャバツ 人参 水菜 マッシュルーム がなしめじ	淡口しょうゆ 酢、ブイヨン ワイン 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 534 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 15.5 g カルシウム 216 mg
21 （ 月 ）	ご飯 鶏の塩麹焼き なすの和え物 たぬき汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鶏肉、●卵 ▲バター ◆油揚げ かつおぶし みそ	人参、なす 大根、水菜 ごぼう えのきたけ ねぎ、レーズン しょうが	塩こうじ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩	ヨーク 牛乳 ごぼうのカップケーキ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 13.7 g カルシウム 223 mg
22 （ 火 ）	ご飯 洋風きんぴら煮 厚揚げと白菜のみそ汁 プチゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー ■なたね油 ひまわり油	▲牛乳 ◆厚揚げ、牛肉 ◆豆乳 みそ 平てん(卵・乳なし) かつおぶし	人参 白菜 ごぼう 三度豆 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	動物ビスケット 牛乳 ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.4 g カルシウム 277 mg
23 （ 水 ）	ご飯 鶏肉の照焼 白菜と水菜の塩こんぶ和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ◆豆乳 みそ かつおぶし	人参 白菜、水菜 ねぎ 切干大根 塩昆布 にんにく、わかめ	濃口しょうゆ みりん	ヨーク 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 451 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 9.5 g カルシウム 240 mg
24 （ 木 ）	ご飯 鮭の味噌香味焼き キャバツとほうれん草のごま和え わかめのすまし汁	米 じゃが芋 片栗粉 三温糖	▲牛乳、鮭 ◆豆腐、みそ かつおぶし みそ ◆すりごま	キャバツ、人参 ほうれん草 えのきたけ ねぎ 玉ねぎ わかめ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ミレービスケット 牛乳 じゃが芋もち(しそ)	エネルギー 443 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 8.4 g カルシウム 195 mg
25 （ 金 ）	パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■パン ■スパゲティ ■小麦粉 さつまいも 三温糖、片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャバツ トマト缶 しょうが にんにく	ケチャップ、ソース ワイン、ブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 592 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.6 g カルシウム 212 mg
28 （ 月 ）	ご飯 豚肉のアンダレス キャバツと小松菜の土佐和え コーンと豆腐のスープ	じゃが芋 米 片栗粉 ■なたね油 三温糖	▲牛乳 豚肉 ◆豆乳 ◆豆腐 かつおぶし	キャバツ クリームコーン 人参 玉ねぎ 小松菜 しょうが	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ソース、ブイヨン ワイン、食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 こふきいも	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 194 mg
29 （ 火 ）	ご飯・オレンジゼリー 鮭の塩焼き キャバツとみずなのごま和え 夏野菜のみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖	▲牛乳、塩鮭 ◆きなこ ◆油揚げ みそ かつおぶし ◆すりごま	キャバツ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす 水菜、ねぎ	濃口しょうゆ	動物ビスケット 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 249 mg
30 （ 水 ）	ご飯 カレーシチュー(ビーフ) みずなのサラダ カラフルポンチ	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 コーンスターチ ひまわり油	▲牛乳、牛肉 ▲ヨーグルト ▲クリームチーズ ◆無調整豆乳 ●卵、ツナ ◆すりごま	玉ねぎ、人参 キャバツ みかん缶 水菜、白桃缶 黄桃缶 にんにく	カレールー ケチャップ、ワイン 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン ワイン、食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 チーズケーキ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.6 g カルシウム 268 mg
31 （ 木 ）	野菜冷麺 揚げ餃子 プチゼリー	■中華麺 米 三温糖 ■なたね油	▲牛乳 ■餃子 卵・乳なし 鶏もも肉 ハム ◆油揚げ かつおぶし	キャバツ 人参、トマト きゅうり、水菜 ひじき しいたけ しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩 みりん こしょう	おせんべい 牛乳 炊き込みおにぎり	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.0 g カルシウム 206 mg

