



令和5年8月 献立表

3歳以上児



日 曜	屋 食		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 火	鶏のから揚げ 土佐和え まいたけ汁 とうもろこし ゴールドキウイ	牛乳100 わかめおにぎり(手作り)	若鶏、もも(皮つき、生) かつお節 油揚げ 米 みそ(甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま油 水稲穀類(精白米)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) ほうれ んそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) まいたけ(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: 388kcal たんぱく: 15.8g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 1.7g	
2 水	かつおのたたき風 かぼちゃサラダ キャベツ汁 きんぴらごぼう オレンジ	牛乳100 ラスク(手作り)	かつお(春獲り、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ごま油 ごま(いり) マヨネーズ(全卵型) 食パ ン ざらめ糖(グラニュー糖) オリーブ油	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) トウモロコシ(葉、生) 日本か ぼちゃ(果実、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) ごぼう(根、生) れんこん(根 茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 494kcal たんぱく: 25g 脂質: 20.9g	食塩相当量: 1.7g	
3 木	夏野菜カレー コーンサラダ わかめスープ すいか	牛乳100 じゃがいもピザ(手作り)	ふた大型種、かた(脂身つき、生) いんげんま め(全粒、ゆで) 普通牛乳 ソーセージ(ウイン ナー)	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) ごま油 ごま(いり)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす 青ピーマン 赤色トマト 日 本かぼちゃ きゅうり(果実、生) 乾燥わかめ(葉干し) 根深ねぎ(葉、軟 白、生) スイートコーン(未熟種子(ホールカーネルスタイル) えのきたけ(生) チンゲンサイ(葉、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー: 378kcal たんぱく: 25g 脂質: 15.1g	食塩相当量: 1.9g カレー作り	
4 金	焼き魚(鮭) マカロニサラダ 豆腐汁 メロン	牛乳100 せんべい	べにざけ(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	マカロニスパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵 型) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾 燥わかめ(葉干し) みつしほ(葉干し) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 342kcal たんぱく: 20.6g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 1g	
5 土	ソフトフランスビーナツパン 牛乳100 野菜たっぷり豆乳スープ オレンジ	なかもよヨーグルト ビスケット	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	コッペパン らっかせい(ビーナツパンバター) オ リーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ビス ケット(ハード)	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) エリンギ(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: 579kcal たんぱく: 19.7g 脂質: 20.6g	食塩相当量: 2.5g	
6 日								
7 月	ポークチャップ 春雨サラダ 豚汁 とうもろこし ゴールドキウイ	ヨーグルトみかんゼリー (手作り) ビスケット	ふた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 若 鶏、ささ身(生) ふた大型種、かた(脂身つき、 生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) ゼラチン ヨーグルト(全脂無糖)	オリーブ油 緑豆(はるさめ(乾) ごま(いり) ご ま油 さといも(球茎、水煮) ざらめ糖(グラ ニュー糖) ビスケット(ハード)	たまねぎ にんにく(りん茎、生) きくらげ(乾) にんじん牛乳100 きゅうり (果実、生) ごぼう(根、生) たいこん 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) バレンシアオレンジ (ストレートジュース) うんしゅうみかん缶詰(果肉)	エネルギー: 456kcal たんぱく: 20.4g 脂質: 15.1g	食塩相当量: 1.7g	
