

# 令和4年8月 献立表

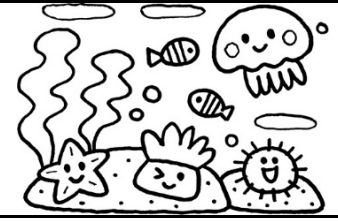
3歳以上児

会津報徳保育園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	
	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	コーンチャウダー 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 マカロニサラダ スイカ	手作り飲むヨーグルト ぼたぼた焼き	成鶏、むね(皮つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100 ハム(ローズ) プロセステーズ 普通牛乳1リットル	車糖(三温糖) マカロニスパゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい) リットル	スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 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(クリームスタイル) きゅうり(果実、生) すいか(果肉種、生)	エネルギー：398kcal たんぱく：17.7g 脂質：18.3g	加減量：253mg 食塩相当量：0.8g
2 火	鮭のマヨネーズ焼き もやしのナムル チンゲン菜スープ 金時豆 ゴールデンキウイ	ヤクルト 星たべよ	しほさけ(新巻、生) プロセステーズ ベーコン(ベーコン) ささげ(全粒、乾)	マヨネーズ(全卵型) ごま油 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) ブラックマツペもやし(生) こまつな(葉、生) にんじん(りん茎、生) チンゲンサイ(葉、生) ゴールデンキウイ	エネルギー：373kcal たんぱく：18.4g 脂質：13.1g	加減量：170mg 食塩相当量：3g
3 水	鶏のから揚げ 小松菜のゴマ和え なめこ汁 とうもろこし スイカ	牛乳 きな粉トースト	若鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	サフラワー油(ハイオレリック) でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) ブラックマツペもやし(生) なめこ(水素牛乳) きなつば(葉、生) スイカ	エネルギー：494kcal たんぱく：21.6g 脂質：25.6g	加減量：195mg 食塩相当量：1.3g
4 木	マーボーナス 半月卵 モロヘイヤ汁 ほうれん草のお浸し メロン	牛乳 枝豆入りお好み焼き	ぶた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) かつお節 普通牛乳100 ベーコン(ベーコン)	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 焼きき(観世ふ) 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵型)	なす(果実、生) にら(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) モロヘイヤ(茎葉、生) ほうれん草(葉、通年平均、生) ブラックマツペもやし	エネルギー：349kcal たんぱく：15.8g 脂質：18.8g	加減量：218mg 食塩相当量：1.1g
5 金	なすとトマトのスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 いんげん ぶどう	アイス	ベーコン(ベーコン) ナチュラルチーズ(ハルメグ) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニスパゲティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 マヨネーズ(全卵型) ラクトアイス(普通脂肪)	たまねぎ(りん茎、生) 赤色トマト(果実、生) なす(果実、生) さやいんげん(若ざや、生) ぶどう(皮なし、生)	エネルギー：603kcal たんぱく：21.9g 脂質：26.2g	加減量：229mg 食塩相当量：1.4g
6 土	甘バターサンド 夏野菜グラタン 牛乳 ゴールデンキウイ	なかよしプリン 青のりせんべい	成鶏、もも(皮つき、生) プロセステーズ 普通牛乳 普通牛乳200	クリームサンド 有塩バター 薄力粉(1等) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) なす(果実、生) スズキーニ(果実、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) ゴールデンキウイ	エネルギー：735kcal たんぱく：25.9g 脂質：28.9g	加減量：440mg 食塩相当量：2.6g
7 日							
8 月	ハッシュドポーク 野菜チップ 牛乳 ブロッコリーのなめたけ和え ぶどう	フルーツヨーグルト ミレービスケット	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) さつまいも(塊根、皮むき、生) サフラワー油(ハイオレリック) ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) トマト加工品(ピューレー) マッシュルーム(生) 赤色トマト(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) ブロッコリー(花序、生) えのきたけ	エネルギー：478kcal たんぱく：12.8g 脂質：21.1g	加減量：231mg 食塩相当量：1.2g
