

8月の予定献立表（未満児）



日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			栄養価	日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			栄養価	
		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				10時おやつ 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
01 (水)	ごはん みそ汁 たらのホイル焼き 切干し大根の炒り煮	米、じゃがいも	牛乳、たら、豆腐、油揚げ	たまご、たまねぎ、しいたけ、だいこん、にんじん、ピーマン、ねぎ、いんげん、のり	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.3 g 食塩 1.7 g	20 (月)	ごはん みそ汁 カレイのおろしがけ チンゲンサイのちくわあえ	米	牛乳、かだい、ちくわ、凍り豆腐	チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、にんじん	牛乳 ウエハース 牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.8 g 食塩 2.1 g
02 (木)	ごはん おくらスープ タンドリーチキン 中華風サラダ	米	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	トマト、オクラ、にんじん、たまねぎ、えだまめ、わかめ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.4 g 食塩 1.3 g	21 (火)	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め	米	牛乳、鶏肉、ベーコン、油揚げ	ブロッコリー、なす、ごまつな、たまねぎ、コーン、にんじん、えだまめ、ねぎ、オレシ	牛乳 せんべい 牛乳 えだまめ蒸しパン	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.5 g 食塩 1.7 g
03 (金)	ごはん みそ汁 豚肉とたまねぎのソテー かぼちゃのサラダ	米	豆乳、豚肉、油揚げ、ヨーグルト	オレシ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、なす、にんじん、コーン、わかめ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.5 g 食塩 1.3 g	22 (水)	ごはん コーンスープ ハンバーグ ほうれん草のソテー	米	豚肉、卵、牛乳	ほうれん草、コーン、にんじん、ピーマン	牛乳 クラッカー カルビス 源氏パイ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.5 g 食塩 1.7 g
04 (土)	チキンピラフ ハムときのこのスープ ブロッコリーのおかかあえ	米、さつまいも	牛乳、鶏肉、ハム	ブロッコリー、えのきだけ、ほうれん草、パセリ、にんじん、コーン、グリーンピース	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.1 g 食塩 1.7 g	23 (木)	コッペパン 春雨スープ チキンゲット ポテトサラダ	パン、じゃがいも、はるさめ	ハム、牛乳、鶏肉	バナナ、もも、あかん、パイナップル、きゅうり、にんじん、コーン	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.3 g 食塩 2.0 g
06 (月)	ごはん すまし汁 さばのりんごソースかけ 小松菜とコーンのソテー	米	牛乳、さば、凍り豆腐、チーズ	ごまつな、りんご、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、わかめ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 21.9 g 食塩 1.8 g	24 (金)	ごはん みそ汁 チャンプル かぼちゃの甘煮	米	豆乳、生揚げ、豚肉、卵	かぼちゃ、ごまつな、にんじん、いんげん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、グリーンピース	牛乳 ビスコ 豆乳 プリン	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 20.8 g 食塩 1.6 g
07 (火)	食パン 夏野菜スープ かぼちゃコロッケ もやしとツナのマヨあえ	パン、米	牛乳、ツナ、ハム	もやし、ズッキーニ、たまねぎ、にんじん、オクラ、コーン、グリーンピース、かぼちゃ、ブロッコリー	エネルギー 438 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 15.6 g 食塩 2.1 g	25 (土)	鮭ピラフ チキンスープ ほうれん草の磯あえ ヘビーチーズ	米、ごま	牛乳、豆腐、鶏肉、きんご、チーズ、鮭、あずき	ほうれん草、だいこん、にんじん、のり、グリーンピース、コーン	牛乳 せんべい 牛乳 豆腐団子	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.6 g 食塩 1.9 g