8 火	チーズハンバーグ 温野菜 なめこ汁 粉ふき芋 メロン	牛乳100 スイートパンプキン(手作り)	ふた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆 腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 豆乳(豆乳) クリーム(乳脂肪)	オリーブ油 パン粉(乾燥) 有塩バター じゃが いも(塊茎、皮なし、生)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) メロン(温 室メロン、生) 日本かぼちゃ(果実、生)	エネルギー: 417kcal たんぱく: 18.9g 脂質: 20.2g	食塩相当量: 1.9g	
9 水	まぐろのあずま煮 青菜和え すまし汁 おさつバター ゴールドキウイ	牛乳100 ピザパン(手作り)	まかじき(生) 絹ごし豆腐 普通牛乳 ソー セージ(ウインナー)	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま(い り) さつまいも(塊根、皮むき、生) 有塩バ ター ロールパン オリーブ油	しょうが(根茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つ き、生) 緑豆(はるさめ(生) 乾燥わかめ(葉干し) 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: 498kcal たんぱく: 24.9g 脂質: 21.5g	食塩相当量: 3.2g	
10 木	コーンシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 オレンジ	白いお星さまヨーグルト せんべい	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 生揚げ 焼き竹輪	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) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、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: 385kcal たんぱく: 16.3g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 1.2g	
11 金								山の日
12 土	ミルクリッチ ミネストローネ 牛乳100 ゴールドキウイ	麦茶 せんべい	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) 若鶏、もも(皮 つき、生) 普通牛乳	コッペパン オリーブ油 マカロニスパゲッティ (乾) 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) スウィート(果実、生) スイートコーン(未熟種子(ホールカーネルスタイル) 赤 ピーマン(果実、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) キウイフルーツ (緑肉種、生)	エネルギー: 472kcal たんぱく: 14.5g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 2.8g	
13 日								
14 月	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳100 オレンジ	なかもよヨーグルト いも花子	ふた大型種、かた(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) 芋 かりんとう	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、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: 406kcal たんぱく: 11.4g 脂質: 18.1g	食塩相当量: 1.5g	
15 火	肉じゃが ス克蘭ブルエッグ わかめ汁 オレンジ	牛乳100 ビスケット	ふた大型種、かた(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 米みそ(甘 みそ) 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) 有塩バター 焼きふ(親世ふ) ビスケット(ハード)	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) 乾燥わかめ(葉干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 410kcal たんぱく: 16.5g 脂質: 16.1g	食塩相当量: 1.7g	
16 水	照り焼きチキン マカロニサラダ えのき汁 オレンジ	牛乳100 おやつパン	若鶏、もも(皮つき、生) 米みそ(甘みそ) 普 通牛乳	オリーブ油 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	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) きゅう り(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) 乾燥わかめ (葉干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 483kcal たんぱく: 21.7g 脂質: 23.6g	食塩相当量: 1.6g	



