

2023年08月

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 火	ごはん みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも) 和風ハンバーグ 三色マヨ和え	548.2(426.3) 20.7(15.9) 22.1(16.9) 1.3(1.0)	米、じゃがいも、○油、 ○砂糖、パン粉、砂糖、 ○黒ごま、片栗粉、ノン エッグマヨネーズ、ごま 油	○牛乳、豚ひき肉、木綿 豆腐、牛乳、米みそ(赤 色辛みそ)	○かぼちゃ、たまねぎ、 もやし、にんじん、ごま つな	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○本みりん、 酒、本みりん、酢、○ しょうゆ、食塩	牛乳 大学かぼちゃ
02 水	ごはん かきたま汁 カレイの西京焼き キャベツとベーコンの中華和え オレンジ	526.8(402.1) 27.1(19.5) 16.0(12.0) 1.6(1.2)	米、○小麦粉、○片栗 粉、○油、砂糖、片栗 粉、○砂糖、○ごま油、 ごま油、○ごま	○牛乳、かれい、○絹ご し豆腐、○無調製豆乳、 卵、○ピザ用チーズ、 ベーコン、米みそ(淡色 辛みそ)	キャベツ、オレンジ、 きゅうり、にんじん、○ にら、○にんじん、○こ まつな、コーン缶	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、本みり ん、○しょうゆ、酢、食 塩、鶏がら	牛乳 チーズチヂミ
03 木	ロールパン スープ(チンゲン菜) チキンと夏野菜のトマト煮 ひじきサラダ	529.3(423.5) 19.6(15.7) 15.7(12.5) 1.9(1.5)	ロールパン、○米、ノン エッグマヨネーズ、砂 糖、ごま油、オリーブ 油、○ごま油	鶏もも肉、○ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、たま ねぎ、かぼちゃ、にんじ ん、なす、きゅうり、に がうり・ゴーヤ、チンゲ ンサイ、コーン缶、ひじ き	コンソメ、しょうゆ、 酢、食塩、○昆布だし 汁、○しょうゆ	麦茶 ツナとこんぶのおにぎり
04 金	冷やし中華 スープ(豆腐・ねぎ) じゃがいものおぼろ煮	543.3(434.7) 21.2(16.9) 9.5(7.6) 2.3(1.9)	生中華めん、じゃがい も、砂糖、油、ごま油、 ○せんべい	豚ひき肉、絹ごし豆腐、 ハム	○とうもろこし、もやし、 きゅうり、トマト、 ねぎ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、本みり ん、りんご酢、○食塩、 食塩、鶏がら	麦茶 とうもろこし せんべい
05 土	他人丼 みそ汁(大根・わかめ) マカロニサラダ	454.3(363.5) 17.6(14.1) 9.6(7.6) 1.4(1.1)	米、○ビーフン、マカロ ニ、ノンエッグマヨネ ーズ、砂糖、○ごま油	豚肉(もも・皮下脂肪な し)、卵、○豚ひき肉、米 みそ(淡色辛みそ)、 チーズ	たまねぎ、だいこん、 きゅうり、にんじん、○ もやし、○たまねぎ、○ 万能ねぎ、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○しょうゆ、 本みりん、酢、食塩、 酒、○鶏がら	麦茶 フォー
07 月	ごはん そうめん汁 鶏肉のねぎ塩だれ★新メニュー 切り干し大根のケチャップ煮★新 メニュー	557.3(422.4) 26.6(18.7) 17.7(12.9) 1.6(1.2)	米、○ホットケーキ粉、 干しそうめん、○グラ ニュー糖、ごま油、砂 糖、油	○牛乳、鶏もも肉、○無 塩バター、○ヨーグルト (無糖)	にんじん、切り干しだい こん、ねぎ、たまねぎ、 ごまつな、コーン缶、し めじ、いんげん、レモ ン果汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、ケチャップ、 本みりん、食塩、酒、こ しょう、○ココアパウ ダー	牛乳 ソフトクッキー ★新メニュー
