



# 8月のこんだてひょう



日	曜日	お昼の献立	9時おやつ 15時おやつ			主な食材		栄養価	
			熟ど力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	未満児	以上児		
1	月	ご飯 白身魚の野菜あんかけ キャベツの和え物 なめこの味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 ココアホットケーキ	米、片栗粉、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、かかれい、かまぼこ、絹ごし豆腐、豆乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、わかめ、なめこ、いんげん、長ねぎ、パイン缶	457 Kcal 19.7 g 11.6 g 1.6 g	538 Kcal 24.2 g 13.5 g 2.1 g	
2	火	チキンライス ハムサラダ 玉ねぎのコンソメスープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 カレーじゃが芋もち	米、油、砂糖、じゃがいも、片栗粉	牛乳、鶏肉、ハム、ベーコン	たまねぎ、にんじん、コーン缶、もやし、キャベツ、きゅうり、セロリ、バナナ	480 Kcal 16.9 g 13.4 g 1.6 g	566 Kcal 20.5 g 15.8 g 2.1 g	
3	水	ご飯 肉豆腐 ほうれん草のおかか和え なすの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 マドレーヌ	米、砂糖、小麦粉、バター	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ちくわ、かつお節、卵	たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース、ほうれん草、もやし、にんじん、なす、だいこん、オレンジ	482 Kcal 18.7 g 16.7 g 1.4 g	564 Kcal 22.7 g 19.3 g 1.6 g	
4	木	冷やし中華 揚げしゅうまい わかめスープ すいか	牛乳 おかし 牛乳 五目おにぎり	干し中華めん、砂糖、ごま油、油、いりごま、米	牛乳、ハム、しゅうまい、鶏ひき肉	きゅうり、コーン、わかめ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、すいか、干しいたけ、ごぼう、いんげん	489 Kcal 16.7 g 13.5 g 2.2 g	580 Kcal 20.5 g 15.6 g 2.5 g	
5	金	ピーマンふりかけご飯 鶏肉のあげほの焼き 小松菜の和え物 キャベツの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、ごま油、砂糖	牛乳、しらす干し、かつお節、鶏肉	ピーマン、こまつな、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、みかん缶	469 Kcal 19.1 g 15.7 g 1.8 g	545 Kcal 23.3 g 18.2 g 1.8 g	
8	月	ご飯 さばのみそ煮 大根の塩昆布和え お麩のすまし汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 バナナケーキ	米、砂糖、ごま油、小町麩、小麦粉、油	牛乳、さば、ちくわ、豆乳	しょうが、長ねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、塩昆布、たまねぎ、しめじ、もも缶、バナナ	496 Kcal 16.1 g 17.5 g 1.6 g	583 Kcal 19.9 g 20.4 g 1.7 g	
9	火	ご飯 焼肉炒め もやしの中華和え たけのこ中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 きなこバターサンド	米、油、すりごま、砂糖、ごま油、食パン、バター	牛乳、豚肉、かにかま、きな粉	長ねぎ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく、もやし、チンゲンサイ、たけのこ、えのきたけ、わかめ、オレンジ	477 Kcal 17.2 g 15.8 g 1.3 g	559 Kcal 21.2 g 18.5 g 1.6 g	
10	水	夏野菜パスタ コールスローサラダ 具だくさんスープ パン缶	牛乳 おかし 牛乳 きつねおにぎり	スパゲティ、油、砂糖、じゃがいも、米	牛乳、ベーコン、ツナ、ウインナー、油揚げ	たまねぎ、なす、コーン、ズッキーニ、ホールトマト、キャベツ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、パン缶	491 Kcal 17.7 g 14.1 g 1.3 g	578 Kcal 21.9 g 16.7 g 1.5 g	
12	金	ドライカレー コンソメスープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、セロリ、ホールトマト、キャベツ、いんげん、コーン、みかん缶	442 Kcal 13.5 g 14.5 g 1.2 g	549 Kcal 17.0 g 17.2 g 1.4 g	
15	月	あんかけ丼 わかめの味噌汁 もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、高野豆腐	たまねぎ、たけのこ、にんじん、いんげん、わかめ、だいこん、もも缶	425 Kcal 14.4 g 12.1 g 1.0 g	527 Kcal 18.0 g 14.2 g 1.2 g	
16	火	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ キャベツのごま和え 切り干し大根の味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 フライドポテト	米、パン粉、砂糖、片栗粉、いりごま、小町麩、じゃがいも、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、切り干しだいこん、パン缶	439 Kcal 17.2 g 13.9 g 1.5 g	515 Kcal 21.0 g 16.3 g 2.0 g	