令和5年8月 献立表

3歳以上児



日 曜	屋 食		あか	黄	みどり	栄養価	行事
	昼食	昼間	体をくつくる 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 木	マーボー豆腐 半月卵 豆麩汁 ゴールドキウイ	牛乳100 かぼちゃポーロ	ふた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 焼きふ(親世ふ) 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) にら(葉、生) 乾燥わかめ(葉干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	1杯キ* - : 356kcal タンパク: 20.7g 脂質: 16.1g	食塩相当量: 1.7g
18 金	さばの味噌煮 豚肉とピーマンの炒めもの 温そうめん汁 とうもろこし グレープフルーツ	ヨーグルトドリンク(手作り) せんべい	まさば(生) 米みそ(甘みそ) ふた大型種、かた(脂身つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖)	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 そうめん、ひやむぎ(乾) 豆乳(調整豆乳) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) たけのこ(ゆで) 青ピーマン(果実、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) 乾燥わかめ(葉干し) みつしほこんぶ(葉干し) スイートコーン(未熟種子、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	1杯キ* - : 423kcal タンパク: 21.7g 脂質: 14.8g	食塩相当量: 1.7g
19 土	ソフトフランス甘バター 肉団子スープ 牛乳100 ゴールドキウイ	麦茶 せんべい	ホイップクリーム(植物性脂肪) 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	食パン でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 乾しいたけ(乾) たけのこ(ゆで) はくさい(結球葉、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	1杯キ* - : 554kcal タンパク: 21.7g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 3.1g
20 日							
21 月	トマトシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト ビスケット	成鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳 生揚げ 焼き竹輪	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) ビスケット(ハード)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) さやいんげん(若さや、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	1杯キ* - : 439kcal タンパク: 16.5g 脂質: 15.4g	食塩相当量: 1.4g
22 火	タラの磯辺揚げ 青菜のごま和え 大根汁 ベイクポテト ゴールドキウイ	牛乳100 せんべい	まだら(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ブレミックス粉(てんぷら用) 調合油 ごま(いり) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	あおき(葉干し) 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) たいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	1杯キ* - : 343kcal タンパク: 17g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 1.3g
23 水	夏野菜キーマカレーライス 野菜のグリル 春雨スープ とうもろこし メロン	牛乳100 誕生ケーキ	ふた、ひき肉(生) ふた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳	オリーブ油 水稲穀粒(精白米) 緑豆はるさめ(乾) ごま油 ショートケーキ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす ズッキーニ 赤ピーマン トマト缶詰 日本かぼちゃ ミニトマト フロccoliリー チンゲンサイ スイートコーン缶詰 乾しいたけ(乾) 根深ねぎ(葉、軟白、生) スイートコーン(未熟種子、生) メロン(温室メロン、生)	1杯キ* - : 426kcal タンパク: 14.5g 脂質: 19.6g	食塩相当量: 1.4g
24 木	酢豚 花型卵 キャベツ汁 おさつバター ゴールドキウイ	フルーツヨーグルト(手作り) いも花子	ふた大型種、もも(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全脂無糖)	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) さつまいも(塊根、皮むき、生) 有塩バター ざらめ糖(グラニュー糖) 芋かりんとう	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん、乾しいたけ(乾) 青ピーマン(果実、生) バイオアップル(缶詰) キヤベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みつしほこんぶ(葉干し) キウイフルーツ(緑肉種、生) パナナ(生) つなみかん(缶詰) もも(缶詰、白肉種、果肉)	1杯キ* - : 472kcal タンパク: 15.8g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 1.5g
25 金	豚肉の生姜焼き コーンサラダ 卵とじそうめん汁 ズッキーニのチーズ焼き グレープフルーツ	牛乳100 じゃこおにぎり(手作り)	ふた大型種、かた(肉つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) ナチュラルチーズ(ハルメザン) 普通牛乳 しらす干し(微乾燥品) かつお節	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) モネーズ(全卵型) そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) みつしほこんぶ(葉干し) 乾しいたけ(乾) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ズッキーニ(果実、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生) あおのり(葉干し)	1杯キ* - : 500kcal タンパク: 21.7g 脂質: 21.9g	食塩相当量: 2.4g
26 土	甘バターサンド コロコロスープ 牛乳100 ゴールドキウイ	麦茶 ビスケット	ホイップクリーム(植物性脂肪) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	食パン オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ビスケット(ハード)	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) にんにく(りん茎、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	1杯キ* - : 593kcal タンパク: 17.6g 脂質: 20.5g	食塩相当量: 2.2g
27 日							
28 月	ハッシュドポーク ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト せんべい	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 生揚げ 焼き竹輪 普通牛乳	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 米菓(塩せんべい)	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)	1杯キ* - : 420kcal タンパク: 17.2g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 2.3g
29 火	五目納豆 さつま芋の甘煮 まいたけ汁 オレンジ	牛乳100 せんべい	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 油揚げ 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) 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(葉干し) みつしほこんぶ(葉干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	1杯キ* - : 393kcal タンパク: 18g 脂質: 17.1g	食塩相当量: 1.9g
30 水	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 なす汁 青菜の納豆和え 梨	牛乳100 揚げパン(手作り)	ふた大型種、かた 黄だいず 凍り豆腐(乾) 油揚げ さつま揚げ いんげんまめ 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) 焼きわり納豆 普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	オリーブ油 コッパン 調合油	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) ひじき(ほしひじき) なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) みつしほこんぶ(葉干し) ほうれんそう(葉、通年平均、生) 日本なし(生)	1杯キ* - : 519kcal タンパク: 24.2g 脂質: 24.5g	食塩相当量: 2.1g
31 木	ヒレカツ キャベツ和え ベイクドパンプキン かぶ汁 オレンジ	牛乳100 とうもろこし(手作り)	ふた、ひれ肉(生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	パン粉(乾燥) 調合油	たまねぎ(りん茎、生) かぼちゃ キヤベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、生) かぶ(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みつしほこんぶ(葉干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	1杯キ* - : 448kcal タンパク: 20.6g 脂質: 19.8g	食塩相当量: 1.2g

