

令和5年 8月 予定献立表

日	曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	昼間	夕食
1	火	夏野菜カレーライス		コールスローサラダ	椎茸ともやしのすまし汁		梅じゃこおにぎり	
		米	かぼちゃ なす 青ピーマン 人参 玉葱 赤ピーマン 豚肉 カレー粉 薄力粉 なたね油 チーズ りんご トマト 牛乳 なたね油 塩 トマトケチャップ ウスターソース	キャベツ 胡瓜 人参 干しぶどう 素精糖 穀物酢 なたね油 塩	椎茸 もやし あさつき かつお昆布だし 塩 しょう油		米 梅びしお しらす ごま (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
2	水	ご飯	鯖の甘酢あん	かぶと胡瓜の浅漬け	炒り豆腐	わかめと椎茸のすまし汁	水ようかん	
		米	鯖 酒 片栗粉 なたね油 トマトケチャップ しょう油 素精糖 酢 片栗粉	かぶ 胡瓜 塩	豆腐 鶏ひき肉 人参 長葱 干し椎茸 酒 塩 しょう油 みりん	椎茸 わかめ 豆腐 塩 しょう油 かつお昆布だし	小豆 素精糖 寒天 塩 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
3	木	ご飯	回鍋肉	大根とハムのサラダ	かぼちゃの煮物	中華スープ	コーン蒸しパン	
		米	豚肉 酒 青ピーマン 人参 キャベツ にんにく 生姜 味噌 しょう油 素精糖 なたね油	大根 人参 ハム 胡瓜 塩 酢 なたね油	かぼちゃ 素精糖 しょう油	青梗菜 長葱 ぶなしめじ もやし しょう油 塩 ごま油 かつお昆布だし	コーン 薄力粉 BP 素精糖 (果物 牛乳)	炒飯 サラダ 汁物
4	金	ご飯	マーメレード焼き	人参とごぼうの煮物	小松菜とえのきのお浸し	大根と油揚げの味噌汁	チーズスコーン	
		米	鶏肉 マーメレード しょう油 みりん 酒	人参 ごぼう 素精糖 しょう油 なたね油	小松菜 えのきたけ しょう油 かつおだし	大根 油揚げ 味噌 煮干しだし	薄力粉 BP 無塩バター 素精糖 牛乳 チーズ (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
5	土	チキンライス		わかめとしらすのサラダ	葱と豆腐のすまし汁		クラッカーサンド	
		米	鶏肉 玉葱 人参 青ピーマン ぶなしめじ 塩 なたね油 トマトケチャップ	わかめ キャベツ 人参 しらす 胡瓜 なたね油 塩 酢	長葱 ぶなしめじ 豆腐 かつお昆布だし 塩 しょう油		ソーダクラッカー いちごジャム (果物 牛乳)	
7	月	ハヤシライス		春雨のサラダ	オニオンスープ		ひまわりパイ	
		米	豚肉 玉葱 ぶなしめじ 素精糖 塩 薄力粉 なたね油 トマト缶 トマトケチャップ ウスターソース	春雨 胡瓜 人参 コーン 素精糖 しょう油 酢 なたね油	玉葱 人参 なたね油 塩 しょう油 かつお昆布だし		ぎょうざの皮 南瓜 素精糖 バター なたね油 (果物 牛乳)	スパゲッティー サラダ 汁物
8	火	ご飯	鶏の梅しそ焼き	五目大豆	小松菜のおかか和え	冬瓜の味噌汁	牛乳寒天	
		米	鶏肉 梅びしお 青じそ 酒 しょう油 みりん 素精糖	大豆 ごぼう こんにゃく 人参 いんげん 昆布 しょう油 素精糖 みりん	小松菜 人参 しょう油 かつお節 かつおだし	冬瓜 油揚げ なめこ 味噌 煮干しだし	牛乳 素精糖 寒天 みかん缶 (せんべい 麦茶)	混ぜご飯 煮物 汁物
9	水	バンドミー	ハンバーグ	トマトのサラダ	ほうれん草のソテー	春雨のスープ	フルーツあんみつ	
		バンドミー ジャム	豚ひき肉 牛ひき肉 玉葱 パン粉 豆乳 塩 トマトケチャップ 中濃ソース	トマト 玉葱 胡瓜 パセリ キャベツ しょう油 酢 なたね油	ほうれん草 もやし コーン しょう油 塩 なたね油	人参 もやし 青梗菜 春雨 塩 しょう油 かつお昆布だし	りんごジュース 寒天 すいか みかん缶 パイン缶 もも缶 小豆 素精糖 黒砂糖 (クラッカー 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
10	木	ご飯	豚の生姜焼き	キャベツとコーンのサラダ		じゃが芋と玉葱の味噌汁	キャロットライス	
		米	豚肉 玉葱 生姜 みりん しょう油 なたね油	キャベツ コーン 胡瓜 人参 ツナ 酢 塩 なたね油		じゃが芋 玉葱 煮干しだし 味噌	米 塩 人参 玉葱 鶏ひき肉 なたね油 (果物 牛乳)	炒飯 サラダ 汁物
25	金	冷やしうどん		こぶきいも	オクラの磯部和え		レーズンクッキー	
		うどん	ささみ トマト 胡瓜 もやし 素精糖 塩 しょう油 本みりん ごま かつお昆布だし	じゃがいも 塩 あおのり	オクラ 人参 焼きのり しょう油 かつおだし		無塩バター BP 薄力粉 牛乳 素精糖 干しぶどう (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
12	土	ご飯	鮭の照り焼き	筑前煮	生揚げともやしの味噌汁		ぶどうゼリー	
		米	鮭 しょう油 本みりん 酒	鶏肉 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 こんにゃく 里芋 いんげん しょう油 素精糖 なたね油 かつおだし	生揚げ もやし 玉葱 味噌 煮干しだし		ぶどうジュース 素精糖 寒天 クラッカー (果物 牛乳)	
14	月	ご飯	鶏肉のパンパング	大豆とじゃこの炒り煮		キャベツとわかめの味噌汁	★レモン蒸しケーキ	
		米	鶏肉 塩 酒 なたね油 味噌 しょう油 素精糖 ごま 生姜 胡瓜 もやし トマト	大豆 じゃこ しょう油 みりん 素精糖 なたね油		キャベツ わかめ 煮干しだし 味噌	薄力粉 BP 豆乳 レモン 干しぶどう グラニュー糖 (果物 牛乳)	スパゲッティー サラダ 汁物
16	水	ご飯	白身魚のフライ	じゃが芋フレンチサラダ	具沢山汁		中華おこわ	
		米	すずき 塩 酒 小麦粉 パン粉 なたね油 中濃ソース	じゃが芋 キャベツ 胡瓜 人参 ツナ 酢 塩 なたね油	ごぼう 人参 大根 椎茸 あさつき 豆腐 塩 しょう油 かつお昆布だし		米 もち米 豚肉 酒 人参 干し椎茸 塩 しょう油 みりん ごま油 (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物

※献立は都合により変更する事があります。ご了承ください。
 ☆23日は誕生会です。
 ★は新メニューです。
 今月の果物予定:メロン すいか

	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム
今月の平均栄養値(幼児)	566Kcal	23.7g	20.7g	275mg
栄養目標値	596Kcal	20.0g	19.0g	258mg