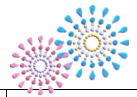
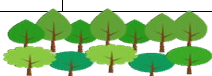
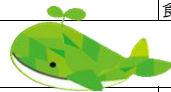


8月献立予定表



日	曜	献立名	材 料 名			おやつ		栄 養 価
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前	午後	
3	月	親子煮 ナムル 味噌汁	油 砂糖 ごま油 じゃがいも コーンフレーク	牛乳 鶏肉 卵 スキムミルク わかめ 味噌	にんじん 玉ねぎ ほんしめじ さやいんげん もやし きゅうり しょうが	牛乳 菓子	コーンフレーク	エネルギー 315 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 2.0 g
4	火	【かみかみ献立】 昆布和え 魚の味噌漬け焼き 中華風コーンスープ	薄力粉 油 ごま油 とうもろこし かたくり粉 砂糖 黒ごま	メルルーサ 味噌 塩昆布 卵 豆腐 牛乳	しょうが 青ピーマン きゅうり キャベツ かぼちゃ	麦茶 菓子	牛乳 大学かぼちゃ	エネルギー 313 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.6 g
5	水	鶏肉のさっぱり煮 三色ごまあえ 味噌汁 元気ヨーグルト	油 砂糖 すりごま ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 味噌 ヨーグルト 鮭フレーク	にんじん なす ほうれんそう もやし 玉ねぎ	牛乳 菓子	麦茶 おにぎり	エネルギー 369 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 1.9 g
6	木	魚フライ ブロッコリーごまサラダ トマト 味噌汁	薄力粉 パン粉 油 マヨネーズ すりごま お米de国産豆乳プリンタルト	しろさけ 卵 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	ブロッコリー にんじん トマト 玉ねぎ	麦茶 菓子	牛乳 タルト	エネルギー 437 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 26.2 g 食塩相当量 1.5 g
7	金	豚肉となすの味噌炒め 野菜スープ 果物	油 砂糖 じゃがいも 食パン 有塩バター	牛乳 豚肉 味噌 ベーコン チーズ ロースハム	しょうが なす 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ すいか	牛乳 菓子	牛乳 ハムチーズパン	エネルギー 449 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 2.1 g
10	月	酢豚 わかめスープ 元気ヨーグルト	かたくり粉 油 砂糖 ごま 原宿ドック（メープル）	豚肉 わかめ 豆腐 ヨーグルト 牛乳	青ピーマン 黄ピーマン なす にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく チンゲンツァイ	麦茶 菓子	牛乳 メーブルドッグ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 25.1 g 食塩相当量 1.9 g
11	火	 山 の 日 						
12	水	ドライカレー 華風サラダ 果物	油 ルウ はるさめ ごま油 いちごクレープ	牛乳 豚肉 牛肉 まぐろ缶詰	しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース きゅうり もやし パナナ	牛乳 菓子	牛乳 クレープ	エネルギー 400 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.4 g
13	木	豚丼 三色ごまあえ デザート	しらたき 油 砂糖 すりごま	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん さやいんげん きゅうり もやし	牛乳 菓子	牛乳 塩せんべい	エネルギー 297 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.1 g
14	金	家常豆腐 ブロッコリーツナサラダ デザート	ごま油 砂糖 バームクーヘン	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 まぐろ缶詰	玉ねぎ にんじん さやいんげん ブロッコリー	牛乳 菓子	牛乳 バームクーヘン	エネルギー 444 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 24.9 g 食塩相当量 1.2 g
17	月	煮魚 豆腐スープ 果物	砂糖 ごま かたくり粉 おこのみやき粉 油 マヨネーズ	牛乳 めかじき 豆腐 豚肉 さくらえび 卵 スキムミルク かつお節 あおのり	しょうが にんじん さやいんげん チンゲンツァイ なし キャベツ ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 お好み焼き	エネルギー 375 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.5 g
18	火	南瓜と茄子のそぼろあん パンパンジー 元気ヨーグルト	砂糖 油 かたくり粉 すりごま ごま油 いりごま	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌 ヨーグルト	かぼちゃ なす きゅうり もやし にんじん	牛乳 菓子	麦茶 おにぎり	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.8 g