9 火	白身魚のマリネ ポテトサラダ なす汁 トマト スイカ	牛乳 ポテトのチーズ焼き	めかじき(生) ハム(ローズ) プロセステーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ベーコン(ベーコン)	車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレリック) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型)	赤ピーマン(果実、生) 黄ピーマン(果実、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) なす(果実、生) 赤色トマト(果実、生) すいか(果肉種、生)	エネルギー：425kcal たんぱく：16.9g 脂質：22.3g	加減量：213mg 食塩相当量：1g
10 水	おろしハンバーグ 温野菜 オクラスープ チーズ メロン	牛乳 クリームパン	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) プロセステーズ 普通牛乳100	ドレッシングタイプ和風調味料 クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) だいこん(根、皮つき、生) しそ(葉、生) わかめ(原産、生) ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) オクラ(果実、生)	エネルギー：530kcal たんぱく：29.4g 脂質：25.6g	加減量：357mg 食塩相当量：1.9g
11 木	山の日						
12 金	豚肉とパプリカの炒め物 とうもろこし じゃが芋汁 ゴールデンキウイ	リンゴジュース 北海道ミルクビスケット	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) かつお節 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ビスケット(ソフト)	赤ピーマン(果実、生) 黄ピーマン(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) スイートコーン(未熟種子、生) たまねぎ(りん茎、生) ゴールデンキウイ	エネルギー：289kcal たんぱく：7.6g 脂質：8.5g	加減量：43mg 食塩相当量：0.5g
13 土	焼きそば 茹でアスパラ 牛乳 スイカ	ぶどうゼリー 田舎おかき	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳200	蒸し中華めん サフラワー油(ハイオレリック) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	あおさ(葉干し) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) アスパラガス(若茎、生) すいか(果肉種、生)	エネルギー：412kcal たんぱく：13g 脂質：15.2g	加減量：258mg 食塩相当量：0.9g
14 日							
15 月	夏野菜のキーマカレー コールスローサラダ 牛乳 ゴールデンキウイ	なかよしヨーグルト カルケット	ぶた、ひき肉(生) ハム(ローズ) プロセステーズ 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) ビスケット(ソフト)	なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) スズキーニ(果実、生) 赤色トマト(果実、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) ゴールデンキウイ	エネルギー：469kcal たんぱく：16.7g 脂質：24.9g	加減量：286mg 食塩相当量：1.7g
16 火	ポークチャップ 春雨サラダ 小松菜汁 チーズ スイカ	ジョア(ブルーベリー) クラッカー	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ハム(ローズ) かつお節 米みそ(甘みそ) プロセステーズ	車糖(三温糖) オリーブ油 薄力粉(1等) 緑豆はるさめ(乾) ドレッシングタイプ和風調味料 焼きき(観世ふ) クラッカー(ソーダ)	たまねぎ(りん茎、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) こまつな(葉、生) すいか(果肉種、生)	エネルギー：471kcal たんぱく：23.2g 脂質：17.1g	加減量：418mg 食塩相当量：1.8g
17 水	焼き魚(鮭) マゼドアンサラダ レタススープ メロン	牛乳 パンキンパン	べにざけ(生) ハム(ローズ) 普通牛乳100	さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料 クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ひじき(ほしひじき) スズキーニ(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) メロン(温室メロン、生) 日本かぼちゃ(果実、生)	エネルギー：304kcal たんぱく：17.7g 脂質：12.3g	加減量：182mg 食塩相当量：1.1g
18 木	モロヘイヤ入り五目納豆 さつまいもの甘煮 きやべつ汁 巨峰	牛乳 バナナカップケーキ	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセステーズ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター	モロヘイヤ(茎葉、生) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キャベツ(結球葉、生) えのきたけ(生) ぶどう(皮なし、生) バナナ(生)	エネルギー：453kcal たんぱく：17.8g 脂質：17.8g	加減量：264mg 食塩相当量：1.8g