※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



令和5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 火	麦茶 フルーツ	鶏のから揚げ 土佐和え まいたけ汁 とうもろこし ゴールドキウイ ご飯	牛乳100 わかめおにぎり(手作り)	若鶏、もも(皮つき、生) かつお節 油揚げ 米みそ(甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま油 水稲穀粒(精白米)	パレンシアオレンジ しょうが にんにく 乾燥わかめ ほうれんそう にんじん まいたけ(生) 根深ねぎ スイートコーン キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 405kcal たんぱく: 13.8g 脂質: 11.1g	食塩相当量: 1.2g
2 水	麦茶 バナナ	かつおのたたき風 かぼちゃサラダ キャベツ汁 きんぴらごぼう オレンジ ご飯	牛乳100 ラスク(手作り)	かつお(香揚げ、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ごま油 ごま(いり) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) オリーブ油	バナナ(生) しょうが(根茎、生) たまねぎ トウモロコシ 日本かぼちゃ(果実、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) 根深ねぎごぼう(根、生) れんこん パレンシアオレンジ	エネルギー: 531kcal たんぱく: 20.7g 脂質: 17g	食塩相当量: 1.2g
3 木	麦茶 ビスケット	夏野菜カレー コーンサラダ わかめスープ すいか ご飯	牛乳100 じゃがいもピザ(手作り)	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー)	ビスケット(ハード) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニス(バゲット)(乾) ごま油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす 青ピーマン 赤色トマト 日本かぼちゃ 乾燥わかめ 根深ねぎ スイートコーン(缶詰) えのきたけ(生) テンゲンサイ(葉、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー: 445kcal たんぱく: 13g 脂質: 12.4g	カレー作り
4 金	麦茶 せんべい	焼き魚(鮭) マカロニサラダ 豆腐汁 メロン ご飯	牛乳100 せんべい	べにざけ(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) マカロニス(バゲット)(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米)	きゅうり(果実、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) みつしほ(素干し) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 440kcal たんぱく: 19.1g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 1.1g
5 土	麦茶 せんべい	ソフトフランスピーナツパン 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト ビスケット	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) コッペパン らっかせい(ピーナツバター) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ビスケット(ハード)	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) エリンギ(生) さやいんげん(若さや、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 451kcal たんぱく: 15.2g 脂質: 15.1g	食塩相当量: 1.7g
6 日								
7 月	麦茶 せんべい	ポークチャップ 春雨サラダ 豚汁 とうもろこし ゴールドキウイ ご飯	ヨーグルトみかんゼリー ビスケット	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 若鶏、さき身(生) ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 水稲豆腐 米みそ(甘みそ) ゼラチン ヨーグルト	米菓(塩せんべい) オリーブ油 緑豆(はるさめ)(乾) ごま(いり) ごま油 さといも 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)	たまねぎ にんにく きくらげ(乾) にんじん きゅうり ごぼう(根、生) えのきたけ 根深ねぎ スイートコーン キウイフルーツ(緑肉種、生) パレンシアオレンジ(ストレードジュース) うんしゅうみかん缶詰(果肉)	エネルギー: 484kcal たんぱく: 16.8g 脂質: 11.3g	食塩相当量: 1.5g
8 火	麦茶 フルーツ	チーズハンバーグ 温野菜 なめこ汁 粉ふき芋 メロン ご飯	牛乳100 スイートパンプキン(手作り)	ふた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 豆乳(豆乳) クリーム(乳脂肪)	オリーブ油 パン粉(乾燥) 有塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米)	パレンシアオレンジ(砂じょう、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ フロccoli(花序、生) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) メロン(温室メロン、生) 日本かぼちゃ(果実、生)	エネルギー: 450kcal たんぱく: 16.3g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 1.4g
9 水	麦茶 バナナ	まぐろのあずま煮 青菜和え すまし汁 おさつバター ゴールドキウイ ご飯	牛乳100 ピザパン(手作り)	まかじき(生) 絹ごし豆腐 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー)	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま(いり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 有塩バター 水稲穀粒(精白米) ロールパン オリーブ油	バナナ(生) しょうが(根茎、生) ほうれんそう にんじん(根、皮つき、生) 緑豆(はるさめ)(乾) 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) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー: 521kcal たんぱく: 20.7g 脂質: 16g	食塩相当量: 2g
10 木	麦茶 ビスケット	コーンシチュー 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 せんべい	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 生揚げ 焼き竹輪	ビスケット(ハード) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニス(バゲット)(乾) 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) フロccoli(花序、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 501kcal たんぱく: 16.6g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 1g
11 金								
12 土	麦茶 ポーロ	ミルクリッチ ミネストローネ 牛乳100 ゴールドキウイ ご飯	麦茶 せんべい	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	ポーロ(衛生ポーロ) コッペパン オリーブ油 マカロニス(バゲット)(乾) 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) ズッキーニ(果実、生) スイートコーン缶詰 赤ピーマン(果実、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 378kcal たんぱく: 11.2g 脂質: 14.4g	食塩相当量: 1.7g
13 日								
14 月	麦茶 ビスケット	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳100 オレンジ ご飯	なかよしヨーグルト いも花子	ふた大型種 かつ(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) 芋かりんとう	たまねぎ(りん茎、生) ふなめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若さや、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 491kcal たんぱく: 12.6g 脂質: 15.3g	食塩相当量: 1.4g
15 火	麦茶 せんべい	肉じゃが スクランブルエッグ わかめ汁 オレンジ ご飯	牛乳100 ビスケット	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) さつまいも 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 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 焼きふ(親世ふ) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード)	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) 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: 455kcal たんぱく: 15.6g 脂質: 12.4g	食塩相当量: 1.4g
16 水	麦茶 ビスケット	照り焼きチキン マカロニサラダ えのき汁 オレンジ ご飯	牛乳100 おやつパン	若鶏、もも(皮つき、生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 マカロニス(バゲット)(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	パレンシアオレンジ(砂じょう、生) しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー: 507kcal たんぱく: 18.9g 脂質: 18.7g	食塩相当量: 1.2g



