



令和4年8月 献立表

3歳以上児



日 曜	献立名		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 月	ブロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳100 ゴールドキウイ	なかよしヨーグルトビスケット	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	オリーブ油 ジャがいも(塊茎、皮なし、生) ビスケット(ハード)	にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 381kcal タンパク: 12.6g 脂質: 14.9g	食塩相当量: 1.4g
2 火	鶏のから揚げ 青菜のごま和え かぶ汁 とうもろこし オレンジ	ヤクルトせんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1等) 調合油 ごま(いり) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) かぶ(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) スイートコーン(未熟種子、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 433kcal タンパク: 17.3g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 1.6g
3 水	たらのマヨネーズ焼き もやし和え すまし汁 金時豆 すいか	牛乳100 セサミトースト(手作り)	まだら(生) 絹ごし豆腐 ささげ(全粒、乾) 普通牛乳	マヨネーズ(全卵型) ざらめ糖(中ざら糖) ごま(いり) ざらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター 食パン	たまねぎ(りん茎、生) 緑豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー: 511kcal タンパク: 24.1g 脂質: 20.3g	食塩相当量: 2.5g
4 木	マーボーナス 花型卵 キャベツ汁 メロン	牛乳100 ポテトのチーズ焼き(手作り)	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー)	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ジャがいも(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) 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(温室メロン、生)	エネルギー: 364kcal タンパク: 19.9g 脂質: 17g	食塩相当量: 1.3g
5 金	さんまの甘煮 かぼちゃサラダ 温そうめん汁 ブロッコリーのおかか和え オレンジ	ヨーグルトドリンク(手作り) せんべい	さんま(皮つき、生) 若鶏、もも(皮つき、焼き) かつお節 ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	マヨネーズ(全卵型) そうめん、ひやむぎ(乾) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) 日本かぼちゃ にんじん きゅうり(果実、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) みつだいこん(素干し) ブロッコリー(花序、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 485kcal タンパク: 19.5g 脂質: 19.1g	食塩相当量: 1.9g
6 土	甘バターサンド チキンカチャトラ 牛乳200 ゴールドキウイ	野菜生活100 せんべい	ホイップクリーム(植物性脂肪) 若鶏、もも(皮つき、生) クリーム(乳脂肪) 普通牛乳	食パン 薄力粉(1等) ジャがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんにく(りん茎、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 743kcal タンパク: 23.6g 脂質: 25.6g	食塩相当量: 3.2g
7 日							山の日
8 月	鶏肉のバーベキューソース マセドアンサラダ コーンチャウダー ブロッコリーのおかか和え オレンジ	フルーツヨーグルトビスケット	若鶏、もも(皮つき、生) 成鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳 かつお節 ヨーグルト(全脂無糖)	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) 有塩バター 薄力粉(1等) ざらめ糖(グラニュー糖) ビスケット(ハード)	しょうが(根茎、生) りんご 根深ねぎ にんにく にんじん きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰 ブロッコリー(花序、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生) パナナ(生) なつみかん(缶詰) もも	エネルギー: 503kcal タンパク: 18.1g 脂質: 21.7g	食塩相当量: 2.4g
9 火	ポークチャップ 温野菜 なす汁 すいか 粉ふき芋	ヤクルトせんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 ジャがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) なす(果実、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー: 395kcal タンパク: 14.9g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 1.9g
10 水	焼き魚(鮭) コーンサラダ えのき汁 メロン	牛乳100 クリームパン	ペにぎげ(生) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 374kcal タンパク: 20.6g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 1.3g
11 木							
12 金	五目納豆 さつま芋の甘煮 豆麩汁 ゴールドキウイ	牛乳100 ビスケット	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 焼きふ(観世ふ) ビスケット(ハード)	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: 405kcal タンパク: 14.4g 脂質: 12.6g	食塩相当量: 1.9g
13 土	焼きそば ウインナー 牛乳200 オレンジ	ゼリー(ぶどう) せんべい	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	蒸し中華めん オリーブ油 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) あおさ(素干し) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 563kcal タンパク: 19.5g 脂質: 20.9g	食塩相当量: 1.6g
14 日							
15 月	マカロニシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 ゴールドキウイ	なかよしヨーグルト 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 ジャがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニ・スパゲッティ(乾) 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) ブロッコリー(花序、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 408kcal タンパク: 13.9g 脂質: 16g	食塩相当量: 0.7g
16 火	照り焼きチキン ポテトソテー わかめ汁 オレンジ ご飯	ゼリー(りんご) せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 米みそ(淡色辛みそ)	オリーブ油 ジャがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 焼きふ(観世ふ) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 423kcal タンパク: 14.4g 脂質: 15g	食塩相当量: 0.7g