19 金	ビビンバ丼 ひじきと炒り豆腐 わかめスープ カルピスポンチ	牛乳 ケーキ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) 焼き竹輪 木綿豆腐 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) ごま油 車糖(三温糖) サフラワー油(ハイオレリック) ごま(いり) 乳酸菌飲料(乳製品) ショートケーキ	ほうれん草(葉、通年平均、生) ブラックマツペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) ひじき(ほしひじき) たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー：719kcal たんぱく：27.3g 脂質：27g	加減量：371mg 食塩相当量：1.6g
20 土	コッペパン ラタトゥイユ 牛乳 オレンジ	気になる野菜 (アツプル&キャラット) サラダせんべい	普通牛乳200	コッペパン いちごジャム 高糖度ソフトタイプマーガリン(家庭用) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) なす(果実、生) スズキーニ(果実、生) 赤ピーマン(果実、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんにく(りん茎、生) 日本	エネルギー：572kcal たんぱく：15.6g 脂質：17g	加減量：293mg 食塩相当量：1.8g
21 日							
22 月	けんちん汁 ささ身揚げ 牛乳 切干大根の中華和え 巨峰	ピーチドリンク 星たべよ	油揚げ かつお節 ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 米みそ(甘みそ) 若鶏、ささ身(生) 普通牛乳100 焼き竹輪 普通牛乳1リットル	プレミックス粉(てんぷら用) サフラワー油(ハイオレリック) ごま油 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) ながさきはくさい(葉、生) ごぼう(根、生) きゅうり(果実、生) 切干しいたけ(乾) ぶどう(皮なし、生) もも(果肉種、生)	エネルギー：462kcal たんぱく：21.8g 脂質：18.6g	加減量：301mg 食塩相当量：1.1g
23 火	タラのホイル焼き 青菜和え トマトスープ スズキーニのチーズ焼き スイカ	スポロン 味しらべ	まだら(生) ナチュラルチーズ(ハルメグ)	有塩バター オリーブ油 米菓(塩せんべい)	えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) こまつな(葉、生) ブラックマツペもやし(生) たまねぎ(りん茎、生) 赤色トマト(果実、生) スズキーニ	エネルギー：220kcal たんぱく：10.7g 脂質：5.2g	加減量：145mg 食塩相当量：1.1g
24 水	カツギョウザ シーザーサラダ まいたけ汁 トマト オレンジ	牛乳 フレンチトースト	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) ぶた、ひき肉(生) ハム(ローズ) ナチュラルチーズ(ハルメグ) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 普通牛乳	薄力粉(1等) 卵(乾燥) サフラワー油(ハイオレリック) マヨネーズ(全卵型) 食パン 車糖(三温糖) メープルシロップ 有塩バター	キャベツ(結球葉、生) にら(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) まいたけ(生) 赤色トマト(果実、生) ハンパニアオレンジ(砂糖)	エネルギー：514kcal たんぱく：22.7g 脂質：27.7g	加減量：235mg 食塩相当量：1.4g
25 木	八宝菜 半月卵 玉ねぎ汁 ブロッコリー ゴールデンキウイ	とうもろこし 野菜生活	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 マヨネーズ(全卵型)	はくさい(結球葉、ゆで) にんじん(根、皮つき、生) ヤングコーン(幼穂穂、生) チンゲンサイ(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) ゴールデンキウイ スイカ	エネルギー：289kcal たんぱく：11.8g 脂質：12.7g	加減量：86mg 食塩相当量：0.4g
26 金	きつねうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 粉ふき芋 巨峰	ジョア(プレーン) アンパンマンせんべい	かつお節 油揚げ 煮しかまぼこ 凍り豆腐(乾) 普通牛乳100	うどん(ゆで) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレリック) 車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(原産、生) あおさ(葉干し) ぶどう(皮なし、生)	エネルギー：568kcal たんぱく：26.6g 脂質：19.7g	加減量：570mg 食塩相当量：1.5g
27 土	ミルクリッチ ココロスープ 牛乳 メロン	ぶどうゼリー のりこさん	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	クリームパン オリーブ油 米菓(塩せんべい)	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) にんにく(りん茎、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：492kcal たんぱく：16.5g 脂質：18.3g	加減量：288mg 食塩相当量：2.9g
28 日							
29 月	とろりんスープ 鶏肉のバーベキューソース 牛乳 カラフルサラダ オレンジ	ヨーグルトレアチーズ 麦茶	鶏卵、全卵(生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100 ハム(ローズ) ナチュラルチーズ(エダム) ヨーグルト(全脂無糖) ナチュラルチーズ(クレーン)	でん粉(じゃがいもでん粉) フレンチドレッシング サラダ 車糖(三温糖)	たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原産、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) 黄ピーマン(果実、生) きゅうり(果実、生) ハンパニアオレンジ(砂糖)	エネルギー：585kcal たんぱく：25.1g 脂質：36g	加減量：275mg 食塩相当量：1.2g
