



# 令和2年8月 献立表

3歳以上児



日 曜			あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 土							夏祭り	
2 日								
3 月	ポークチャップ 春雨サラダ コーンチャウダー オレンジ	フルーツヨーグルト いも花子	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 若鶏、ささ身(生) 成鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	調合油 緑豆はるさめ(乾) ごま(いり) ドレッシングタイプ和風調味料 オリーブ油 有塩バター 薄力粉(1等) ざらめ糖(グラニュー糖) 芋かりんとう	たまねぎ にんにく(りん茎、生) スイートコーン缶詰 きくらげ(乾) にんじん きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) バレンシアオレンジ グラニュー糖 芋かりんとう	エネルギー：504kcal タンパク：18.2g 脂質：21.4g	食塩相当量：2.1g	
4 火	夏野菜カレー 小女子甘煮 牛乳 すいか	野菜生活 とうもろこし	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) いかなご(生) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) なたね油	なす(果実、生) スイートコーン缶詰 赤色トマト(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) えだまめ(生) すいか(赤肉種、生) スイートコーン(未熟種子、生)	エネルギー：390kcal タンパク：14.8g 脂質：13g	食塩相当量：1.2g	カレー作り
5 水	焼き魚(鮭) ポテトサラダ わかめ汁 キウイ	牛乳 おやつパン	べにざけ(生) ナチュラルチーズ(エダム) かつお缶詰(油漬、フレーク) 納め豆 豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：424kcal タンパク：23.2g 脂質：18.5g	食塩相当量：1.6g	
6 木	酢豚 花型卵 青菜汁 メロン	牛乳 ビスケット	ぶた大型種、もも(赤肉、生) 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 焼きふ(車ふ) ビスケット(ハード)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 乾しいたけ(乾) 青ピーマン(果実、生) バイナップル(缶詰) ほうれんそう(葉、通年平均、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：391kcal タンパク：17g 脂質：12.5g	食塩相当量：2g	
7 金	煮込みハンバーグ 温野菜 大根汁 ナポリタン すいか	牛乳 ウエハース	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳 鶏卵 全卵(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) ソーセージ(ウインナー)	パン粉(乾燥) オリーブ油 車糖(三温糖) マカロニ・スパゲッティ(乾) ウエハース	にんじん たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) エリンギ(生) キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) スイートコーン缶詰 だいこん 根深ねぎ(葉、軟白、生) トマト缶詰 すいか	エネルギー：541kcal タンパク：24.2g 脂質：26.8g	食塩相当量：2.1g	
8 土	ミルクリッチ ラタトゥイユ 牛乳 オレンジ	ヤクルト せんべい	普通牛乳	クリームパン オリーブ油 米菓(塩せんべい)	にんにく たまねぎ にんじん(根、皮つき、生) ズッキーニ(果実、生) 赤ピーマン(果実、生) 黄ピーマン(果実、生) なす(果実、生) 赤色トマト(果実、生) トマト缶詰 バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：559kcal タンパク：18.2g 脂質：19.1g	食塩相当量：2.7g	
9 日								
10 月								山の日
11 火	五目納豆 さつま芋の甘煮 わかめ汁 キウイ	ヨーグルト いも花子	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 糸引き納豆 米みそ(淡色辛みそ) 削り節	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 焼きふ(観世ふ) 芋かりんとう	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：428kcal タンパク：15.1g 脂質：17.4g	食塩相当量：2g	
12 水	焼肉 ビーフソテー なめこ汁 オレンジ	牛乳 おやつパン	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) 納め豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	ビーフン 有塩バター クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：467kcal タンパク：22.7g 脂質：20.7g	食塩相当量：1.6g	
13 木	鶏肉のさっぱり煮 切り干大根の中華和え なす汁 キウイ	野菜生活 とうもろこし	若鶏、もも(皮つき、生) かに風味かまぼこ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	ドレッシングタイプ和風調味料	切干しだいこん(乾) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 緑豆もやし(生) なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) キウイフルーツ スイートコーン(未熟種子、生)	エネルギー：316kcal タンパク：15.6g 脂質：9.5g	食塩相当量：1.5g	
14 金	肉じゃが スクランブルエッグ キャベツ汁 メロン	アイス	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) さつま揚げ かつお節 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 削り節	オリーブ油 こんにやく(精粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター アイスクリーム(普通脂肪)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) キャベツ(結球葉、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：366kcal タンパク：14.3g 脂質：15.5g	食塩相当量：1.4g	
15 土	ポテトサンド 野菜スープ 牛乳 オレンジ	スポロン せんべい	鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) ロールパン らっかせい(バターピーナッツ) でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：585kcal タンパク：17.8g 脂質：18.2g	食塩相当量：2.6g	
16 日								