令和4年8月 献立表



3歳以上児

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	食塩相当量	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 水	カレイのマリネ 土佐和え すまし汁 とうもろこし すいか ご飯	牛乳100 おやつパン	まがれい(生) 削り節 絹ごし豆腐 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま油 水稲穀粒(精白米) クリームパン	バナナ(生) たまねぎ(りん茎、生) 黄ピーマン(果実、生) 赤ピーマン(果実、生) 乾燥わかめ(素干し) ほうれんそう にんじん(根、皮つき、生) まいたけ(生) 根深ねぎ スイートコーン すいか	エネルギー：309kcal タンパク：11.4g 脂質：9.8g	食塩相当量：1.8g	
18 木	肉じゃが 野菜入り卵焼き なめこ汁 ブロッコリーのおかか和え ゴールドキウイ	牛乳100 カップケーキ(手作り)	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	オリーブ油 こんにやく(精粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター	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) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ブロッコリー(花序、生) キウイフルーツ(緑肉種、生) バナナ(生)	エネルギー：477kcal タンパク：19.3g 脂質：20.6g	食塩相当量：1.8g	
19 金	夏野菜キーマカレーライス とうもろこし、こぶきいも 春雨スープ メロン	アイス	ぶた、ひき肉(生) ぶた中型種、かつ(脂身つき、生)	オリーブ油 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 緑豆(はるさめ(乾)) ごま油 ショートケーキ アイスクリーム(普通脂肪)	にんにく(しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(果実、生) スッキーニ(果実、生) 赤ピーマン(果実、生) スイートコーン チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰 乾しいたけ(乾) 根深ねぎ(葉、軟白、生) メロン	エネルギー：484kcal タンパク：14.9g 脂質：20.5g	食塩相当量：2g	誕生会
20 土	ピーナツコッペパン ラトウイユ 牛乳200 オレンジ	ぶどうジュース せんべい	普通牛乳	コッペパン らっかせい(ピーナツバター) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スッキーニ(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：613kcal タンパク：19.2g 脂質：19.6g	食塩相当量：3.2g	
21 日								
22 月	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳100 オレンジ	白いお星さまヨーグルト いも花子	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) いか(生) 普通牛乳	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 芋かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：473kcal タンパク：14.6g 脂質：21g	食塩相当量：1.5g	
23 火	タンダリーチキン シーザーサラダ 青菜汁 粉ふき芋 すいか	スポロン せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) ソーセージ(ウインナー) 米みそ(淡色辛みそ)	焼きふ(親世ふ) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ミニトマト(果実、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー：382kcal タンパク：14.7g 脂質：10.7g	食塩相当量：1.9g	
24 水	かじきの竜田揚げ キャベツ和え すまし汁 とうもろこし ゴールドキウイ	牛乳100 フレンチトースト(手作り)	めかじき(生) 削り節 絹ごし豆腐 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ざらめ糖(中ざら糖) 食パン 有塩バター	しょうが(根茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ(緑肉種、生) とうもろこし	エネルギー：553kcal タンパク：24.5g 脂質：20.3g	食塩相当量：2.6g	
25 木	五目昆布煮 キッシュ なす汁 いんげんのごま和え メロン	野菜生活100 せんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 油揚げ さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) いんげんまめ(全粒、乾)	オリーブ油 薄力粉(1等) 有塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま(いり) 米菓(塩せんべい)	みついしこんぶ(素干し) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) さやいんげん(若ざや、生) なす(果実、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：459kcal タンパク：15.4g 脂質：15.3g	食塩相当量：2.7g	
26 金	野菜の肉巻き スパゲティサラダ きつねうどん汁 ブロッコリーのおかか和え オレンジ	牛乳100 とうもろこし(手作り)	ぶた大型種、かつ(脂身つき、生) 若鶏、ささ身(生) 油揚げ 若鶏、もも(皮つき、生) かつお節 普通牛乳	薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 干しうどん(乾)	にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みついしこんぶ(素干し) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) スイートコーン(未熟種子、生)	エネルギー：569kcal タンパク：27.1g 脂質：25.9g	食塩相当量：2.9g	
27 土	ソフトフランスミルクリッチ 中華ソテー 牛乳200 ゴールドキウイ	ヤクルト せんべい	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ぶた大型種、かつ(脂身つき、生) 普通牛乳	コッペパン ごま油 緑豆(はるさめ(乾)) 米菓(塩せんべい)	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) きくらげ(乾) チンゲンサイ(葉、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：642kcal タンパク：18.7g 脂質：22.7g	食塩相当量：2g	
28 日								
29 月	夏野菜カレー 小女子甘煮 牛乳100 オレンジ	みかんヨーグルト せんべい	ぶた大型種、かつ(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) いか(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ビスケット(ハード)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) なす(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) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：374kcal タンパク：13.7g 脂質：13.8g	食塩相当量：1.4g	
30 火	チーズハンバーグ 温野菜 ニラ玉汁 とうもろこし ゴールドキウイ	ゼリー(ぶどう) せんべい	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	パン粉(乾燥) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) エリンギ(生) キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) いら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) スイートコーン(未熟種子、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：488kcal タンパク：22.8g 脂質：18.3g	食塩相当量：2.4g	
31 水	さばの味噌煮 和風ポテトサラダ キャベツ汁 いんげんのごま和え 梨	牛乳100 揚げパン(手作り)	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹輪 油揚げ いんげんまめ(全粒、乾) 普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) ごま(いり) コッペパン 調合油	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本なし(生)	エネルギー：542kcal タンパク：24.3g 脂質：23.5g	食塩相当量：2.2g	