30 火	カジキマグロの竜田揚げ~大葉とおろし和え~ ポイル野菜 かぼちゃ汁 とうもろこし スイカ	大学芋のアイスのせ 野菜生活	めかじき(生) かつお節 米みそ(甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレリック) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) メープルシロップ ラクトアイス(普通脂肪)	しそ(葉、生) だいこん(根、皮つき、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) 日本かぼちゃ(果実、生) ぶなしめじ(生) スイートコーン(未熟種子、ゆで)	エネルギー：425kcal たんぱく：17.7g 脂質：15.5g	加減量：88mg 食塩相当量：1.7g
31 水	つくねの磯辺焼き 三色和え ニラ玉汁 トマト 梨	牛乳 揚げパン	鶏卵、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) かつお節 普通牛乳100 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) コッペパン サフラワー油(ハイオレリック)	しょうが(根茎、生) あまのり(焼きのり) たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) ブラックマツペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) にら(葉、生) 赤色トマト(果実、生) 日本	エネルギー：430kcal たんぱく：23.4g 脂質：19.1g	加減量：218mg 食塩相当量：1.6g

給食MEMO  
11日(木) 山の日  
19日(金) お誕生会

材料の都合により献立が変わることがあります。



# 令和4年8月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	
		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	牛乳 動物ビスケット	コーンチャウダー 鶏肉のさっぱり煮 ピラフ マカロニサラダ スイカ	手作り飲むヨーグルト ぼたぼた焼き	普通牛乳100 成鶏、むね(皮つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) ハム(ローズ) プロセステーズ 普通牛乳1リットル	ビスケット(ソフト) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) 有塩バター マカロニ(スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	スイートコーン缶詰(ホールカーネルス(生)) 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(クリームスタイル) きゅうり(果実、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー: 507kcal たんぱく: 16.4g 脂質: 19.6g	加糖量: 219mg 食塩相当量: 0.9g
2	火	麦茶 バナナ	鮭のマヨネーズ焼き もやしのナムル チンゲン菜スープ ご飯 金時豆 ゴールドンキウイ	ヤクルト 星たべよ	しろさけ(新巻、生) プロセステーズ ベーコン(ベーコン) ささげ(全粒、乾)	マヨネーズ(全卵型) ごま油 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) ブラックマツモやし(生) こまつな(葉、生) にんじん(りん茎、生) チンゲンサイ(葉、生) ゴールドンキウイ	エネルギー: 477kcal たんぱく: 17g 脂質: 10.4g	加糖量: 148mg 食塩相当量: 2.1g
3	水	カルピス ばかうけ	鶏のから揚げ 小松菜のゴマ和え なめこ汁 ご飯 とうもろこし スイカ	牛乳 きな粉トースト	若鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい) サラワー油(ハイオレイック) でん粉(じゃがいもでん粉) こま(いり) 水稲穀粒(精白米) 食パン(ざらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター)	しょうが(根茎、生) にんじん(りん茎、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) ブラックマツモやし(生) なめこ(水産物) 多みつ(葉、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで)	エネルギー: 522kcal たんぱく: 19.1g 脂質: 19.3g	加糖量: 186mg 食塩相当量: 1.1g
4	木	ぶどうゼリー	マーボーナス 半月卵 モロヘイヤ汁 ご飯 ほうれん草のお浸し メロン	牛乳 枝豆入りお好み焼き	ぶた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) かつお節 普通牛乳100 ベーコン(ベーコン)	米菓(塩せんべい) マカロニ(スパゲッティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 マヨネーズ(全卵型) 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵型)	しょうが(根茎、生) にんじん(りん茎、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) ブラックマツモやし(生) なす(果実、生) じゃがいも(生) にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) モロヘイヤ(茎葉、生) ほうれん草(葉、通年平均、生) ブラックマツモやし	エネルギー: 432kcal たんぱく: 16.6g 脂質: 12.4g	加糖量: 207mg 食塩相当量: 1g