# 令和2年8月 献立表

3歳以上児



日 曜	食 材		あか	黄	みどり	栄養価	行 事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
17 月	ハッシュドポーク 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 オレンジ	ヨーグルト 小魚	ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) 焼き竹輪 生 揚げ 普通牛乳	オリーブ油	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：377kcal タンパク：17.3g 脂質：17.8g	食塩相当量：1.8g
18 火	ミートボール 三色和え えのき汁 すいか	スポロン せんべい	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、 全卵(生) 普通牛乳 かつお節 削り節 米みそ(淡色辛みそ)	パン粉(乾燥) でん粉(じゃがいもでん 粉) なたね油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホール カーネルスタイル) えのきたけ(生) 乾燥わかめ (葉干し、水戻し) すいか(赤肉種、生)	エネルギー：428kcal タンパク：16g 脂質：12.1g	食塩相当量：2.2g
19 水	ブリの照り焼き ごぼうサラダ すまし汁 オレンジ	牛乳 フレンチトースト	ぶり(成魚、生) 若鶏、ささ身(生) 絹ご し豆腐 かつお節 普通牛乳 鶏卵、全卵 (生)	オリーブ油 ドレッシングタイプ和風調味 料 食パン 黒砂糖 有塩バター メー ブルシロップ	ごぼう(根、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、 皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルス タイル) まいたけ(生) わかめ(原藻、生) 根深ねぎ (葉、軟白、生) バレンシアオレンジ	エネルギー：483kcal タンパク：23.4g 脂質：21.6g	食塩相当量：2.7g
20 木	サラダうどん 照り焼きチキン 牛乳 トマト レタス メロン	麦茶 誕生ケーキ アイス	鶏卵、全卵(生) まぐろ類缶詰(油漬、フ レーク、ライト) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	干しうどん(乾) マヨネーズ(全卵型) ショートケーキ アイスクリーム(普通脂 肪)	きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカー ネルスタイル) 赤色トマト(果実、生) サニーレタス (葉、生) しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) メロン	エネルギー：571kcal タンパク：21.2g 脂質：24.4g	食塩相当量：2.2g
21 金	五目昆布煮 ス克蘭ブルエッグ なす汁 キウイ	牛乳 じゃが丸くん	ぶた大型種、ローズ(脂身つき、生) 油揚 げ さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) プロセ スチーズ かつお節 米みそ(甘みそ) 普 通牛乳	オリーブ油 有塩バター じゃがいも(塊 茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん 粉)	まごころ(葉干し、乾) ごぼう(根、生) にんじん (根、皮つき、生) なす(果実、生) たまねぎ(りん 茎、生) キウイフルーツ(緑肉種、生) あまのり(焼 きのり)	エネルギー：416kcal タンパク：17.6g 脂質：20.1g	食塩相当量：2.6g
22 土	ピーナツパンパン スパゲティサラダ 牛乳 オレンジ	ヤクルト せんべい	若鶏、ささ身(生) 普通牛乳	コッペパン らっかせい(ピーナツパ ン) マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨ ネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) ス イートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) バレ ンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：658kcal タンパク：22.7g 脂質：20.6g	食塩相当量：1.9g
23 日							
24 月	コーンシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 オレンジ	ヨーグルト いも花子	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き 竹輪 生揚げ	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、 生) マカロニ・スパゲッティ(乾) 手かり うどん	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) フ ロコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じよ う、生)	エネルギー：420kcal タンパク：14.7g 脂質：16.7g	食塩相当量：0.8g