※材料の都合により献立を変更する場合があります。



令和4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 月	ぶどうジュース せんべい	ブロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳100 ゴールドキウイ ご飯	なかよしヨーグルト ビスケット	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いかなぎ(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) ビスケット(ハード)	にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：516kcal タンパク：13.7g 脂質：13.3g	食塩相当量：1.1g
2 火	麦茶 麩菓子	鶏のから揚げ 青菜のごま和え かぶ汁 とうもろこし オレンジ ご飯	ヤクルト せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1等) 調合油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) ほうれんそう にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) かぶ(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) スイートコーン(未熟種子、生) バレンシアオレンジ	エネルギー：476kcal タンパク：14.5g 脂質：10.9g	食塩相当量：1.1g
3 水	バナナ	たらのマヨネーズ焼き もやし和え すまし汁 金時豆 すいか ご飯	牛乳100 セサミトースト(手作り)	まだら(生) 絹ごし豆腐 ささげ(全粒、乾) 普通牛乳	マヨネーズ(全卵型) ざらめ糖(中ざら糖) 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ざらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター 食パン	バナナ(生) たまねぎ(りん茎、生) 緑豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー：557kcal タンパク：20.8g 脂質：16.8g	食塩相当量：1.7g
4 木	なかよしヨーグルト	マーボーナス 花型卵 キャベツ汁 メロン ご飯	牛乳100 ポテトのチーズ焼き(手作り)	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー)	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) 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) 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：488kcal タンパク：19.2g 脂質：16.3g	食塩相当量：1.3g
5 金	麦茶 たまごポーロ	さんまの甘煮 かぼちゃサラダ 温そうめん汁 ブロッコリーのおかか和え オレンジ ご飯	ヨーグルトドリンク(手作り) せんべい	さんま(皮つき、生) 若鶏、もも(皮つき、焼き) かつお節 ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	ポーロ(衛生ポーロ) マヨネーズ(全卵型) そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん きゅうり 根深ねぎ たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) みつしほ(素干し) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ	エネルギー：555kcal タンパク：16g 脂質：14.7g	食塩相当量：1.3g
6 土	麦茶 ビスケット	甘バターサンド チキンカチャトラ 牛乳200 ゴールドキウイ	野菜生活100 せんべい	ホイップクリーム(植物性脂肪) 若鶏、もも(皮つき、生) クリーム(乳脂肪) 普通牛乳	ビスケット(ハード) 食パン 薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんにく(りん茎、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：517kcal タンパク：15.1g 脂質：16g	食塩相当量：2.3g
7 日								山の日
8 月	リンゴジュース せんべい	鶏肉のバーベキューソース マセドアンサラダ コーンチャウダー ブロッコリーのおかか和え オレンジ ご飯	フルーツヨーグルト ビスケット	若鶏、もも(皮つき、生) 成鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳 かつお節 ヨーグルト(全脂無糖)	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) 有塩バター 薄力粉(1等) 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖) ビスケット(ハード)	しょうが りんご 根深ねぎ にんにく にんじん きゅうり スイートコーン缶詰 たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ バナナ(生) なつみかん(缶詰) もも	エネルギー：580kcal タンパク：15.8g 脂質：18.9g	食塩相当量：1.9g
9 火	なかよしヨーグルト	ポークチャップ 温野菜 なす汁 すいか 粉ふき芋 ご飯	ヤクルト せんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) なす(果実、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー：524kcal タンパク：15.1g 脂質：11.2g	食塩相当量：1.8g
10 水	麦茶 ビスケット	焼き魚(鮭) コーンサラダ えのき汁 メロン ご飯	牛乳100 クリームパン	べにざけ(生) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	ビスケット(ハード) マカロニ・スパゲッティ(乾) 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) きゅうり(果実、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：474kcal タンパク：19.3g 脂質：13.5g	食塩相当量：1.2g
11 木								
12 金	麦茶 麩菓子	五目納豆 さつまいもの甘煮 豆麩汁 ゴールドキウイ ご飯	牛乳100 ビスケット	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 焼きふ(観世ふ) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード)	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：434kcal タンパク：12.5g 脂質：8g	食塩相当量：1.4g
13 土	麦茶 ビスコ	焼きそば ウインナー 牛乳100 オレンジ	ゼリー(ぶどう) せんべい	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	蒸し中華めん オリーブ油 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) あおさ(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：418kcal タンパク：12.7g 脂質：15.9g	食塩相当量：1.1g
14 日								
15 月	麦茶 せんべい	マカロニシチュー ちくわ甘煮 牛乳100 ゴールドキウイ ご飯	なかよしヨーグルト いも花子	成鶏、むね(皮つき、生) いんげんまめ(全粒、乾) 普通牛乳 焼き竹輪	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・スパゲッティ(乾) 水稲穀粒(精白米) 芋かりんどう	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) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：501kcal タンパク：15.4g 脂質：12.5g	食塩相当量：0.9g
16 火	麦茶 ビスコ	照り焼きチキン ポテトソテー わかめ汁 オレンジ ご飯	ゼリー(りんご) せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 米みそ(淡色辛みそ)	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 焼きふ(観世ふ) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、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：428kcal タンパク：11.3g 脂質：10.4g	食塩相当量：1.5g



