



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
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1	火	くだもの	魚磯辺フライ きゅうりの甘酢漬 トマト 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 お好み焼き	もろ 卵 のり 豆腐 わかめ 味噌 ヨーグルト 牛乳 <small>豚肉 豚ヒ スキムミルク 鰹節</small>	薄力粉 パン粉 大豆油 お好み焼き粉 砂糖 マヨネーズ	きゅうり キャベツ トマト 玉ねぎ ねぎ	456kcal 27.1g	18.7g 1.9g
2	水	麦茶 菓子	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	豚肉 牛肉 牛乳 卵 油揚げ 味噌	大豆油 パン粉 薄力粉 砂糖 ビスケット	しょうが にんにく 玉ねぎ ブロッコリー にんじん なす	451kcal 21.8g	23.5g 1.7g
3	木	ゼリー	家常豆腐 昆布和え くだもの	牛乳 マフィン	豚肉 生揚げ 味噌 塩昆布 牛乳	ごま油 砂糖 マフィン	たけのこ 玉ねぎ にんじん さやえんどう きゅうり キャベツ パナナ	411kcal 18.6g	20.3g 1.0g
4	金	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 黒糖ドーナツ	豚肉 ツナ 牛乳 スキムミルク	大豆油 ごま油 砂糖 ミックス粉	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	437kcal 21.5g	16.8g 1.2g
7	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	鶏肉 ハム チーズ 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	油 砂糖 マヨネーズ 原宿ドック	にんじん なす かぼちゃ きゅうり レズン キャベツ 玉ねぎ	436kcal 25.6g	22.7g 1.8g
8	火	くだもの	煮魚 三色ごま和え 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 フライドポテト	めかじき 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 ヨーグルト のり	砂糖 ごま フライドポテト 油	しょうが にんじん いんげん ほうれん草 もやし 玉ねぎ	440kcal 22.4g	21.4g 1.9g
9	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
10	木	ヨーグルト	生揚げの味噌炒め ナムル くだもの	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	豚肉 生揚げ 味噌 牛乳 チーズ	大豆油 砂糖 片栗粉 ごま油 蒸しパン粉	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし きゅうり しょうが パナナ かぼちゃ	421kcal 19.6g	15.8g 1.7g
11	金	山の日							
14	月	麦茶 菓子	ポークカレー コーンキャベツ くだもの	牛乳 ミニたい焼き	豚肉 牛乳	じゃがいも 大豆油 コーン 砂糖 ルウ ミニたい焼き	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	367kcal 15.5g	12.8g 1.7g
15	火	ゼリー	コロッケ ブロッコリー香和え トマト 味噌汁	牛乳 クラッカー	豚肉 スキムミルク 卵 鰹節 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	じゃがいも 大豆油 薄力粉 パン粉 ごま油 クラッカー	玉ねぎ トマト ブロッコリー ねぎ	430kcal 18.7g	22.1g 1.6g
16	水	牛乳 菓子	鶏肉と野菜のトマト煮 マカロニサラダ ヨーグルト	麦茶 おにぎり	鶏肉 ハム ヨーグルト 鮭フレーク	大豆油 砂糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 米 ごま	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 キャベツ きゅうり	444kcal 23.9g	13.8g 1.4g
17	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	446kcal 23.7g	27.7g 1.6g
18	金	牛乳 菓子	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 パナナ	447kcal 17.3g	16.8g 1.2g
21	月	ヨーグルト	鶏肉の甘辛煮 いんげんのツナマヨ和え 味噌汁	牛乳 スイートポテト	鶏肉 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳	片栗粉 ごま油 砂糖 ごま マヨネーズ スイートポテト	しょうが ピーマン いんげん にんじん 玉ねぎ なす	423kcal 23.2g	34.4g 1.4g
22	火	麦茶 菓子	魚のカレームニエル ブロッコリー トマト 具沢山味噌汁 ヨーグルト	牛乳 ココア揚げパン	鮭 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	薄力粉 大豆油 パン ココア 砂糖	ブロッコリー トマト かぼちゃ にんじん 玉ねぎ なす	428kcal 26.2g	17.5g 1.4g
23	水	麦茶 菓子	肉団子の甘酢あん 春雨スープ くだもの	牛乳 タルト	豚肉 ひじき 卵 ベーコン 牛乳	パン粉 油 砂糖 片栗粉 春雨 タルト	玉ねぎ しょうが さやえんどう にんじん もやし にら すいか	438kcal 17.2g	25.4g 1.0g
24	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	こんにやく 砂糖 薄力粉 大豆油	玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり パナナ	396kcal 22.5g	14.7g 1.7g
25	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 トマト なす かぼちゃ ピーマン にんにく 鰹 しょうが きゅうり キャベツ さやえんどう	447kcal 17.5g	23.2g 1.6g
28	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 ジャムパン	鶏肉 豆腐 わかめ 味噌 ヨーグルト 牛乳	片栗粉 油 パン ジャム	しょうが ブロッコリー トマト 玉ねぎ	411kcal 28.0g	15.4g 1.8g
29	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 マーラーカオ	カラスカレイ ひじき ツナ 牛乳	薄力粉 バター ルウ オリーブ油 砂糖 コーン ごま油 ごま マーラーカオ	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	385kcal 18.1g	16.6g 1.2g
30	水	ゼリー	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
31	木	牛乳 菓子	高野豆腐の卵とじ ブロッコリーごまマヨサラダ かみなり汁	牛乳 大学かぼちゃ	高野豆腐 鶏肉 卵 スキムミルク のり 豆腐 牛乳	大豆油 砂糖 ごま コーン マヨネーズ ごま油 じゃがいも 片栗粉	しいたけ にんじん 玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー だいこん ごぼう ねぎ かぼちゃ	400kcal 22.1g	20.2g 1.6g
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	牛乳 プリンアラモード	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 ホイップクリーム	米 バター 大豆油 薄力粉 片栗粉 プリン	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 バター 鰹節 ほうれん草	610kcal 26.6g	20.7g 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	牛乳 プリンアラモード	ツナ 卵 のり 鶏肉 鰹節 そうめん 牛乳 ホイップクリーム	米 砂糖 大豆油 ごま 薄力粉 片栗粉 麩 プリン	きゅうり しょうが にんにく おくら すいか パナナ みかん缶	588kcal 27.8g	17.3g 1.8g