5	金	リンゴジュース 枝豆せんべい	なすとトマトのスパゲティ レパールの竜田揚げ 牛乳 いんげん ぶどう	アイス	ベーコン(ベーコン) ナチュラルチーズ(ハルメザン) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) マカロニ(スパゲッティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 マヨネーズ(全卵型) ラクトアイス(普通脂肪)	たまねぎ(りん茎、生) 赤色トマト(果実、生) なす(果実、生) きやいんげん(若さや、生) ぶどう(皮なし、生)	エネルギー: 564kcal たんぱく: 19.2g 脂質: 18.7g	加糖量: 194mg 食塩相当量: 1.3g
6	土	麦茶 お野菜チップス	甘バターサンド 夏野菜グラタン 牛乳 ゴールドンキウイ	なかよしプリン 青のりせんべい	成鶏、もも(皮つき、生) プロセステーズ 普通牛乳 普通牛乳100	クリームサンド 有塩バター 薄力粉(1等) 米菓(塩せんべい)	バナナ(乾) たまねぎ(りん茎、生) なす(果実、生) スズキーニ(果実、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) ゴールドンキウイ	エネルギー: 591kcal たんぱく: 19.3g 脂質: 21g	加糖量: 292mg 食塩相当量: 1.7g
7	日								
8	月	麦茶 スイカ	ハッシュドポーク 野菜チップ 牛乳 ブロッコリーのなめたけ和え ぶどう ご飯	フルーツヨーグルト ミレービスケット	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) さつまいも(塊根、皮むき、生) サラワー油(ハイオレイック) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	すいか(赤肉種、生) たまねぎ(りん茎、生) トマト加工品(ピューレー) マッシュルーム(生) 赤色トマト(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) ブロッコリー	エネルギー: 521kcal たんぱく: 13g 脂質: 18g	加糖量: 214mg 食塩相当量: 0.9g
9	火	ヤクルト もち麦せんべい	白身魚のマリネ ポテトサラダ なす汁 ご飯 トマト スイカ	牛乳 ポテトのチーズ焼き	めかじき(生) ハム(ローズ) プロセステーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ベーコン(ベーコン)	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレイック) 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)	赤ピーマン(果実、生) 黄ピーマン(果実、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) なす(果実、生) 赤色トマト(果実、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー: 523kcal たんぱく: 17.1g 脂質: 17.6g	加糖量: 217mg 食塩相当量: 1.2g
10	水	カルピス ハッピータン	おろしハンバーグ 温野菜 オクラスープ ご飯 チーズ メロン	牛乳 クリームパン	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) プロセステーズ 普通牛乳100	乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい) トレンジングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) だいこん(根、皮つき、生) しそ(葉、生) わかめ(原藻、生) ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) オクラ(果実、生)	エネルギー: 558kcal たんぱく: 25.5g 脂質: 19.8g	加糖量: 305mg 食塩相当量: 1.8g
11	木	山の日							
12	金	なかよしプリン	豚肉とパプリカの炒め物 とうもろこし じゃが芋汁 ご飯 ゴールドンキウイ	リンゴジュース 北海道ミルクビスケット	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) かつお節 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) ビスケット(ソフト)	赤ピーマン(果実、生) 黄ピーマン(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) スイートコーン(未熟種子、生) たまねぎ(りん茎、生) ゴールドンキウイ	エネルギー: 430kcal たんぱく: 8.8g 脂質: 9.7g	加糖量: 74mg 食塩相当量: 0.5g
13	土	麦茶 卵ボーロ	焼きそば 茹でアスパラ 牛乳 スイカ	ぶどうゼリー 田舎おかき	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳100	ポーロ(衛生ポーロ) 蒸し中華めん サラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	あおさ(葉干し) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) アスパラガス(若茎、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー: 366kcal たんぱく: 9.7g 脂質: 10.6g	加糖量: 146mg 食塩相当量: 0.8g
14	日								