25 火	チキンカツ キャベツ和え ニラ玉汁 すいか	牛乳 サブレ	若鶏、むね(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(生) なたね油 サ ブレ	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) いら (葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) すいか(赤肉 種、生)	エネルギー：370kcal タンパク：17.7g 脂質：17.3g	食塩相当量：0.9g
26 水	さばの味噌煮 かぼちゃサラダ すまし汁 キウイ	牛乳 カレーパン	まさば(生) 米みそ(甘みそ) プロセス チーズ 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳 ぶた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ(パ ルメザン)	マヨネーズ(全卵型) ロールパン なたね 油	しょうが 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん きゅう り(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネル スタイル) まいたけ(生) わかめ 根深ねぎ(葉、軟 白、生) キウイフルーツ(緑肉種、生) たまねぎ	エネルギー：448kcal タンパク：23.4g 脂質：21.2g	食塩相当量：2.5g
27 木	マーボーナス 花型卵 キャベツ汁 メロン	飲むヨーグルト せんべい	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(淡 色辛みそ) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米 みそ(甘みそ) 削り節 ヨーグルト(全脂 無糖) 普通牛乳	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま (いり) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩 せんべい)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん (根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ (葉、軟白、生) 乾しいたけ(乾) なす(果実、生) いら(葉、生) キャベツ(結球葉、生) メロン	エネルギー：403kcal タンパク：20.1g 脂質：14.4g	食塩相当量：1.7g
28 金	磯辺つくね ナムル 卵とじそうめん汁 オレンジ	ジョア ビスコ	鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 米 みそ(甘みそ) かつお節 若鶏、もも(皮 つき、生)	パン粉(乾燥) ごま油 ごま(いり) そう めん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米)	根深ねぎ しょうが あまのり(焼きのり) ほうれん そう スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾し いたけ(乾) バレンシアオレンジ 乾燥わかめ	エネルギー：422kcal タンパク：21.3g 脂質：8.1g	食塩相当量：3g
29 土	甘バターサンド 野菜の豆乳煮込み 牛乳 梨	ゼリー せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	クリームサンド オリーブ油 じゃがいも (塊茎、皮なし、生) 豆乳(調整豆乳) 米 菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) ぶなしめじ(生) 日本なし (生)	エネルギー：594kcal タンパク：19.3g 脂質：19.1g	食塩相当量：1.8g
30 日							
31 月	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	ヨーグルト 小魚	ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、 生)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん (根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいん げん(若さや、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、 生)	エネルギー：333kcal タンパク：13.7g 脂質：14.3g	食塩相当量：1.6g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。