令和5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 木	麦茶 せんべい	マーボー豆腐 半月卵 豆鮭汁 ゴールドキウイ ご飯	牛乳100 かぼちゃポーロ	ふた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 焼きふ(親世ふ) 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) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) 乾しいたけ(乾) くら(葉、生) 乾燥わかめ(葉干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 420kcal たんぱく: 16.6g 脂質: 11.8g	食塩相当量: 1.6g
18 金	麦茶 バナナ	さばの味噌煮 豚肉とピーマンの炒めもの 温そうめん汁 とうもろこし グレープフルーツ ご飯	ヨーグルトドリンク(手作り) せんべい	まさば(生) 米みそ(甘みそ) ふた大型種、かた(脂身つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖)	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米) 豆乳(調整豆乳) 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) しょうが たまねぎ たけのこ(ゆで) 青ピーマン(果実、生) 根菜ねぎ にんじん 乾燥わかめ みついしこんぶ(葉干し) スイートコーン(未熟種子、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 469kcal たんぱく: 17.7g 脂質: 10.4g	食塩相当量: 1g
19 土	麦茶 ビスケット	ソフトフランス甘バター 肉団子スープ 牛乳100 ゴールドキウイ	麦茶 せんべい	ホイップクリーム(植物性脂肪) 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	ビスケット(ハード) 食パン でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 乾しいたけ(乾) たけのこ(ゆで) はくさい(結球葉、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 414kcal たんぱく: 15.7g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 2g
20 日								
21 月	麦茶 せんべい	トマトシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 オレンジ ご飯	なかよしヨーグルト ビスケット	成鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳 生揚げ 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) ビスケット(ハード)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) 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: 488kcal たんぱく: 15.5g 脂質: 12.8g	食塩相当量: 1.1g
22 火	麦茶 バナナ	タラの磯辺揚げ 青菜のごま和え 大根汁 ベイクポテト ゴールドキウイ ご飯	牛乳100 せんべい	まだら(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	プレミックス粉(てんぷら用) 調合油 ごま(いり) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) あおさ(葉干し) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆(生) だいご(根、皮つき、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 443kcal たんぱく: 16.2g 脂質: 13.5g	食塩相当量: 1g
23 水	麦茶 ビスケット	夏野菜キーマカレーライス 野菜のグリル 春雨スープ とうもろこし メロン	牛乳100 誕生ケーキ	ふた、ひき肉(生) ふた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳	ビスケット(ハード) オリーブ油 水稲穀粒(精白米) 緑豆(はるさめ(乾) ごま油 ショートケーキ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす スズキニ 赤ピーマン トマト缶詰 日本かぼちゃ ミートマト、フロコリー、チリゲンゲイ スイートコーン缶詰 乾しいたけ 根菜ねぎ スイートコーン メロン	エネルギー: 456kcal たんぱく: 12.8g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 1g