08 (水)	ごはん みそ汁 鶏肉のチーズ焼き 昆布とごぼうの煮物	米	牛乳、鶏肉、チーズ、油揚げ	にんじん、ごぼう、しめじ、たまねぎ、ピーマン、こんぶ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 21.7 g 食塩 1.7 g	27 (月)	ごはん みそ汁 厚揚げのトマト煮込み なすのおろし煮	米	牛乳、生揚げ、豚肉、ヨーグルト	たまねぎ、なす、だいこん、トマト、いんげん、にんじん、グリーンピース	牛乳 ウエハース ほうじ茶 ビスケット ヨーグルト	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.2 g 食塩 1.6 g
09 (木)	ごはん みそ汁 しらす入り卵焼き うの花炒り煮	米、じゃがいも	牛乳、卵、おから、鶏肉、しらす	にんじん、ねぎ、コーン、たまねぎ、グリーンピース、しいたけ、わかめ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.1 g 食塩 1.8 g	28 (火)	そうめん 鶏の唐揚げ おくらとかまぼこの海苔あえ	そうめん、パン	牛乳、鶏肉、かまぼこ、きんご	オクラ、えのきだけ、のり	牛乳 せんべい 牛乳 パンの耳かりんとう	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.4 g 食塩 1.8 g
10 (金)	夏野菜のカレーライス コンソメスープ ツナと胡瓜和え物	米、じゃがいも、パン	牛乳、豚肉、ツナ	たまねぎ、きゅうり、なす、かぼちゃ、にんじん、ズッキーニ、オクラ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.2 g 食塩 2.1 g	29 (水)	ごはん コンソメスープ 鮭のムニエル ジャーマンポテト	米、じゃがいも	牛乳、さけ、ハム、ベーコン	たまねぎ、もも、にんじん、チンゲンサイ	牛乳 ウエハース 野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.7 g 食塩 1.5 g
13 (月)	ごはん みそ汁 あじの照り焼き ひじきと枝豆和え物	米	牛乳、あじ、油揚げ	オレシ、たまねぎ、にんじん、コーン、えだまめ、ひじき	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 21.6 g 食塩 1.5 g	30 (木)	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き もやしとニラのあえ物	米	牛乳、豚肉	にら、もやし、かぼちゃ、しめじ、にんじん、ねぎ	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 18.2 g 食塩 1.6 g
14 (火)	ごはん 野菜スープ オムレツのミートソースかけ ミニトマト	米、コーンフレーク	牛乳、卵	トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、トマト、コーン、にんじん	エネルギー 496 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 14.9 g 食塩 1.9 g	31 (金)	ごはん 中華スープ シューマイ ほうれん草と人参の胡麻あえ	米	牛乳、豚肉	ほうれん草、ねぎ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いちご	牛乳 ビスコ 牛乳 リッツサンド	エネルギー 447 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.8 g 食塩 2.0 g
15 (水)	ごはん みそ汁 メンチカツ ブロッコリーのチーズ焼き	米	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚肉	ブロッコリー、オクラ、もも、あかん、パイナップル、にんじん、コーン	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.5 g 食塩 1.8 g							
16 (木)	ごはん ズッキーニのスープ 鶏肉と里芋の甘辛煮 トマトのサラダ	米、さといも	牛乳、鶏肉、豚肉	かぼちゃ、トマト、ズッキーニ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、ぶどう、グリーンピース	エネルギー 484 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.2 g カルシウム 1.4 g							
17 (金)	ごはん みそ汁(えのき) マーボーなす もやしのナムル	米、パン	牛乳、鶏肉、凍り豆腐	なす、もやし、ねぎ、えのきだけ、にんじん、コーン、ねぎ、ピーマン、しいたけ、わかめ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.3 g 食塩 2.3 g							
18 (土)	ソース焼きそば わかめスープ いんげんのごま和え	中華めん、米	牛乳、豚肉、しらす	いんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、わかめ、のり	エネルギー 383 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 10.9 g 食塩 1.9 g							