# 令和2年8月 献立表

## 3歳未満児



日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 土								夏祭り	
2 日									
3 月	リンゴジュース せんべい	ポークチャップ 春雨サラダ コーンチャウダー オレンジ ご飯	フルーツヨーグルト いも花子	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) 若鶏、ささ身(生) 成鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	米菓 調合油 緑豆はるさめ(乾) ごまドレッシングタイプ和風調味料 オリブ油 有塩バター 薄力粉(1等) 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖 芋かりんとう	たまねぎ にんにく スイートコーン缶詰 きくらげ(乾) にんじん きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) バレンシアオレンジ パナナ(生) なつみかん(缶詰) もも(缶詰、白肉種、果)	エネルギー: 540kcal タンパク: 14.5g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 1.7g	
4 火	ゼリー	夏野菜カレー 小女子甘煮 牛乳 すいか ご飯	野菜生活 とうもろこし	ふた大型種、かた(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) いかなぎ(生) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) なたね油 水稲穀粒(精白米)	なす(果実、生) スイートコーン缶詰 赤色トマト(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) えだまめ(生) すいか(赤肉種、生) スイートコーン	エネルギー: 511kcal タンパク: 15.1g 脂質: 12.6g	食塩相当量: 1.2g	カレー作り
5 水	ヨーグルト	焼き魚(鮭) ポテトサラダ わかめ汁 キウイ ご飯	牛乳 おやつパン	べにざけ(生) ナチュラルチーズ(エダム) かつお缶詰(油漬、フレーク) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 495kcal タンパク: 21.8g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 1.3g	
6 木	麦茶 麩菓子	酢豚 花型卵 青菜汁 メロン ご飯	牛乳 ビスケット	ふた大型種、もも(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	かりんとう(黒) オリブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(しり) 焼きふ(車ふ) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(葉、皮つき、生) 乾しいたけ(乾) 青ピーマン(果実、生) バインアップル(缶詰) ほうれんそう(葉、通年平均、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 464kcal タンパク: 16g 脂質: 11.3g	食塩相当量: 1.7g	
7 金	ぶどうジュース せんべい	煮込みハンバーグ ナポリタン 温野菜 大根汁 すいか ご飯	牛乳 ウエハース	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) ソーセージ(ウイナナー)	米菓(塩せんべい) パン粉(乾燥) オリブ油 車糖(三温糖) マカロニス、バゲッティ(乾) 水稲穀粒(精白米) ウエハース	にんじん たまねぎ えのきたけ(生) エリンギ(生) キャベツ(結球葉、生) プロコッロー(花序、生) スイートコーン缶詰 だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) トマト缶詰 すいか	エネルギー: 673kcal タンパク: 25g 脂質: 25.2g	食塩相当量: 2g	
8 土	麦茶 ビスコ	ミルクリッチ ラトウイユ 牛乳 オレンジ	ヤクルト せんべい	普通牛乳	ビスケット(ソフト) クリームパン オリブ油 米菓(塩せんべい)	にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ(果実、生) 赤ピーマン(果実、生) 黄ピーマン(果実、生) なす(果実、生) 赤色トマト(果実、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) バレンシアオレンジ	エネルギー: 414kcal タンパク: 11.1g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 1.5g	
9 日									
10 月									山の日
11 火	オレンジジュース せんべい	五目納豆 さつま芋の甘煮 わかめ汁 キウイ ご飯	ヨーグルト いも花子	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 糸引き納豆 米みそ(淡色辛みそ) 削り節	米菓(塩せんべい) オリブ油 さつまいも(塊茎、皮むき、生) 焼きふ(親世ふ) 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう	バレンシアオレンジ(濃縮還元ジュース) 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 505kcal タンパク: 14.6g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 2.1g	
12 水	麦茶 ビスケット	焼肉 ビーフソテー なめこ汁 オレンジ ご飯	牛乳 おやつパン	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	ビスケット(ハード) ビーフン 有塩バター 水稲穀粒(精白米) クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ(砂糖よう、生)	エネルギー: 471kcal タンパク: 17.9g 脂質: 15.4g	食塩相当量: 1.3g	
13 木	バナナ	鶏肉のさっぱり煮 切り干大根の中 華和え なす汁 キウイ ご飯	野菜生活 とうもろこし	若鶏、もも(皮つき、生) かに風味かまぼこ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米)	バナナ(生) 切干しいたけ(乾) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 緑豆もやし(生) なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) キウイフルーツ(緑肉種、生) スイートコーン	エネルギー: 383kcal タンパク: 13.8g 脂質: 7g	食塩相当量: 1.1g	
14 金	麦茶 せんべい	肉じゃが ス克蘭ブルエッグ キャベツ汁 メロン ご飯	アイス	ふた大型種、かた(脂身つき、生) さつま揚げ かつお節 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 削り節	オリブ油 こんにやく(精粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 水稲穀粒(精白米) アイスクリーム(普通脂肪)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) キャベツ(結球葉、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 447kcal タンパク: 15.1g 脂質: 14g	食塩相当量: 1.3g	
15 土	麦茶 ビスケット	ポテトサンド 野菜スープ 牛乳 オレンジ	スポロン せんべい	鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) ロールパン らっかせい(バターピーナッツ) でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオレンジ(砂糖よう、生)	エネルギー: 487kcal タンパク: 14.8g 脂質: 16g	食塩相当量: 2g	
16 日									