08 火	食パン マカロニスープ カジキのカレーパン粉焼き フレンチサラダ	616.2(481.8) 27.5(20.4) 15.1(11.5) 2.0(1.6)	食パン、○米、じゃがい も、パン粉、マカロニ、 米粉、オリーブ油、○砂 糖、砂糖	かじぎ、○油揚げ、ペー コン	キャベツ、きゅうり、に んじん、たまねぎ	○かつお・昆布だし汁、 ○しょうゆ、○本みり ん、酢、○酒、コンソ メ、カレー粉、中濃ソー ス、食塩、パセリ粉	麦茶 こぎつねおにぎり
09 水	夏野菜スバゲティ コンスープ トマトのおかか和え	528.8(410.8) 21.1(16.2) 11.3(8.3) 1.7(1.4)	スバゲティ、○コーン フレーク、小麦粉、砂 糖、ごま油、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、牛 乳、無塩バター	○バナナ、たまねぎ、ト マト、クリームコー ン缶、きゅうり、なす、に がうり・ゴーヤ、赤ピー マン、にんにく	コンソメ、しょうゆ、 酢、本みりん、食塩、パ セリ粉	牛乳 コーンフレーク バナナ
10 木	中華丼 みそ汁(油揚げ・もやし) わかめサラダ	512.8(398.0) 20.3(15.6) 15.3(11.5) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、 片栗粉、○油、砂糖、ご ま油、○粉糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、○卵(白)、○ 卵(黄)、油揚げ、かにか まぼこ、米みそ(淡色辛 みそ)、なると	キャベツ、もやし、きゅ うり、たまねぎ、だい こん、チンゲンサイ、え きたけ、にんじん、わか め(乾)	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、本みり ん、酒、鶏がら、オイ スターソース	牛乳 カップケーキ
12 土	冷やしきつねうどん ゆで豚のごまだれサラダ オレンジ	451.7(361.3) 16.4(13.1) 9.4(7.5) 3.4(2.7)	干しうどん、○米、ノン エッグマヨネーズ、砂 糖、○ごま油、ごま油	豚肉(もも・皮下脂肪な し)、油揚げ、○ペー コン、米みそ(淡色辛 みそ)、○無塩バター	オレンジ、もやし、にん じん、きゅうり、ねぎ、 ほうれんそう、○たま ねぎ、○にんじん、○ピー マン	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、○しょうゆ	麦茶 ピラフ
14 月	タコライス ポタージュスープ バナナ	589.5(471.6) 18.9(15.1) 13.3(10.6) 1.2(0.9)	米、じゃがいも、○セ ンべい	牛乳、豚ひき肉、無塩バ ター	バナナ、たまねぎ、トマ ト、キャベツ、にんじ ん、にんにく	ケチャップ、ウスター ソース、コンソメ、カ レー粉、パセリ粉	麦茶 ゼリー せんべい
15 火	ハヤシライス スープ(豆腐・チンゲン菜) コールスロー	561.1(417.1) 15.1(12.1) 10.3(8.3) 1.8(1.4)	米、○米粉、○片栗粉、 油、砂糖	豚肉(もも・皮下脂肪な し)、絹ごし豆腐、○絹ご し豆腐、○鶏もも肉、無 塩バター	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、ホールトマト 缶詰、○はくさい、チン ゲンサイ、しめじ、にん じん、○たまねぎ、コー ン	○かつお・昆布だし汁、 ○しょうゆ、酢、○本み りん、コンソメ、食塩	麦茶 米粉のすいとん
16 水	肉みそうどん 鉄骨サラダ オレンジ	575.8(448.5) 23.0(17.7) 18.0(13.6) 3.6(2.8)	干しうどん、○米、ノン エッグマヨネーズ、片栗 粉、砂糖、○ごま油、ご ま油	○牛乳、豚ひき肉、○ツ ナ油漬缶、しらす干し、 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、ね ぎ、○たまねぎ、たけの こ(水煮缶)、コー ン缶、きゅうり、○ピー マン、○にんじん、ひじ き	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、酢、○しょうゆ、○ 鶏がら	牛乳 ツナチャーハン
17 木	ごはん わかめスープ マーボーなす はるさめサラダ	526.7(409.2) 19.3(14.7) 15.9(11.9) 1.6(1.3)	米、○食パン、はるさ め、砂糖、片栗粉、ごま 油、○グラニュー糖、ご ま	○牛乳、豚ひき肉、卵、 ○米みそ(淡色辛み そ)、米みそ(淡色辛み そ)、○無塩バター	なす、きゅうり、もやし、 にんじん、たまねぎ 、にら、わかめ (乾)、にんにく、しょう が	しょうゆ、ケチャップ、 酢、酒、食塩	牛乳 みそバタートースト ★新メニュー
18 金	ごはん みそ汁(麩) 鶏じゃが フロッキーのマヨ和え	491.7(381.2) 20.9(16.1) 14.1(10.5) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、○マカ ロニ、ノンエッグマヨ ネーズ、砂糖、○油、 油、焼心(板ふ)	○牛乳、鶏もも肉、米み そ(淡色辛みそ)、○ ベーコン	フロッキー、たまね ぎ、にんじん、きゅう り、しらす、○たま ねぎ、○コーン缶、○ピー マン、いんげん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○ケチャッ プ、本みりん、酒、酢、 ○コンソメ	牛乳 マカロニナポリタン
19 土	ドリア スープ(じゃがいも・玉ねぎ) レーズンサラダ	451.5(361.2) 15.7(12.5) 9.7(7.7) 2.1(1.6)	米、○干しそうめん、 じゃがいも、小麦粉、パ ン粉、油、砂糖、○ごま 油	牛乳、鶏もも肉、ピザ用 チーズ、○ツナ油漬缶、 無塩バター	キャベツ、たまねぎ、○ きゅうり、きゅうり、○ トマト、干しぶどう、に んじん、しめじ	ケチャップ、コンソメ、 酢、食塩、○めんつゆ、 パセリ粉	麦茶 サラダそうめん
21 月	塩やきそば たまごスープ トマトときゅうりのツナ和え	455.4(352.2) 18.3(14.0) 16.0(12.1) 1.4(1.1)	焼きそばめん、○さつま いも、○砂糖、ノンエ ッグマヨネーズ、片栗粉、 ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、ツナ油漬缶、 卵、○無塩バター	トマト、きゅうり、キャ ベツ、たまねぎ、にんじ ん	しょうゆ、酢、食塩、鶏 がら	牛乳 スイートポテト
22 火	食パン ジュリアンスープ タンダーチキン さっぱりサラダ	510.7(397.2) 27.9(20.4) 9.2(6.9) 2.3(1.8)	食パン、○米、油、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト(無 糖)、○釜揚げしらす	キャベツ、きゅうり、に んじん、たまねぎ、コー ン缶、にんにく、しょう が	ケチャップ、しょうゆ、 酢、コンソメ、カレ ー粉、食塩、○昆布だし 汁	麦茶 じゃこわかめおにぎり
23 水	ごはん 冬瓜汁 鮭の塩こうじ焼き ネバネバのり和え	559.9(425.8) 33.9(24.7) 16.5(12.1) 1.1(0.8)	米、○ペンネ、片栗粉、 ○砂糖、ごま油、砂糖	○牛乳、さけ、挽きわり 納豆、○豚ひき肉、○無 塩バター	とうがん、オクラ、○た まねぎ、にんじん、○に んじん、えきたけ、ね ぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、○ ケチャップ、しょうゆ、 酒、○ウスターソース、 ○コンソメ、食塩、○パ セリ粉	牛乳 トマトとひき肉のペンネ
24 木	豚丼 みそ汁(ねぎ・わかめ) フロッキーのクリームーサラダ オレンジ	511.3(409.0) 19.1(15.3) 16.6(13.2) 1.5(1.2)	米、○砂糖、ノンエ ッグマヨネーズ、砂糖、○ピ スケット	○ヨーグルト(無糖)、豚 肉(もも・皮下脂肪な し)、○生クリーム、米 みそ(淡色辛みそ)、ヨー グルト(無糖)	オレンジ、フロッキ ー、たまねぎ、キャ ベツ、赤ピーマン、ピー マン、ねぎ、にんじん、わ かめ(乾)、にんにく、	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、酒	麦茶 フロズンヨーグルト ピスケット
25 金	ごはん 中華コンスープ シャジャン豆腐 パンサンサー	507.8(394.1) 19.7(15.1) 16.7(12.6) 0.9(0.7)	米、○ホットケーキ粉、 はるさめ、片栗粉、砂 糖、ごま油、○メープル シロップ	○牛乳、豚ひき肉、焼き 豆腐、○卵、卵、米みそ (淡色辛みそ)、○無塩 バター	クリームコーン缶、たま ねぎ、きゅうり、にんじ ん、にら、たけのこ(水 煮缶)	しょうゆ、酢、酒、食 塩、鶏がら、オイスタ ーソース	牛乳 ホットケーキ
26 土	鶏と野菜のうま煮丼 みそ汁(油揚げ・たまねぎ) ハリハリサラダ	556.4(433.0) 21.5(16.6) 16.9(12.7) 1.8(1.4)	米、片栗粉、砂糖、油、 ごま油、○ピスケット	○牛乳、○アイスクリー ム、鶏もも肉、油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、 しらす干し	たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、エ リヤギ、切り干しだい こん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、本みり ん、酒、鶏がら	麦茶 アイスクリーム ピスケット
28 月	わかめごはん みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) 鶏のてりやき キャベツのおかか和え	528.9(399.6) 27.0(19.0) 15.3(11.0) 1.4(1.1)	米、○焼心(板ふ)、○ク ラニュー糖、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、○無 塩バター、米みそ(淡色 辛みそ)、かつお節	○バナナ、キャベツ、か ぼちゃ、たまねぎ、にん じん、きゅうり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酢、酒	牛乳 お魅ラスク バナナ
29 火	ごはん むらくも汁 さばのごまみそ焼き コロコロサラダ	629.1(474.2) 25.8(18.3) 29.0(21.1) 1.4(1.1)	米、○小麦粉、○砂糖、 ○油、ノンエッグマヨ ネーズ、すりごま、砂 糖、片栗粉	○牛乳、さば、絹ごし豆 腐、卵、ヨーグルト(無 糖)、チーズ、米みそ(淡 色辛みそ)	きゅうり、にんじん、だ いこん、ほうれんそう、 コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、本みり ん、○食塩、酢、食塩	牛乳 ちんすこう
30 水 誕生会	コッペパン abcスープ なすとポテトのミートグラタン★ 新メニュー レモンドレッシングサラダ スイカ	538.2(430.6) 18.0(14.4) 23.0(18.4) 2.4(1.9)	コッペパン、じゃがい も、マカロニ、砂糖、○ グラニュー糖、油、オ リーブ油	豚ひき肉、○生クリー ム、ピザ用チーズ、ペー コン	すいか、たまねぎ、フ ロッキー、なす、キャ ベツ、にんじん、レモ ン、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、 ウスターソース、コンソ メ、食塩、パセリ粉、こ しょう・○ココアパウ ダー	牛乳 パイシュー ★新メニュー
31 木	カレーうどん 切り干し大根とちくわのごまみそ 和え バナナ	534.8(427.8) 16.1(12.8) 12.0(9.6) 3.4(2.7)	干しうどん、○米、ノン エッグマヨネーズ、ねり ごま、すりごま、砂糖、 ごま油	豚肉(もも・皮下脂肪な し)、油揚げ、ちくわ、○ 無塩バター、米みそ(淡 色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、○とう もろこし、ねぎ、切り干 しだいこん	かつお・昆布だし汁、カ レーウ、酢、○食塩	麦茶 とうもろこしごはん