15	月	野菜生活 Caせんべい	夏野菜のキーマカレー コールスローサラダ 牛乳 ご飯 ゴールドンキウイ	なかよしヨーグルト カルケット	ぶた、ひき肉(生) ハム(ローズ) プロセステーズ 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) スズキーニ(果実、生) 赤色トマト(果実、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) ゴールドンキウイ	エネルギー: 583kcal たんぱく: 17.9g 脂質: 21.3g	加糖量: 275mg 食塩相当量: 1.7g
16	火	牛乳 きなこせんべい	ポークチャップ 春雨サラダ 小松菜汁 ご飯 チーズ スイカ	ジョア(ブルーベリー) クラッカー	普通牛乳100 ぶた、かた(脂身つき、生) ハム(ローズ) かつお節 米みそ(甘みそ) プロセステーズ	米菓(塩せんべい) 緑豆はるさめ(乾) ドレンジングタイプ和風調味料 焼きそば(親せふ) 水稲穀粒(精白米) クラッカー(ソーダ)	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) こまつな(葉、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー: 521kcal たんぱく: 24g 脂質: 10.8g	加糖量: 493mg 食塩相当量: 1.4g
17	水	麦茶 スイカ	焼き魚 マセドアンサラダ レタススープ ご飯 メロン	牛乳 パンキンパン	ぶた大型種、鮭(生) ハム(ローズ) 普通牛乳100	車糖(三温糖) オリーブ油 薄力粉(1等) さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) トレンジングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) クリームパン	すいか(赤肉種、生) エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ひじき(ほしひじき) スズキーニ(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生)	エネルギー: 443kcal たんぱく: 15.9g 脂質: 15.9g	加糖量: 167mg 食塩相当量: 1.2g
18	木	スポロン ゴマせんべい	モロヘイヤ入り五目納豆 さつまいもの甘煮 きやべつ汁 ご飯 巨峰	牛乳 バナナカップケーキ	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセステーズ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) 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	モロヘイヤ(茎葉、生) にんじん(根、皮つき、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) キャベツ(結球葉、生) えのきたけ(生) ぶどう(皮なし、生) バナナ(生)	エネルギー: 575kcal たんぱく: 19.8g 脂質: 14.7g	加糖量: 270mg 食塩相当量: 1.7g
19	金	りんごゼリー	ビビンバ丼 ひじきと炒り豆腐 わかめスープ カルピスポンチ	牛乳 ケーキ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) 焼き竹輪 木綿豆腐 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) ごま油 車糖(三温糖) サラワー油(ハイオレイック) ごま(いり) 乳酸菌飲料(乳製品) ショートケーキ	ほうれん草(葉、通年平均、生) ブラックマツモやし(生) にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ひじき(ほしひじき) たまねぎ(りん茎、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー: 596kcal たんぱく: 21.5g 脂質: 20.5g	加糖量: 305mg 食塩相当量: 1.1g
20	土	麦茶 芋けんぴ	コッペパン ラタトゥイユ 牛乳 オレンジ	気になる野菜 (アプル&キャロット) サラダせんべい	普通牛乳100	芋かりとう コッペパン いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガリン(家庭用) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) なす(果実、生) スズキーニ(果実、生) 赤ピーマン(果実、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんじん(りん茎、生) 日本	エネルギー: 447kcal たんぱく: 10g 脂質: 11.5g	加糖量: 166mg 食塩相当量: 1.4g
21	日								
22	月	牛乳 白い風船	けんちん汁 ささ身揚げ 切干大根の中華和え 塩昆布ご飯 巨峰	ビーチドリンク 星たべよ	普通牛乳100 油揚げ かつお節 ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 米みそ(甘みそ) 若鶏、ささ身(生) 焼き竹輪 普通牛乳1リットル	ウエハース プレミックス粉(てんぷら用) サラワー油(ハイオレイック) ごま油 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) ながさきはくさい(葉、生) こぼろ(根、生) きゅうり(果実、生) 切干だいこん(乾) 塩昆布 ぶどう(皮なし、生) まも(生)	エネルギー: 511kcal たんぱく: 19.9g 脂質: 15.6g	加糖量: 251mg 食塩相当量: 0.9g