24 木	麦茶 フルーツ	酢豚 花型卵 キャベツ汁 おさつバター ゴールドキウイ ご飯	フルーツヨーグルト(手作り) いも花子	ふた大型種、もも(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全脂無糖)	オリーブ油 じゃがいも でん粉 さつまいも 有塩バター 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖) 手かりんとう	バレンシアオレンジ しょうが たまねぎ にんじん 乾しいたけ 青ピーマン バインアップル キャベツ 根菜ねぎ みついしこんぶ キウイフルーツ バナナ(生) なつみかん(缶詰) もも(缶詰、白肉種、果実)	エネルギー: 449kcal たんぱく: 13.1g 脂質: 10.7g	食塩相当量: 0.9g
25 金	麦茶 フルーツ	豚肉の生姜焼き コーンサラダ 卵とじそうめん汁 スズキニのチーズ焼き グレープフルーツ ご飯	牛乳100 じゃこおにぎり(手作り)	ふた大型種、かた(ローズ(脂身つき、生) 若鶏、もも 鶏卵、全卵(生) ナチュラルチーズ 普通牛乳 しらす干し(微乾燥品) かつお節	オリーブ油 マカロニス(パゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米)	バレンシアオレンジ たまねぎ しょうが にんじん きゅうり みついしこんぶ 乾しいたけ(乾) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) スズキニ(果実、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生) あおりの(葉干し)	エネルギー: 532kcal たんぱく: 19.5g 脂質: 17.5g	食塩相当量: 1.4g
26 土	麦茶 せんべい	甘バターサンド コロコロスープ 牛乳100 ゴールドキウイ	麦茶 ビスケット	ホイップクリーム(植物性脂肪) ソーゼージ(ウインナー) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 食パン オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ビスケット(ハード)	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) にんにく(りん茎、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 427kcal たんぱく: 12.9g 脂質: 14.9g	食塩相当量: 1.5g
27 日								
28 月	麦茶 ビスケット	ハッシュドポーク ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 オレンジ ご飯	なかよしヨーグルト せんべい	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 生揚げ 焼き竹輪 普通牛乳	ビスケット(ハード) オリーブ油 マカロニス(パゲッティ(乾) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) 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: 522kcal たんぱく: 16.7g 脂質: 15.3g	食塩相当量: 1.8g
29 火	麦茶 ビスケット	五目納豆 さつま芋の甘煮 まいたけ汁 オレンジ ご飯	牛乳100 せんべい	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 系引き納豆 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ビスケット(ハード) オリーブ油 さつまいも(塊根、皮つき、生) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(葉干し) みついしこんぶ(葉干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 456kcal たんぱく: 16.3g 脂質: 13.5g	食塩相当量: 1.6g
30 水	麦茶 フルーツ	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 なす汁 青菜の納豆和え 梨 ご飯	牛乳100 揚げパン(手作り)	ふた大型種、かた 養だいたず 凍り豆腐(乾) 油揚げ さつま揚げ いんげんまめ 鶏卵、全卵(生) 米みそ 挽きわり納豆 普通牛乳 きな粉	オリーブ油 水稲穀粒(精白米) コップパン 調合油	バレンシアオレンジ(砂じょう、生) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) ひじき(ほしひじき) なす(果実、生) たまねぎ みついしこんぶ(葉干し) ほうれんそう(葉、通年平均、生) 日本なし(生)	エネルギー: 522kcal たんぱく: 20.6g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 1.4g
31 木	麦茶 フルーツ	ヒレカツ キャベツ和え ベイクドパンプキン かぶ汁 オレンジ ご飯	牛乳100 とうもろこし(手作り)	ふたヒレ肉(生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	パン粉(乾燥) 調合油 水稲穀粒(精白米)	バレンシアオレンジ かぼちゃ たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、生) かぶ(葉、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) みついしこんぶ(葉干し)	エネルギー: 463kcal たんぱく: 17.2g 脂質: 15.4g	食塩相当量: 0.9g

