



8月献立予定表



日	曜日	10時おやつ	おかず	3時おやつ	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー タンパク 質	脂質 塩分
					血や肉に由来	熱や力に由来	体の調子を整える		
1	月	麦茶 菓子	鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃサラダ 味噌汁	牛乳 原宿ドック(チーズ)	鶏肉 ハム チーズ 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	砂糖 マヨネーズ 原宿ドック	にんじん いんげん かぼちゃ きゅうり レーズン 玉ねぎ	420kcal 24.3g	22.1g 1.9g
2	火	くだもの	魚磯辺フライ スティックキュウリ トマト 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 お好み焼き	もろ 卵 のり 油揚げ わかめ 味噌 ヨーグルト 牛乳 豚肉 桜エビ スキムミルク 鰹節	薄力粉 パン粉 大豆油 お好み焼き粉 マヨネーズ	きゅうり キャベツ トマト 玉ねぎ にんじん ねぎ	438kcal 26.0g	18.2g 1.9g
3	水	牛乳 菓子	豆腐ハンバーグ ブロッコリー にんじん甘煮 味噌汁	牛乳 ビスケット	豆腐 鶏肉 スキムミルク 卵 わかめ 味噌 牛乳	油 パン粉 砂糖 じゃがいも ビスケット	玉ねぎ ブロッコリー にんじん	402kcal 21.7g	17.8g 1.7g
4	木	牛乳 菓子	かみかみ献立 豚肉のケチャップ炒め 切干大根サラダ くだもの	牛乳 フライドポテト	豚肉 ツナ 牛乳 のり	大豆油 ごま油 砂糖 フライドポテト	しょうが 玉ねぎ にんじん なす ピーマン 切干大根 もやし きゅうり オレンジ	421kcal 19.4g	22.0g 1.2g
5	金	ヨーグルト	天ぷら ひじきと大豆の煮もの すまし汁	牛乳 コーンフレーク	鶏肉 桜エビ しらす 卵 ひじき 大豆 油揚げ 鰹節 牛乳	コーン 薄力粉 大豆油 こんにやく 砂糖 麩 そうめん 片栗粉 コーンフレーク	しょうが にんにく 玉ねぎ なす にんじん さやえんどう ねぎ	430kcal 24.3g	18.0g 2.7g
8	月	牛乳 菓子	鶏肉の甘辛煮 いんげんのツナマヨ和え 味噌汁	麦茶 おにぎり	鶏肉 ツナ 油揚げ 味噌 しらす	片栗粉 ごま油 砂糖 ごま 米 マヨネーズ	しょうが ピーマン いんげん にんじん 玉ねぎ なす	441kcal 23.1g	17.6g 1.8g
9	火	くだもの	煮魚 三色ごま和え 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 黒糖ドーナツ	かじき 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 ヨーグルト スキムミルク	砂糖 ごま 大豆油 黒砂糖 ミックス粉	しょうが にんじん いんげん ほうれん草 もやし 玉ねぎ	461kcal 24.5g	16.4g 2.1g
10	水	牛乳 菓子	夏野菜の酢豚 わかめスープ くだもの	ジョア せんべい	豚肉 わかめ ジョア	片栗粉 油 砂糖 ごま せんべい	ピーマン パプリカ なす にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ すいか	408kcal 18.0g	14.8g 1.7g
11	木	山の日							
12	金	ゼリー	ポークカレー コーンキャベツ くだもの	牛乳 タルト	豚肉 牛乳	じゃがいも 大豆油 コーン 砂糖 ルウ 豆乳プリンタルト	にんじん 玉ねぎ しょうが グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり オレンジ	382kcal 14.2g	19.5g 1.8g
15	月	麦茶 菓子	親子煮 昆布和え くだもの	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	鶏肉 卵 スキムミルク 塩昆布 牛乳 チーズ	じゃがいも ごま油 砂糖 蒸しパン粉	にんじん 玉ねぎ 椎茸 さやえんどう きゅうり かぶ キャベツ パナナ かぼちゃ	451kcal 23.3g	15.5g 1.8g
16	火	牛乳 菓子	魚のさつくり揚げ ブロッコリー トマト 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 クラッカー	かじき 豆腐 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	片栗粉 大豆油 クラッカー	しょうが トマト ブロッコリー ねぎ	415kcal 22.4g	20.2g 1.7g