19	水	鶏肉の甘辛煮 小松菜のごまあえ トマトと卵のスープ	かたくり粉 油 砂糖 ごま油 いりごま すりごま 食パン	鶏肉 卵 ベーコン 牛乳 チーズ	しょうが 青ピーマン 小松菜 にんじん トマト 玉ねぎ いちごジャム	麦茶 菓子	牛乳 ジャムチーズパン	エネルギー 420 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.1 g
20	木	肉豆腐 ブロッコリーの香りと和え 果物	しらたき 砂糖 ごま油 油 コッペパン	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節 きな粉	玉ねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー オレンジ	牛乳 菓子	牛乳 きなこ揚げパン	エネルギー 372 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.0 g
21	金	【特産物献立(トマト)】 魚のカレームニエル ブロッコリー 元気ヨーグルト トマト 貝だくさん味噌汁	薄力粉 油 マヨネーズ お米deメープルマフィン	しろさけ 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	ブロッコリー トマト かぼちゃ にんじん 玉ねぎ なす	麦茶 菓子	牛乳 マフィン	エネルギー 422 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.2 g
24	月	鶏竜田揚げ 中華風スープ かぼちゃの素揚げ トマト 果物	かたくり粉 油 カステラ	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	しょうが かぼちゃ トマト にんじん もやし チンゲンツァイ オレンジ	牛乳 菓子	牛乳 カステラ	エネルギー 435 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.2 g
25	火	魚のソテーカラフルソース ひじきサラダ 果物	薄力粉 有塩バター オリーブ油 油 ルウ 砂糖 とうもろこし ごま油 ごま 食パン	牛乳 しろさけ ひじき まぐろ缶詰 チーズ ロースハム	玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 切干しだいこん きゅうり にんじん なし	牛乳 菓子	牛乳 ハムチーズパン	エネルギー 434 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 1.8 g
26	水	肉団子の甘酢あん 味噌汁 果物	パン粉 油 砂糖 かたくり粉 さつまいも	牛乳 豚肉 ひじき 卵 油揚げ わかめ 味噌	玉ねぎ しょうが さやいんげん パナナ	牛乳 菓子	牛乳 ふかしもち	エネルギー 425 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.6 g
27	木	魚の竜田揚げ かぼちゃサラダ トマト たまごとかめのスープ	かたくり粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま プレミックス粉 メープルシロップ	牛乳 もろ 卵 わかめ ロースハム	しょうが かぼちゃ きゅうり トマト 玉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 438 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 1.8 g
28	金	夏野菜のカレー 和風サラダ 元気ヨーグルト	じゃがいも 油 ルウ ごま油 砂糖	豚肉 スキムミルク わかめ 元気ヨーグルト アイス	にんじん 玉ねぎ トマト なす かぼちゃ 青ピーマン にんにく しょうが きゅうり キャベツ	麦茶 菓子	アイスクリーム	エネルギー 437 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 1.9 g
31	月	鶏肉と野菜のトマト煮 味噌汁 果物	油 砂糖 お米de国産豆乳プリンタルト	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 味噌	しょうが 玉ねぎ なす ズッキーニ にんじん 青ピーマン トマト缶詰 トマト パナナ	牛乳 菓子	牛乳 タルト	エネルギー 374 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.4 g
行事食		冷麦 磯辺揚げ 肉じゃが ゼリー	ひやむぎ 薄力粉 油 じゃがいも いとこん 砂糖 ゼリー	ヨーグルト 竹輪 あおのり 卵 豚肉 アイス	きゅうり みかん にんじん 玉ねぎ さやいんげん	ヨーグルト	アイスクリーム	エネルギー 404 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.1 g
行事食		ピラフ ボークビーンズ 昆布和え ゼリー	白米 とうもろこし缶詰 バター じゃがいも 油 砂糖 ゼリー	ヨーグルト 鶏肉 大豆 豚肉 ベーコン 塩昆布 アイス	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ なす トマト缶詰 きゅうり かぶ キャベツ	ヨーグルト	アイスクリーム	エネルギー 484 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.0 g