令和4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 水	バナナ	カレイのマリネ 土佐和え すまし汁 とうもろこし すいか ご飯	牛乳100 おやつパン	まがれい(生) 削り節 絹ごし豆腐 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま油 水稲穀粒(精白米) クリームパン	バナナ(生) たまねぎ(りん茎、生) 黄ピーマン(果実、生) 赤ピーマン(果実、生) 乾燥わかめ(素干し) ほうれんそう にんじん(根、皮つき、生) まいたけ(生) 根深ねぎ スイートコーン すいか	エネルギー：494kcal タンパク：19g 脂質：13g	食塩相当量：1.7g
18 木	なかよしヨーグルト	肉じゃが 野菜入り卵焼き なめこ汁 ブロッコリーのおかか和え ゴールドキウイ ご飯	牛乳100 カップケーキ(手作り)	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	オリーブ油 こんにやく(精粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター	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) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ブロッコリー(花序、生) キウイフルーツ(緑肉種、生) バナナ(生)	エネルギー：585kcal タンパク：20.2g 脂質：19.4g	食塩相当量：1.5g
19 金	麦茶 誕生ケーキ	夏野菜キーマカレーライス とうもろこしこふきいも 春雨スープ メロン	アイス	ふた、ひき肉(生) ふた中型種、かつ(脂身つき、生)	ショートケーキ オリーブ油 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 緑豆はるさめ(乾) ごま油 アイスクリュー(普通脂肪)	にんにく(しょうが) たまねぎ(生) にんじん(生) スズキキニ(果実、生) 赤ピーマン トマト缶詰 スイートコーン チンゲンサイ スイートコーン缶詰 乾いたけ(乾) 根深ねぎ(葉、軟白、生) メロン	エネルギー：425kcal タンパク：10.8g 脂質：12.5g	食塩相当量：1.1g
20 土	麦茶 ビスケット	ピーナツコッペパン ラタトゥイユ 牛乳200 オレンジ	ぶどうジュース せんべい	普通牛乳	ビスケット(ハード) コッペパン らっかせい(ピーナツバター) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(生) にんじん(根、皮つき、生) スズキキニ(果実、生) 赤ピーマン(果実、生) 黄ピーマン(果実、生) なす 赤色トマト(果実、生) トマト缶詰 バレンシアオレンジ	エネルギー：453kcal タンパク：12.7g 脂質：13.2g	食塩相当量：2.3g
21 日								
22 月	リンゴジュース せんべい	ハッシュドポーク ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 オレンジ ご飯	白いお星さまヨーグルト いも花子	ふた大型種、かつ(肉つき、生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：596kcal タンパク：16.3g 脂質：17.8g	食塩相当量：1.6g
23 火	バナナ	タンダリーチキン シーザーサラダ 青菜汁 粉ふき芋 すいか ご飯	スポロン せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) ソーセージ(ウインナー) 米みそ(淡色辛みそ)	焼きふ(観世ふ) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) レタス にんじん きゅうり(果実、生) ミニトマト(果実、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) すいか	エネルギー：492kcal タンパク：14.4g 脂質：8.7g	食塩相当量：1.4g
24 水	麦茶 ビスケット	かじきの竜田揚げ キャベツ和え すまし汁 とうもろこし ゴールドキウイ ご飯	牛乳100 フレンチトースト(手作り)	めかじき(生) 削り節 絹ごし豆腐 とうもろこし 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	ビスケット(ハード) でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ざらめ糖(中ざら糖) 水稲穀粒(精白米) 食パン 有塩バター	しょうが(根茎、生) キャベツ(結球葉、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) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：580kcal タンパク：21.1g 脂質：17.1g	食塩相当量：1.9g