17	水	食パン チキンチャップ フレンチサラダ 誕生会 南瓜のコンソメスープ 冷凍みかん	牛乳 おかし 牛乳 みそ焼おにぎり	食パン、油、砂糖、米	牛乳、鶏肉、ツナ	たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、コーン、いんげん、冷凍みかん	455 Kcal 18.8 g 15.3 g 1.9 g	566 Kcal 23.8 g 18.5 g 2.2 g	
18	木	ご飯 まきご揚げ ほうれん草の梅和え 里芋の味噌汁 バナナ	牛乳 おかし 牛乳 小倉抹茶蒸しパン	米、片栗粉、油、砂糖、さといも、ホットケーキ粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、しばえび、豚肉、豆乳、ゆで小麦	にんじん、ひじき、ほうれん草、もやし、梅干し、たまねぎ、ごぼう、バナナ	476 Kcal 17.1 g 15.4 g 1.2 g	557 Kcal 20.7 g 18.1 g 1.3 g	
19	金	ご飯 回鍋肉 チンゲン菜の中華和え 大根の中華スープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ささ身	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、もやし、だいこん、いんげん、コーン、オレンジ	456 Kcal 18.6 g 15.3 g 1.1 g	532 Kcal 23.0 g 17.5 g 1.1 g	
22	月	ご飯 ほっけの塩焼き 高野豆腐の煮物 さつま芋の味噌汁 パン缶	牛乳 おかし 牛乳 ごま塩ちんすこう	米、砂糖、さつまいも、小麦粉、油、黒ごま	牛乳、ほっけ、高野豆腐	にんじん、だいこん、いんげん、たまねぎ、しめじ、パン缶	478 Kcal 17.3 g 15.2 g 1.4 g	562 Kcal 21.0 g 18.0 g 1.5 g	
23	火	ご飯 豆腐とひき肉のチャンプル オクラと納豆のネバネバ和え 小松菜の味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 南瓜蒸しパン	米、ごま油、砂糖、ホットケーキ粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、納豆、豆乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、いんげん、もやし、オクラ、こまつな、わかめ、みかん缶、かまぼちゃ	463 Kcal 18.1 g 15.7 g 1.2 g	540 Kcal 22.7 g 18.1 g 1.3 g	
24	水	ご飯 鶏肉のチーズピカタ キャベツと胡瓜のサラダ ほうれん草のコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 フルーツかんてん	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、粉チーズ、ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、コーン、オレンジ、りんごジュース、フルーツカクテル缶、粉寒天	469 Kcal 21.2 g 15.9 g 1.1 g	547 Kcal 25.7 g 18.9 g 1.2 g	
25	木	冷やし肉うどん 青のりポテト キャベツの香り漬け バナナ	牛乳 おかし 牛乳 おかし	干しうどん、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、米	牛乳、豚肉、油揚げ、かつお節	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、あおのり、キャベツ、きゅうり、レモン、バナナ	521 Kcal 18.7 g 13.1 g 3.3 g	619 Kcal 22.8 g 15.8 g 4.0 g	
26	金	ご飯 バンニョムチキン 中華サラダ 春雨スープ もも缶	牛乳 おかし 牛乳 おかし	米、片栗粉、油、砂糖、いりごま、ごま油、ほろかき	牛乳、鶏肉、かにかま	チンゲンサイ、もやし、にんじん、たまねぎ、きくらげ、もも缶	465 Kcal 18.5 g 15.2 g 1.0 g	541 Kcal 22.5 g 17.9 g 1.2 g	
29	月	ご飯 鮭のみそ照り焼き 五目さんぴら 和風スープ みかん缶	牛乳 おかし 牛乳 サーターアンダギー	米、砂糖、しらたき、ごま油、小麦粉、油	牛乳、さけ、豚肉、豆乳	しょうが、ごぼう、ピーマン、にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、みかん缶	461 Kcal 17.5 g 13.8 g 1.1 g	537 Kcal 21.7 g 15.5 g 1.3 g	
30	火	ご飯 鶏肉のカレーパン焼き キャベツサラダ じゃが芋のコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし 牛乳 パンケーキ	米、パン粉、油、エッグクア、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、オレンジ、パン缶	482 Kcal 21.2 g 15.3 g 1.1 g	562 Kcal 25.9 g 18.1 g 1.5 g	
31	水	ブルコギ丼 もやしのナムル 玉ねぎの中華スープ バナナ	牛乳 おかし 牛乳 餃子ピザ	米、ごま油、砂糖、片栗粉、きょうざの皮	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、ウインナー、とろけるチーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、だいこん、きゅうり、チンゲンサイ、干しいたけ、バナナ	457 Kcal 17.4 g 16.0 g 1.1 g	565 Kcal 21.7 g 18.7 g 1.0 g	

★未満児クラスには午前中、牛乳のほかにおせんべい、ビスケットなどのおやつを用意します。  
★行事や仕入れの関係で、献立が変更することがあります。  
★季節感のある献立を心掛けています。

### 食育目標

寝る子・遊ぶ子・食べる子元気