

# 8月 予定献立表(普通食・完了食)

日付 曜日	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	栄養価																																																																																																																																																																																																																																						
				①熱量		②蛋白質		③脂質																																																																																																																																																																																																																																		
				血や肉になるもの			骨や体温になるもの			体の調子を整えるもの																																																																																																																																																																																																																																
1	牛乳	鶏肉のごま味噌焼き もやしサラダ・ミニトマト	牛乳 ジャーマンポテト	441 kcal 19 g 15 g	564 kcal 24 g 19 g	鶏肉・牛乳 ハム・ベーコン わかめ	ごま ごま油・じゃがいも 米	もやし・胡瓜・人参・ミニトマト えのき	木	2	牛乳	赤魚の生姜焼き 切干大根煮・浅漬け ごはん・みそ汁	牛乳 ココアサンド	444 kcal 21 g 11 g	568 kcal 27 g 14 g	赤魚・牛乳 竹輪・純ココア・牛乳	食パン 米	生姜 切干大根・人参・椎茸・胡瓜 キャベツ・しめじ	3	牛乳	そうめん ささみと胡瓜のサラダ オレンジ	牛乳 せんべい ゼリー	482 kcal 21 g 17 g	617 kcal 27 g 22 g	ツナ・牛乳 鶏肉	そうめん・コーン ごま・ごま油・せんべい ゼリー	人参 胡瓜・人参 オレンジ	5	牛乳	さわらの竜田揚げ 和風サラダ・ブロッコリー ごはん・みそ汁	牛乳 ミートマカロニ	502 kcal 24 g 17 g	643 kcal 31 g 22 g	さわら・牛乳 竹輪・牛肉・豚肉	マカロニ 米・麩	生姜 キャベツ・人参・胡瓜・ブロッコリー・玉葱 大根	6	牛乳	ピビンバ丼 春雨サラダ スープ・チーズ	牛乳 とうもろこし	496 kcal 22 g 19 g	635 kcal 28 g 24 g	豚肉・牛乳	米・コーン・ごま油 春雨・ごま油・とうもろこし	人参・もやし・ほうれん草・にんにく 胡瓜・人参 長ねぎ	7	牛乳	和風スパゲティ かぼちゃの甘煮 スープ・オレンジ	麦茶 わかめおにぎり	434 kcal 15 g 7 g	556 kcal 19 g 9 g	豚肉 わかめ	スパゲティ・バター 米 コーン	玉葱・人参・キャベツ・小松菜・しめじ・にんにく かぼちゃ カリフラワー・オレンジ	8	牛乳	アジの南蛮漬け ひじきの煮物・ミニゼリー ごはん・みそ汁	牛乳 大学芋	507 kcal 19 g 16 g	649 kcal 24 g 20 g	アジ・牛乳 ひじき・油揚げ	ゼリー・さつまいも・ごま	玉葱・人参・胡瓜・生姜 人参・椎茸 かぼちゃ・えのき	9	牛乳	夏野菜のドライカレー わかめサラダ みかん缶	カルピス シュガートースト	502 kcal 19 g 18 g	643 kcal 24 g 23 g	牛肉・豚肉・カルピス わかめ・しらす	米・カレールウ 食パン・バター	玉葱・なす・ピーマン・トマト 胡瓜・カリフラワー みかん缶	10	牛乳	焼うどん 青菜の煮浸し パイン缶・みそ汁	牛乳 プリン ウエハース	444 kcal 19 g 16 g	568 kcal 24 g 20 g	豚肉・鯉節・青のり・牛乳 しらす 油揚げ	うどん プリン ウエハース	玉葱・人参・キャベツ 小松菜・しめじ 茄子・パイン缶	13	牛乳	鮭の照り焼き ポテトサラダ・いんげんの胡麻和え ごはん・みそ汁	牛乳 お麩きな粉	441 kcal 22 g 13 g	564 kcal 28 g 17 g	鮭・牛乳 きな粉	じゃがいも・ごま・麩 米	生姜・玉葱・人参・胡瓜 胡瓜・人参・いんげん 玉葱・しめじ	14	牛乳	豚じゃが(カレー味) ブロッコリーのごまナムル・パイン缶 ごはん・みそ汁	牛乳 焼きビーフン	528 kcal 26 g 18 g	676 kcal 33 g 23 g	豚肉・牛乳 豚肉	じゃがいも・カレー粉 ごま・ごま油・ビーフン 米	玉葱・人参 ブロッコリー・パイン缶・玉葱・人参・キャベツ なめこ・長ねぎ	15	牛乳	冷やしためきうどん 茄子とそぼろのみそ炒め バナナ	麦茶 手作りメロンパン	448 kcal 14 g 10 g	573 kcal 18 g 13 g	わかめ 豚肉・牛乳	うどん・天かす ロールパン・ホットケーキミックス・バター	胡瓜 茄子・人参 バナナ	16	牛乳	鶏肉のネギソース 春雨サラダ・みかん缶 ごはん・みそ汁	牛乳 にんじんケーキ	529 kcal 18 g 19 g	677 kcal 23 g 24 g	鶏肉・牛乳 牛乳 わかめ	小麦粉 春雨・ごま・小麦粉・ベーキングパウダー 米	長ねぎ 