25 木	なかよしヨーグルト	五目昆布煮 キッシュ なす汁 いんげんのごま和え メロン ご飯	野菜生活100 せんべい	ふた大型種、かつ(肉つき、生) 油揚げ さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) いんげんまめ(全粒、乾)	オリーブ油 薄力粉(1等) 有塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	みついしこんぶ(素干し) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) さやいんげん(若ざや、生) なす(果実、生) メロン	エネルギー：642kcal タンパク：19.3g 脂質：17.8g	食塩相当量：2.7g
26 金	ゼリー(りんご)	野菜の肉巻き スパゲティサラダ きつねうどん汁 ブロッコリーのおかか和え オレンジ ご飯	牛乳100 とうもろこし(手作り)	ふた大型種、かつ(肉つき、生) 若鶏、ささ身(生) 油揚げ 若鶏、もも(皮つき、生) かつお節 普通牛乳	薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 干しうどん(乾) 水稲穀粒(精白米)	にんじん さやいんげん(若ざや、生) きゅうり たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みついしこんぶ(素干し) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) スイートコーン	エネルギー：594kcal タンパク：22.4g 脂質：20.6g	食塩相当量：2.1g
27 土	麦茶 ビスケット	ソフトフランスミルクリッチ 中華ソテー 牛乳200 ゴールドキウイ	ヤクルト せんべい	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ふた大型種、かつ(肉つき、生) 普通牛乳	ビスケット(ハード) コッペパン ごま油 緑豆はるさめ(乾) 米菓(塩せんべい)	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) きくらげ(乾) チンゲンサイ(葉、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：486kcal タンパク：12.7g 脂質：15.2g	食塩相当量：1.5g
28 日								
29 月	野菜&フルーツジュース ビスコ	夏野菜カレー 小女子甘煮 牛乳100 オレンジ ご飯	みかんヨーグルト せんべい	ふた大型種、かつ(肉つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) いか(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) なす(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) バレンシアオレンジ	エネルギー：521kcal タンパク：15.3g 脂質：14.5g	食塩相当量：1.4g
30 火	麦茶 ビスケット	チーズハンバーグ 温野菜 ニラ玉汁 とうもろこし ゴールドキウイ ご飯	ゼリー(ぶどう) せんべい	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	ビスケット(ハード) パン粉(乾燥) オリーブ油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんじん たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) エリンギ(生) キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) いら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) スイートコーン キウイフルーツ	エネルギー：583kcal タンパク：21.7g 脂質：15.7g	食塩相当量：1.7g
31 水	バナナ	さばの味噌煮 和風ポテトサラダ キャベツ汁 いんげんのごま和え 梨 ご飯	牛乳100 揚げパン(手作り)	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹輪 油揚げ いんげんまめ(全粒、乾) 普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) コッペパン 調合油	バナナ(生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本なし(生)	エネルギー：583kcal タンパク：21g 脂質：18.9g	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4年8月 離乳食献立表