23	火	麦茶 バナナ	タラのホイル焼き 青菜和え トマトスープ ご飯 スズキーニのチーズ焼き スイカ	スポロン 味しらべ	まだら(生) ナチュラルチーズ(ハルメザン)	有塩バター 水稲穀粒(精白米) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) こまつな(葉、生) ブラックマツモやし(生) たまねぎ(りん茎、生) 赤色トマト(果実、生)	エネルギー: 350kcal たんぱく: 10.3g 脂質: 3.1g	加糖量: 118mg 食塩相当量: 1g
24	水	ミルク 雪の宿せんべい	カツギョウザ シーザーサラダ まいたけ汁 ご飯 トマト オレンジ	牛乳 フレンチトースト	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) ぶた、ひき肉(生) ハム(ローズ) ナチュラルチーズ(ハルメザン) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サラワー油(ハイオレイック) 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) 有塩バター) マーブルシロップ	キャベツ(結球葉、生) にら(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) まいたけ(生) 赤色トマト(果実、生) ハッシュドポーク(粉) はくさい(結球葉、ゆで) にんじん(根、皮つき、生) ヤングコーン(幼穂穂、生) チンゲンサイ(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生)	エネルギー: 638kcal たんぱく: 24.2g 脂質: 23.2g	加糖量: 309mg 食塩相当量: 1.3g
25	木	ソファール (プレーン)	八宝菜 半月卵 玉ねぎ汁 ご飯 ブロッコリー ゴールドンキウイ	とうもろこし 野菜生活	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 水稲穀粒(精白米) マヨネーズ(全卵型)	たまねぎ(りん茎、生) プロコリー(花序、生)	エネルギー: 429kcal たんぱく: 15.4g 脂質: 11.6g	加糖量: 201mg 食塩相当量: 0.4g
26	金	牛乳 バターサブレ	きつねうどん 揚げ出し豆腐 粉ふき芋 巨峰	ジョア(プレーン) アンパンマンせんべい	普通牛乳100 かつお節 油揚げ 蒸ししゃまぼこ 凍り豆腐(乾)	サブレ うどん(ゆで) でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレイック) 車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(原藻、生) あおさ(葉干し) ぶどう(皮なし、生)	エネルギー: 576kcal たんぱく: 24.8g 脂質: 19.5g	加糖量: 540mg 食塩相当量: 1.3g
27	土	麦茶 リッツ	ミルクリッツ ココロスープ 牛乳 メロン	ぶどうゼリー のりこさん	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	クラッカー(ソーダ) クリームパン オリーブ油 米菓(塩せんべい)	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) にんじん(根、皮つき、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 416kcal たんぱく: 12.1g 脂質: 13g	加糖量: 170mg 食塩相当量: 2.5g
28	日								
29	月	牛乳 ビスコ	とろりんスープ 鶏肉のパーベキューソース まいたけ汁 ご飯 カラフルサラダ オレンジ	ヨーグルトレアチーズ 麦茶	普通牛乳100 鶏卵、全卵(生) 若鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ かつお節 ハム(ローズ) ナチュラルチーズ(エダム) ヨーグルト(全脂無糖) 牛乳(全乳) マヨネーズ(全卵型)	ビスケット(ソフト) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) フレンチドレンジング サブレ	たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原藻、生) にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) まいたけ(生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) 黄ピーマン(果実、生) きゅうり(果実、生)	エネルギー: 696kcal たんぱく: 23g 脂質: 35g	加糖量: 252mg 食塩相当量: 1g
30	火	麦茶 バナナ	カジキマグロの竜田揚げ~大葉と大根おろし和え~ ポイル野菜 かぼちゃ汁 ご飯 とうもろこし スイカ	大学芋のアイスのせ 野菜生活	めかじき(生) かつお節 米みそ(甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレイック) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) メープルシロップ ラクトアイス(普通脂肪)	バナナ(生) しそ(葉、生) だいこん(根、皮つき、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) 日本かぼちゃ(果実、生) ぶなしめじ(生) スイートコーン(未熟種子、ゆで)	エネルギー: 466kcal たんぱく: 14.5g 脂質: 10g	加糖量: 67mg 食塩相当量: 0.9g
31	水	カルピス うす焼きせんべい	つくねの磯辺焼き 三色和え ニラ玉汁 ご飯 トマト 梨	牛乳 揚げパン	鶏肉、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) かつお節 普通牛乳100 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) コッペパン サラワー油(ハイオレイック)	しょうが(根茎、生) あまのり(焼きのり) たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) ブラックマツモやし(生) にんじん(根、皮つき、生) にら(葉、生) 赤色トマト(果実、生) 日本	エネルギー: 503kcal たんぱく: 21.9g 脂質: 15.8g	加糖量: 210mg 食塩相当量: 1.4g