胡瓜・人参・みかん缶 大根	17	牛乳	ホイコーロー 大根のツナごま和え・チーズ ごはん・スープ	牛乳 バームクーヘン	487 kcal 17 g 22 g	623 kcal 22 g 28 g	豚肉・牛乳 ツナ・チーズ わかめ	ごま・バームクーヘン 米	玉葱・キャベツ・ピーマン・椎茸 大根・胡瓜 長ねぎ	19	牛乳	タラのマヨチー焼き 野菜の塩昆布和え・人参の甘煮 ごはん・みそ汁	牛乳 ポテトフライ	462 kcal 19 g 15 g	591 kcal 24 g 19 g	タラ・チーズ・牛乳 塩昆布	ごま油・じゃがいも 米・麩	胡瓜・キャベツ・人参 玉葱	20	牛乳	おろし豚じゃぶ ビーフンソテー・ミニトマト ごはん・みそ汁	牛乳 みかん缶 コーンフレーク	459 kcal 19 g 14 g	588 kcal 24 g 18 g	豚肉・牛乳 わかめ	ビーフン・コーン 米・コーンフレーク	玉葱・大根・もやし・人参 人参・キャベツ・椎茸・ミニトマト・みかん缶 えのき	21	牛乳	鮭の塩焼き れんこんサラダ・ブロッコリー ごはん・みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい	461 kcal 22 g 14 g	590 kcal 28 g 18 g	鮭・牛乳 豚肉	コーン・ごま・ゼリー 米・せんべい	れんこん・キャベツ・人参・胡瓜 なめこ・長ねぎ	22	牛乳	ポークビーンズ スパゲティサラダ 食パン・スープ	麦茶 しらすおにぎり	493 kcal 13 g 12 g	631 kcal 17 g 15 g	豚肉・大豆 ハム・しらす・鯉節	じゃがいも スパゲティ・米 食パン・コーン	玉葱・人参・トマト 人参・胡瓜 しめじ	23	牛乳	ひまわりカレー マカロニサラダ ミニゼリー	牛乳 フルーツポンチ せんべい	563 kcal 19 g 21 g	721 kcal 24 g 27 g	豚肉・牛乳	米・カレールウ マカロニ ゼリー・せんべい	かぼちゃ・玉葱・人参・ピーマン・胡瓜 人参・胡瓜・みかん缶・パイン缶・バナナ	24	牛乳	肉豆腐 ナムル ごはん・みそ汁	牛乳 チーズ ビスコ	470 kcal 22 g 17 g	602 kcal 28 g 22 g	豚肉・豆腐・牛乳 チーズ	ごま油 米・ビスコ	白菜・長ねぎ・しめじ 小松菜・人参・もやし 玉葱・なめこ	26	牛乳	カレイの煮つけ 竹輪ともやしの磯和え・みかん缶 ごはん・みそ汁	マミー さつまいもドーナツ	442 kcal 20 g 12 g	566 kcal 26 g 15 g	カレイ・マミー 竹輪・海苔	さつまいも・ホットケーキミックス 米	生姜 もやし・胡瓜・みかん缶 人参・長ねぎ	27	牛乳	焼肉丼 ほうれん草のチーズ和え スープ・オレンジ	牛乳 マカロニきな粉	471 kcal 22 g 14 g	603 kcal 28 g 18 g	豚肉・牛乳 竹輪・チーズ・きな粉	米・ごま・ごま油 ごま油・マカロニ	玉葱・人参・ピーマン・生姜・にんにく ほうれん草 えのき・大根・オレンジ	28	牛乳	鶏のから揚げ トマトのツナごま和え・茹でとうもろこし ごはん・みそ汁	牛乳 ポテチパン	548 kcal 21 g 24 g	701 kcal 27 g 31 g	鶏肉・牛乳 ツナ	ごま・ごま油・とうもろこし・ロールパン・ポテチチップス 米	生姜・にんにく トマト・胡瓜・キャベツ・人参 茄子・長ねぎ	29	牛乳	味噌コーンラーメン さつまいもの甘煮 バナナ	麦茶 ひじきおにぎり	439 kcal 14 g 8 g	562 kcal 18 g 10 g	豚肉 ひじき	中華麺・コーン・ごま油 さつまいも・米	玉葱・人参・もやし 人参・椎茸 バナナ	30	牛乳	豚肉とブロッコリーのカレー炒め かぼちゃとチーズのサラダ・パイン缶 ごはん・スープ	麦茶 フルーツヨーグルト ビスケット	479 kcal 17 g 12 g	613 kcal 22 g 15 g	豚肉 チーズ・ヨーグルト	コーン・カレー粉 米・ビスケット	玉葱・ブロッコリー かぼちゃ・胡瓜・パイン缶・みかん缶 人参・カリフラワー	31	牛乳	ソース焼きそば もやしサラダ チーズ・みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい	473 kcal 19 g 16 g	605 kcal 24 g 20 g	豚肉・青のり・牛乳 わかめ チーズ	焼きそば類 コーン・ゼリー じゃがいも・せんべい	玉葱・人参・キャベツ もやし いんげん

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	480 kcal	17.4 g	15.2 g	200 mg	2.1 mg
実際	479 kcal	19.3 g	15.2 g	220 mg	2.2 mg
1・2歳	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	塩分
目標値	180 μg	0.25 mg	0.28 mg	18 mg	1.5 g
実際	207 μg	0.28 mg	0.30 mg	23 mg	1.6 g

3・5歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	590 kcal	25.1 g	19.2 g	270 mg	2.5 mg
実際	612 kcal	24.6 g	19.5 g	274 mg	2.4 mg
3・5歳	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	塩分
目標値	187 μg	0.28 mg	0.32 mg	20 mg	1.7 g
実際	231 μg	0.34 mg	0.37 mg	25 mg	1.7 g

\*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい

\*毎日ブログの最後にその日の給食画像を掲載しますのでお確かめ下さい