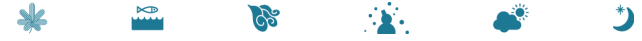
食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。
変更があった際は追って連絡いたします。
8月22日は誕生日会です。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS



8月の予定献立表（以上児）



日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			栄養価	日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			栄養価
		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				10時おやつ 3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
01 （水）	ごはん みそ汁 たらのホイル焼き 切干大根の炒り煮	米、じゃがいも	牛乳、たら、豆蔵、油揚げ	たまねぎ、しいたけ、だいこん、にんじん、ピーマン、ねぎ、いんげん、のり	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.9 g 食塩 2.0 g	20 （月）	ごはん みそ汁 カレイのおろしがけ チンゲンサイのちくわあえ	米	チンゲンサイ、たまねぎ、ちくわ、凍り豆腐	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.6 g	
02 （木）	ごはん おくらスープ タンドリーチキン 中華風サラダ	米	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	トマト、オクラ、にんじん、たまねぎ、えだまめ、わかめ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.6 g 食塩 1.7 g	21 （火）	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め	米	牛乳、鶏肉、ベーコン、油揚げ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.0 g 食塩 2.2 g	
03 （金）	ごはん みそ汁 豚肉とたまねぎのソテー かぼちゃのサラダ	米	豆乳、豚肉、油揚げ、ヨーグルト	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、なす、にんじん、コーン、わかめ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.8 g 食塩 1.7 g	22 （水）	ごはん コンソメスープ ハンバーグ ほうれん草のソテー	米	豚肉、卵、牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.1 g 食塩 2.2 g	
04 （土）	チキンピラフ ハムときのこのスープ ブロッコリーのおかかあえ	米、さつまいも、	牛乳、鶏肉、ハム	ブロッコリー、えのきだけ、ほうれん草、パセリ、にんじん、コーン、グリーンピース	エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 14.3 g 食塩 1.9 g	23 （木）	コッペパン 春雨スープ チキンゲット ポテトサラダ	パン、じゃがいも、はるさめ	ハム、牛乳、鶏肉	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g	
06 （月）	ごはん すまし汁 さばのりんごソースかけ 小松菜とコーンのソテー	米	牛乳、さば、凍り豆腐、チーズ	たまねぎ、りんご、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、わかめ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 22.8 g 食塩 2.3 g	24 （金）	ごはん みそ汁 チャンプル かぼちゃの甘煮	米	豆乳、生揚げ、豚肉、卵	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.0 g 食塩 2.2 g	
07 （火）	食パン 夏野菜スープ かぼちゃコロッケ もやしとツナのマヨあえ	パン、米	ツナ、ハム	もやし、ズッキーニ、たまねぎ、にんじん、オクラ、コーン、グリーンピース、かぼちゃ、ブロッコリー	エネルギー 524 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 15.4 g 食塩 2.9 g	25 （土）	鮭ピラフ チキンスープ ほうれん草の磯あえ ヘビークーズ	米、ごま	牛乳、豆腐、鶏肉、きなこ、チーズ、鮭、あずき	エネルギー 583 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 18.5 g 食塩 2.3 g	
08 （水）	ごはん みそ汁 鶏肉のチーズ焼き 昆布とごぼうの煮物	米	牛乳、鶏肉、チーズ、油揚げ	にんじん、ごぼう、しめじ、たまねぎ、ピーマン、こんぶ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.5 g 食塩 2.2 g	27 （月）	ごはん みそ汁 厚揚げのトマト煮込み なすのおろし煮	米	牛乳、生揚げ、豚肉、ヨーグルト	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.2 g 食塩 2.1 g	
09 （木）	ごはん みそ汁 しらす入り卵焼き うの花炒り煮	米、じゃがいも	卵、おから、鶏肉、しらす	にんじん、ねぎ、コーン、たまねぎ、グリーンピース、しいたけ、わかめ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.0 g 食塩 2.4 g	28 （火）	そうめん 鶏の唐揚げ おくらとかまぼこの海苔あえ	そうめん、パン	牛乳、鶏肉、かまぼこ、きなこ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 22.2 g 食塩 2.5 g	
10 （金）	夏野菜のカレーライス コンソメスープ ツナと胡瓜和え物	米、じゃがいも、パン	牛乳、豚肉、ツナ	たまねぎ、きゅうり、なす、かぼちゃ、にんじん、ズッキーニ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.0 g 食塩 2.5 g	29 （水）	ごはん コンソメスープ 鮭のムニエル ジャーマンポテト	米、じゃがいも	牛乳、さけ、ハム、ベーコン	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 8.8 g 食塩 2.0 g	
13 （月）	ごはん みそ汁 あじの照り焼き ひじきと枝豆和え物	米	牛乳、あじ、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン、えだまめ、ひじき	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.3 g 食塩 1.9 g	30 （木）	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き もやしとニラのあえ物	米	牛乳、豚肉	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.0 g 食塩 2.0 g	
14 （火）	ごはん 野菜スープ オムレツのミートソースかけ ミニトマト	米、コーンフレーク	牛乳、卵	トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、トマト、コーン、にんじん	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.4 g 食塩 2.1 g	31 （金）	ごはん 中華スープ シュウマイ ほうれん草と人参の胡麻あえ	米	牛乳、豚肉	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.8 g 食塩 2.8 g	
15 （水）	ごはん みそ汁 メンチカツ ブロッコリーのチーズ焼き	米	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚肉	ブロッコリー、オクラ、もも、みかん、パイナップル、にんじん、コーン	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.9 g 食塩 2.6 g						
16 （木）	ごはん ズッキーニのスープ 鶏肉と里芋の甘辛煮 トマトのサラダ	米、さといも	牛乳、鶏肉、豚肉	かぼちゃ、トマト、ズッキーニ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、ぶどう、グリーンピース	エネルギー 535 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.5 g カルシウム 1.6 g						
17 （金）	ごはん みそ汁 マーボーなす もやしのナムル	米、パン	牛乳、鶏肉、凍り豆腐	なす、もやし、ねぎ、えのきだけ、にんじん、コーン、ねぎ、ピーマン、しいたけ、わかめ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.1 g 食塩 2.9 g						
18 （土）	ソース焼きそば わかめスープ いんげんのごま和え	中華めん、米	豚肉、しらす	いんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、わかめ、のり	エネルギー 451 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 8.0 g 食塩 2.2 g						

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。
変更があった際は追って連絡いたします。
8月22日は誕生日会です。
8月28日は流しそつめんです。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS

