



献立表



日	曜	未満児 追加食	献立	3色分類			おやつ	離乳食	エネルギー (Kcal)
1	月	ごはん 一口チーズ ショア	五目中華丼 野菜コロッケ バナナ	赤 (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のものになる)	緑 (体の調子を整える)			
2	火	●野外キャンプ● ●ミニ遠足●	ハムエッグ ●クッキング●	チーズ とんにく いか えび ぎゅうにゅう みそ	ごめ にゅうさんきんいんりょう あぶら ごま油 片栗粉 さとう コロッケ ジャガイモ さくらげ だけのこ はくさい 乾椎茸 玉葱 にんじん ピーマン バナナ		牛乳 菓子	白粥 野菜煮	283
3	水	ごはん フチトマト	ハムエッグ ●クッキング●	たまご ハム のり 竹輪 あぶら あけ わかめ とうふ 白みそ	ごめ さつまいも てんぷら粉 あぶら ごま さとう	ミニトマト ごぼう ピーマン にんじん れんこん 乾椎茸 だいこん オレンジ りんごジュース	バピコ	白粥 野菜煮	-
4	木	ごはん おかかふりかけ	冷やしうどん ソーセージフライ バナナ	おかかふりかけ ぶたにく かまぼこ たまご わかめ こんぶ ぎゅうにゅう ソーセージ すきむるくみ	ごめ うどん さとう ごま油 濃力粉 パンコ あぶら ジャガイモ さくらげ だけのこ はくさい 乾椎茸 バナナ 玉葱	きゅうり もやし トマト 乾椎茸 バナナ 玉葱	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	460
5	金	ごはん ゆで卵	ドライカレー チヂック パナップ 福神漬 ●お誕生会食会●	うずらたまご 豚ひき肉 すきむるくみ	ごめ あぶら パン粉 さとう ジャガイモ	玉葱 にんじん エリンギ ピーマン ふくしんづけ	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	284
6	土	ごはん 煮豆 ヤクルト	肉じゃが汁 春巻き オレンジ	煮豆 ぶたにく やきとうふ ぎゅうにゅう	ごめ ヤクルト ジャガイもこん にゃく さとう あぶら	にんじん しいたけ 玉葱 乾椎茸 オレンジ	牛乳 菓子	白粥 マッシュ和え	261
7	日								
8	月	ごはん 卵やき ショア	さきやき風煮 ちくわチーズ焼き じゃこピーマン バナナ	たまご ぎゅうにく やきとうふ 竹輪 チーズ しらず干し ぎゅうにゅう みそ	ごめ さとう あぶら にゅうさん きんいんりょう 板ふ こんにゃく ごま油 ジャガイモ	玉葱 はくさい きゅうり ピーマン バナナ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	313
9	火	ごはん ミックス納豆	豚肉のピカタ サラバサラタ モヤシのスープ すいか	挽きわい納豆 チーズ 豚肉 たまご まくろ わかめ ベーコン すきむるくみそ	ごめ 濃力粉 パンコ あぶら サラスピーチンギ さとう とうもうこし ジャガイモ	パセリ レタス にんじん もやし えのきだけ すいか 玉葱	ミルク ポップコーン	白粥 野菜煮	271
10	水	ごはん 味噌汁	一口かつ ナムル 冷汁 オレンジ	味噌汁 ぶたにく 豚肉 たまご まほろこ とろてん こんぶ 板かまぼこ みそ	ごめ 濃力粉 パンコ あぶら ごま ごま油 さとう カルビス ジャガイモ	かぼちゃ ミニトマト にんじん もやし ほうれんそう きゅうり オレンジ 玉葱	カルビス 菓子	白粥 野菜煮	333
11	木								
12	金	ごはん のり佃煮	たらこスパゲティー ウインナー コーンのスープ バナナ ●終業式●	のり佃煮 鶏挽肉 たらこ ポーク ウインナー すきむるくみそ	ごめ スパゲティー あぶら さとう ジャガイモ	にんじん 玉葱 しめじ ほうれんそう 長ねぎ コーン バナナ	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	312
13	土	ゆで卵	ハヤシライス ハンバーグ パイン缶 麦茶	うずらたまご 合挽き肉 ハンバーグ ぎゅうにゅう	ジャガイモ	玉葱 にんじん パインアップル	牛乳 菓子	マッシュ和え	319
14	日								
15	月	ごはん 一口チーズ	豚汁 さんま蒲焼 オレンジ 麦茶	チーズ ぶたにく 凍り豆腐 みそ さんま ぎゅうにゅう	じゃかいも こんにゃく あぶら	にんじん キャベツ 乾椎茸 オレンジ 玉葱	牛乳 菓子	マッシュ和え	249
16	火	ごはん 鮭フレーク	焼きそば ミニオムレツ バナナ 麦茶	さけ ぶたにく ハム ミニオムレツ ぎゅうにゅう みそ	蒸し中華めん あぶら ジャガイモ	キャベツ もやし にんじん 玉葱 しいたけ ピーマン バナナ	牛乳 菓子	野菜煮	307
17	水	ごはん 煮豆	豚のバラ焼き 卵豆腐 みかん缶 麦茶	煮豆 ぶたにく たまご ぎゅうにゅう みそ	あぶら ジャガイモ	玉葱 ピーマン ジュース	牛乳 菓子	野菜煮	159
18	木	ごはん 納豆	さばの立田揚げ キャベツサラダ キウイ 麦茶	挽きわい納豆 さば ハム ぎゅうにゅう みそ	片栗粉 さとう あぶら マヨネーズ ジャガイモ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり キウイ 玉葱	牛乳 菓子	野菜煮	312
19	金	ごはん のり玉ふりかけ	若鶏照り焼き 盛り合わせサラダ バナナ 麦茶	とりにく ぎゅうにゅう みそ	さとう ごま ドレッシング ジャガイモ	にんにく レタス きゅうり ミニトマト コーン バナナ 玉葱	牛乳 菓子	野菜煮	193
20	土	ごはん 一口チーズ	マーボー豆腐 ミートボール オレンジ 麦茶	チーズ とうふ 豚ひき肉 ミート ボール ぎゅうにゅう	ごま油 さとう あぶら 片栗粉	にんじん ピーマン 玉葱 マッシュルーム しょうが 乾椎茸 オレンジ	牛乳 菓子	豆腐煮	205
21	日								
22	月	ごはん のり佃煮 ショア	せんべい汁 かぼちゃコロッケ フレーツカルビス	のり佃煮 とりにく 杏仁豆腐 ぎゅうにゅう みそ	ごめ にゅうさん きんいんりょう さとう あぶら カルビス ジャガイも	ささかきごぼう にんじん まいだ 長ねぎ キャベツ 乾椎茸 かぼちゃ バナナ もも なつみかん	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	312
23	火	ごはん 一口チーズ	三色丼 ソーセージソティ みぞ汁(大根) すいか	チーズ 豚ひき肉 たまご ぎゅうにゅう ソーセージ わかめ あぶらあけ みそ すきむるく きなこ	ごめ さとう パター あぶら 板ふ マカロニ ジャガイも	乾椎茸 さやいんげん にんじん だいこん えのきだけ すいか 玉葱	ミルク マカロニきな粉	白粥 野菜煮	246
24	水	ごはん フチトマト	ハムチーズフライ なす味噌炒め 卵スープ オレンジ	ハム スライスチーズ 豚ひき肉 みそ たまご	ごめ さつまいも 濃力粉 パンコ あぶら さとう ジャガイも	ミニトマト なす ピーマン 乾椎茸 チンゲンサイ えのきだけ 玉葱 オレンジ りんごジュース	牛乳 菓子	野菜煮	339
25	木	ごはん まきやきふりかけ	ボテトグラタン わかめサラダ みぞ汁(なめこ) バナナ	すきやきふりかけ 合挽き肉 ピザ用チーズ ハム とうふ 白みそ すきむるく	ごめ ジャガイも あぶら パター パンコ ドレッシング さとう	にんじん 玉葱 トマト レタス グリーンアスパラガス きゅうり なめこ	ミロミルク 菓子	白粥 マッシュ和え	252
26	金	ごはん フチトマト	冷やし中華 メンチカツ パイン ●避難訓練●	焼き豚 ハム たまご こんぶ わかめ メンチカツ すきむるく みそ	ごめ 生中華めん さとう あぶら ジャガイも	ミニトマト きゅうり トマト しなちく なつみかん パインアップル 玉葱	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	460
27	土	ごはん 煮豆 ヤクルト	ぶた丼 しょうまい オレンジ	煮豆 ぶたにく やきとうふ しゅうまい ぎゅうにゅう みそ	ごめ ヤクルト こんにゃく さとう あぶら ジャガイも	しいたけ ピーマン キャベツ 玉葱 たけのこ 水煮 オレンジ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	207
28	日								
29	月	ごはん かり卵 ショア	塩ちゃんこ汁 ミートコロッケ 醤油昆布 バナナ	たまご 鶏挽肉 とうふ ぎゅうにゅう みそ	ごめ さとう にゅうさん きんいんりょう さとう ごま油 あぶら ジャガイも	はくさい にんじん 長ねぎ バナナ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	215
30	火	ごはん フチトマト	チーズハンバーグ アスパラサラダ 豆腐の味噌汁 オレンジ	ぎゅうにゅう とうふ たまご 豚ひき肉 ピザ用チーズ ハム みそ わかめ あぶらあけ すきみそ	ごめ あぶら パンコ マヨネーズ さとう ソフト食パン いちごシャム マーガリン	ミニトマト 玉葱 にんじん グリーンアスパラガス きゅうり レタス 長ねぎ しめじ オレンジ	ミルク ジャムロールサンド	白粥 豆腐煮	331
31	水	ごはん 鮭フレーク	えびの天ぷら 炒り豆腐 中華風スープ キウイ	さけ のばしうえび 豚ひき肉 とうふ ひじき わかめ	ごめ さつまいも 天ぷら粉 あぶら さとう ごま油 カルビス	かぼちゃ にんじん 玉葱 やいんげん 長ねぎ はくさい えのきだけ キウイ	カルビス 菓子	白粥 豆腐煮	277

給食MEMO

※13日～20日はお盆調査保育期間です。ひよこ組さん・りす組さんもごはんを持たせてください♪

■の日はスプーンを持たせてください。□の日はめん類ですのでご飯の量は加減をお願いします。

8/11の「冷汁(ひやじる)」は、とろてんを食べます。

食べものクイズ

- Q ところでんの原材料は?
- 野草
 - 海藻
 - いも
- A 正解は②。「テンゲサ」という海藻が原料で、それを煮溶かし、型に流し込んで作ります。「天突き」という器具で押し出し、酢しょう油や黒蜜などをかけて食べます。