日 曜	献立名			行 事
	朝間	昼食	昼間	
1 月	麦茶 せんべい	軟飯 野菜のミルク煮 ミルク	ミルク	
2 火	麦茶 せんべい	軟飯 鶏肉と野菜煮 ミルク	ミルク	
3 水	麦茶 せんべい	軟飯 魚と野菜煮 ミルク	ミルク	
4 木	麦茶 せんべい	軟飯 マーボー茄子風 ミルク	ミルク	
5 金	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 ミルク	ミルク	
6 土	麦茶 せんべい	ぱんがゆ 野菜のトマト煮 ミルク	ミルク	
7 日				山の日
8 月	麦茶 せんべい	軟飯 鶏肉と野菜煮 ミルク	ミルク	
9 火	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 ミルク	ミルク	
10 水	麦茶 せんべい	軟飯 魚と野菜煮 ミルク	ミルク	
11 木				
12 金	麦茶 せんべい	軟飯 納豆と野菜煮 ミルク	ミルク	
13 土	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 ミルク	ミルク	
14 日				
15 月	麦茶 せんべい	軟飯 野菜のクリーム煮 ミルク	ミルク	
16 火	麦茶 せんべい	軟飯 鶏肉と野菜煮 ミルク	ミルク	
17 水	麦茶 せんべい	軟飯 魚と野菜煮 ミルク	ミルク	
18 木	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 ミルク	ミルク	
19 金	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 ミルク	ミルク	誕生会
20 土	麦茶 せんべい	ぱんがゆ 野菜のトマト煮 ミルク	ミルク	
21 日				
22 月	麦茶 せんべい	軟飯 野菜のクリーム煮 ミルク	ミルク	
23 火	麦茶 せんべい	軟飯 鶏肉と野菜煮 ミルク	ミルク	
24 水	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 ミルク	ミルク	
25 木	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 ミルク	ミルク	
26 金	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 ミルク	ミルク	
27 土	麦茶 せんべい	ぱんがゆ 野菜煮 ミルク	ミルク	
28 日				
29 月	麦茶 せんべい	軟飯 野菜のミルク煮 ミルク	ミルク	
30 火	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 ミルク	ミルク	
31 水	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 ミルク	ミルク	

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園