令和2年8月 献立表

3歳未満児



日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
17 月	ぶどうジュース せんべい	ハッシュドポーク 竹輪厚揚げ煮 牛乳 オレンジ ご飯	ヨーグルト 小魚	ふた大型種、かたローズ(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 503kcal タンパク: 17g 脂質: 14.9g	食塩相当量: 1.6g
18 火	麦茶 たまごボーロ	ミートボール 三色和え えのき汁 すいか ご飯	スポロン せんべい	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 かつお節 削り節 米みそ(淡色辛みそ)	ポーロ(衛生生ポーロ) パン粉(乾燥) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し、水戻し) すいか(赤肉種、生)	エネルギー: 550kcal タンパク: 14.6g 脂質: 9.6g	食塩相当量: 1.5g
19 水	バナナ	ブリの照り焼き ごぼうサラダ すまし汁 オレンジ ご飯	牛乳 フレンチトースト	ぶり(成魚、生) 若鶏、ささ身(生) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	オリーブ油 ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) 食パン、黒砂糖 塩バター メープルシロップ	バナナ(生) ごぼう(根、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) まいたけ(生) わかめ(原葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ	エネルギー: 526kcal タンパク: 20.4g 脂質: 17g	食塩相当量: 1.9g
20 木	麦茶 誕生ケーキ	サラダうどん 照り焼きチキン 牛乳 トマト レタス メロン	アイス	鶏卵、全卵(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	干しうどん(乾) マヨネーズ(全卵型) ショートケーキ アイスクリーム(普通脂肪)	きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 赤色トマト(果実、生) サニーレタス(葉、生) しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) メロン	エネルギー: 458kcal タンパク: 18.6g 脂質: 19.9g	食塩相当量: 2g
21 金	ヨーグルト	五目昆布煮 ス克蘭ブルエッグ なす汁 キウイ ご飯	牛乳 じゃが丸くん	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) 油揚げ さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 塩バター 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉)	まこんぶ(素干し、乾) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) キウイフルーツ(緑肉種、生) あまのり(焼きのり)	エネルギー: 518kcal タンパク: 18g 脂質: 19g	食塩相当量: 2g
22 土	麦茶 ビスコ	ピーナツパン スパゲティサラダ 牛乳 オレンジ	ヤクルト せんべい	若鶏、ささ身(生) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) コッペパン らっかつせい(ピーナツパン) マカロニ・スパゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 516kcal タンパク: 15g 脂質: 16.1g	食塩相当量: 1.3g
23 日								
24 月	リンゴジュース せんべい	コーンシチュー 竹輪厚揚げ煮 牛乳 オレンジ ご飯	ヨーグルト いも花子	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニ・スパゲティ(乾) 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) フロコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 517kcal タンパク: 14.7g 脂質: 13.7g	食塩相当量: 0.9g
25 火	ゼリー	チキンカツ キャベツ和え ニラ玉汁 すいか ご飯	牛乳 サブレ	若鶏、むね(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(生) なたね油 水稲穀粒(精白米) サブレ	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) にら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー: 472kcal タンパク: 16.3g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 0.7g
26 水	バナナ	さばの味噌煮 かぼちゃサラダ すまし汁 キウイ ご飯	牛乳 カレーパン	まさば(生) 米みそ(甘みそ) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳 ぶた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ(ハルメザン)	マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ロールパン なたね油	バナナ しょうが 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) まいたけ(生) わかめ(原葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ(緑肉種、生) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー: 517kcal タンパク: 21g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 1.8g
27 木	麦茶 麩菓子	マーボーナス 花型卵 キャベツ汁 メロン ご飯	飲むヨーグルト せんべい	ふた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 削り節 ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	かりんとう(黒) ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾しいたけ(乾) なす(果実、生) にら(葉、生) キャベツ(結球葉、生) メロン	エネルギー: 435kcal タンパク: 16.1g 脂質: 10.9g	食塩相当量: 1.1g
28 金	ヨーグルト	磯辺つくね ナムル 卵とじそうめん汁 オレンジ ご飯	ジョア ビスコ	鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) かつお節 若鶏、もも(皮つき、生)	パン粉(乾燥) ごま油 ごま(いり) そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米)	根深ねぎ しょうが あまのり ほうれんそう スイートコーン缶詰 にんじん 緑豆もやし(生) にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾しいたけ(乾) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) 乾燥わかめ	エネルギー: 531kcal タンパク: 22.2g 脂質: 9.5g	食塩相当量: 2.6g
29 土	麦茶 ビスケット	甘バターサンド 野菜の豆乳煮込み 牛乳 梨	ゼリー せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	ビスケット(ハード) クリームサンド オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 豆乳(調整豆乳) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) ふなしめじ(生) 日本なし(生)	エネルギー: 431kcal タンパク: 12.1g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 1.3g
30 日								
31 月	オレンジジュース せんべい	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	ヨーグルト 小魚	ふた大型種、かたローズ(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 470kcal タンパク: 14.4g 脂質: 12.5g	食塩相当量: 1.6g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。