17	水	牛乳 菓子	大豆のミートソース煮 ハムサラダ くだもの	牛乳 せんべい チーズ	大豆 豚肉 ハム 牛乳 チーズ	じゃがいも マカロニ コーン 大豆油 せんべい	玉ねぎ にんじん トマト パセリ きゅうり キャベツ すいか	421kcal 20.1g	22.2g 1.7g
18	木	くだもの	ニラ豆腐 きゅうりのツナ和え 中華風コンスープ	牛乳 クレープ	豆腐 豚肉 ツナ 卵 牛乳	砂糖 片栗粉 ごま油 コーンクリーム クレープ	にら にんじん きゅうり	449kcal 23.7g	27.7g 1.6g
19	金	ヨーグルト	特産物献立(なす) 南瓜とナスのそぼろあん パンパンジー くだもの	牛乳 カステラ	豚肉 鶏肉 味噌 牛乳	砂糖 大豆油 片栗粉 ごま ごま油 カステラ	かぼちゃ なす きゅうり にんじん オレンジ	421kcal 17.2g	16.8g 1.2g
22	月	くだもの	鶏肉と野菜のトマト煮 スーパージュリエンス ヨーグルト	牛乳 クッキー	鶏肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳	大豆油 砂糖 マカロニ バター クッキー	しょうが 玉ねぎ なす ズッキーニ にんじん ピーマン トマト トマト缶 パセリ	425kcal 22.8g	19.8g 1.5g
23	火	麦茶 菓子	魚のカレムニエル ブロッコリー トマト 具沢山味噌汁	牛乳 おにぎり	鮭 油揚げ 味噌 牛乳 鮭フレーク	薄力粉 油 米 ごま	ブロッコリー トマト かぼちゃ にんじん 玉ねぎ なす	395kcal 24.8g	12.7g 1.3g
24	水	ゼリー	肉団子の甘酢あん 春雨スープ くだもの	牛乳 スティックケーキ	豚肉 卵 ベーコン 牛乳	パン粉 油 砂糖 片栗粉 春雨 スティックケーキ	玉ねぎ しょうが さやえんどう にんじん もやし にら オレンジ	395kcal 22.5g	14.7g 1.7g
25	木	牛乳 菓子	肉豆腐 きゅうりの酢の物 くだもの	牛乳 ピザ風じゃこお焼き	豚肉 豆腐 わかめ しらす 牛乳 スキムミルク チーズ	大豆油 砂糖 こんにやく 薄力粉	玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり パナナ	412kcal 18.3g	23.4g 1.2g
26	金	牛乳 菓子	夏野菜カレー ツナサラダ くだもの	麦茶 ミルクくずもち	豚肉 ツナ 牛乳 きな粉	じゃがいも 大豆油 コーン 片栗粉 砂糖 ルウ	にんじん 玉ねぎ なす かぼちゃ ピーマン トマト にんにく 梨 しょうが きゅうり キャベツ さやえんどう	452kcal 17.5g	23.2g 1.6g
29	月	麦茶 菓子	鶏の竜田揚げ ブロッコリー トマト 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ	鶏肉 豆腐 わかめ 味噌 ヨーグルト 牛乳 卵	片栗粉 油 ミックス粉	しょうが ブロッコリー トマト 玉ねぎ パナナ	425kcal 28.0g	15.6g 1.7g
30	火	牛乳 菓子	魚のソテーカラフルソース ひじきサラダ くだもの	牛乳 大学かぼちゃ	たら ひじき ツナ 牛乳	薄力粉 バター ルウ オリブ油 砂糖 コーン ごま油 ごま 片栗粉	玉ねぎ ピーマン パプリカ 切干大根 きゅうり にんじん パナナ かぼちゃ	361kcal 17.2g	15.0g 1.2g
31	水	ヨーグルト	豚肉とナスの味噌炒め 味噌汁 くだもの	牛乳 バームクーヘン	豚肉 味噌 油揚げ 牛乳	大豆油 砂糖 じゃがいも バームクーヘン	しょうが なす 玉ねぎ にんじん ピーマン オレンジ	414kcal 18.5g	21.9g 1.2g
行事食		牛乳 菓子	カレーピラフ 鶏唐揚げ ブロッコリー フルーツヨーグルト	とちおとめいちごアイス	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	米 バター 大豆油 薄力粉 片栗粉 アイス	玉ねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース しょうが にんにく ブロッコリー パナナ バイロン もも	519kcal 23.7g	14.9g 1.2g
行事食		牛乳 菓子	ツナときゅうりの混ぜご飯 鶏唐揚げ ひやむぎ汁 くだもの	とちおとめいちごアイス	ツナ 卵 のり 鶏肉 鰹節	米 砂糖 大豆油 ごま 薄力粉 片栗粉 麩 そうめん アイス	きゅうり しょうが にんにく おくら すいか	530kcal 25.7g	13.1g 1.7g