給食MEMO  
11日(木) 山の日  
19日(金) お誕生会

1歳6か月未満の子は、きざみ・薄味にしています。材料の都合により献立が変わることがあります。



# 令和4年 8月 離乳食献立予定表



\*個々に合わせて進めていきます

日	曜	中期 7ヶ月～8ヶ月 舌でつぶせる固さ モグモグ期	後期 9ヶ月～11ヶ月 歯ぐきでつぶせる固さ カミカミ期	完了期 12ヶ月 歯ぐきで噛める固さ パクパク期	完了期 午後 おやつ
1	月	7倍粥 コーンスープ 納豆とじゃが芋のトロトロ煮	5倍粥 コーンスープ 納豆とじゃが芋のトロトロ煮	軟飯 コーンスープ 納豆とじゃが芋煮	りんご煮
2	火	7倍粥 玉ねぎ汁 かぼちゃと鮭のトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 かぼちゃと鮭のトロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 かぼちゃと鮭のコロコロ煮	バナナ煮
3	水	7倍粥 小松菜汁 ブロッコリーの白和え風	5倍粥 小松菜汁 ブロッコリーの白和え風	軟飯 小松菜汁 ブロッコリーの白和え風	トースト
4	木	7倍粥 なす汁 ほうれん草とカジキのトロトロ煮煮	5倍粥 なす汁 ほうれん草とカジキのトロトロ煮煮	軟飯 なす汁 ほうれん草とカジキのじっくり煮	いんげん煮
5	金	夏野菜うどん いんげんと凍豆腐のトロトロ煮	夏野菜うどん いんげんと凍豆腐のトロトロ煮	夏野菜うどん いんげんと凍豆腐のじっくり煮	スティック ポテト
6	土	トマトパン粥 なすとレバーのトロトロ煮	トマトパン粥 なすとレバーのトロトロ煮	トマトロールサンド 玉ねぎ汁 なすとレバーのじっくり煮	かぼちゃ茶巾
7	日				
8	月	7倍粥 ブロッコリー汁 納豆とかぼちゃのトロトロ煮	5倍粥 ブロッコリー汁 納豆とかぼちゃのトロトロ煮	軟飯 ブロッコリー汁 納豆とかぼちゃ煮	さつまいも煮
9	火	7倍粥 トマトスープ ささ身となすのトロトロ煮	5倍粥 トマトスープ ささ身となすのトロトロ煮	軟飯 トマトスープ ささ身となすのコロコロ煮	りんご煮
10	水	7倍粥 大根汁 ブロッコリーとカジキのトロトロ煮	5倍粥 大根汁 ブロッコリーとカジキのトロトロ煮	軟飯 大根汁 ブロッコリーとカジキ煮	バナナ煮
11	木	山の日			
12	金	7倍粥 じゃがいも汁 かぶとささ身のトロトロ煮	5倍粥 じゃがいも汁 かぶとささ身のトロトロ煮	軟飯 じゃがいも汁 かぶとささ身煮	じゃがいも煮
13	土	7倍粥 アスパラ汁 いんげんの白和え風	5倍粥 アスパラ汁 いんげんの白和え風	軟飯 アスパラ汁 いんげんの白和え風	キャベツ煮
14	日				
15	月	7倍粥 にんじん汁 凍豆腐ときゃべつのトロトロ煮	5倍粥 にんじん汁 凍豆腐ときゃべつのトロトロ煮	軟飯 にんじん汁 凍豆腐ときゃべつ煮	人参煮
16	火	7倍粥 小松菜汁 きゅうりと豆腐のトロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 きゅうりと豆腐のトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 きゅうりと豆腐じっくり煮	かぶ煮
17	水	7倍粥 さつま芋汁 レタスと鮭のトロトロ煮	5倍粥 さつま芋汁 レタスと鮭のトロトロ煮	軟飯 さつま芋汁 レタスと鮭のうま煮	スティックパン
18	木	7倍粥 きゃべつ汁 さつま芋とカジキのトロトロ煮	5倍粥 きゃべつ汁 さつま芋とカジキのトロトロ煮	軟飯 きゃべつ汁 さつま芋とカジキのコロコロ煮	さつまいも煮
19	金	クリームコーンリゾット 人参汁 納豆とブロッコリーのトロトロ煮	クリームコーンリゾット 人参汁 納豆とブロッコリーのトロトロ煮	クリームコーンリゾット 人参汁 納豆とブロッコリーのうま煮	じゃがいも煮
20	土	にんじんパン粥 凍豆腐となすのトロトロ煮	にんじんパン粥 凍豆腐となすのトロトロ煮	にんじんロールサンド 玉ねぎ汁 凍豆腐となす煮	ご飯粥
21	日				
22	月	7倍粥 大根汁 きゅうりとレバーのトロトロ煮	5倍粥 大根汁 きゅうりとレバーのトロトロ煮	軟飯 大根汁 きゅうりとレバーのコロコロ煮	人参煮
23	火	7倍粥 トマトスープ 小松菜とカジキのトロトロ煮	5倍粥 トマトスープ 小松菜とカジキのトロトロ煮	軟飯 トマトスープ 小松菜とカジキのじっくり煮	バナナ煮
24	水	7倍粥 にんじん汁 きゃべつと納豆のトロトロ煮	5倍粥 にんじん汁 きゃべつと納豆のトロトロ煮	軟飯 にんじん汁 きゃべつと納豆煮	パン粥
25	木	7倍粥 玉ねぎ汁 白菜と鮭のトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 白菜と鮭のトロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 白菜と鮭のコロコロ煮	ブロッコリー煮
26	金	納豆うどん かぼちゃ茶巾	納豆うどん かぼちゃ茶巾	納豆うどん かぼちゃ茶巾	じゃがいも煮
27	土	クリームコーンパン粥 きゃべつとささ身のトロトロ煮	クリームコーンパン粥 きゃべつとささ身のトロトロ煮	クリームコーンパン粥 にんじんスープ きゃべつとささ身のコロコロ煮	ご飯粥
28	日				
29	月	7倍粥 レタス汁 凍り豆腐とかぶのトロトロ煮	5倍粥 レタス汁 凍り豆腐とかぶのトロトロ煮	軟飯 レタス汁 凍豆腐とかぶのコロコロ煮	オレンジ煮
30	火	7倍粥 大根汁 かぼちゃとカジキのトロトロ煮	5倍粥 大根汁 かぼちゃとカジキのトロトロ煮	軟飯 大根汁 かぼちゃとカジキのコロコロ煮	バナナ煮
31	水	7倍粥 トマト汁 小松菜とささ身のトロトロ煮	5倍粥 トマト汁 小松菜とささ身のトロトロ煮	軟飯 トマト汁 小松菜とささ身のじっくり煮	トースト
ごはんから作る		7倍粥 ごはん 1 : 水 3	5倍粥 ごはん 1 : 水 2	軟飯 ごはん 1 : 水 1	おやつ
米から作る		米 1 : 水 7	米 1 : 水 5	米 1 : 水 2	おやつ