※都合により献立を変更する場合があります。



令和5年8月 離乳食献立表



日	曜	献立名					行事
		昼食(中期)	昼間(中期)	朝間(後期)	昼食(後期)	昼間(後期)	
1	火	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 味噌汁	ミルク せんべい	
2	水	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 味噌汁	ミルク せんべい	
3	木	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 味噌汁	ミルク せんべい	カレー作り
4	金	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 味噌汁	ミルク せんべい	
5	土	ぱんがゆ 野菜煮 ミルク	ミルク	麦茶 せんべい	スティックパン 野菜煮 ミルク	ミルク せんべい	
6	日						
7	月	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 味噌汁	ミルク せんべい	
8	火	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 味噌汁	ミルク せんべい	
9	水	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 味噌汁	ミルク せんべい	
10	木	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 味噌汁	ミルク せんべい	
11	金						山の日
12	土	ぱんがゆ 野菜煮 ミルク	ミルク	麦茶 せんべい	スティックパン 野菜煮 ミルク	ミルク せんべい	
13	日						
14	月	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 味噌汁	ミルク せんべい	
15	火	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 味噌汁	ミルク せんべい	
16	水	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 味噌汁	ミルク せんべい	
17	木	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 味噌汁	ミルク せんべい	
18	金	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 味噌汁	ミルク せんべい	
19	土	ぱんがゆ 野菜煮 ミルク	ミルク	麦茶 せんべい	スティックパン 野菜煮 ミルク	ミルク せんべい	
20	日						
21	月	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 味噌汁	ミルク せんべい	
22	火	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 味噌汁	ミルク せんべい	
23	水	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 味噌汁	ミルク せんべい	誕生会
24	木	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 味噌汁	ミルク せんべい	
25	金	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 味噌汁	ミルク せんべい	
26	土	ぱんがゆ 野菜煮 ミルク	ミルク	麦茶 せんべい	スティックパン 野菜煮 ミルク	ミルク せんべい	
27	日						
28	月	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 味噌汁	ミルク せんべい	
29	火	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 味噌汁	ミルク せんべい	
30	水	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 味噌汁	ミルク せんべい	
31	木	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	麦茶 せんべい	軟飯 野菜煮 味噌汁	ミルク せんべい	

※都合により献立を変更する場合があります。