

# 8月 献立表

和光なかよしこども園



名阪食品株式会社

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	木	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	豚肉の生姜焼き丼 茹でとうもろこし 味噌汁	豚肉 味噌	玉葱・人参・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・もやし・生姜・にんにく とうもろこし 万能葱・茄子	サラダ油・米	みりん・醤油 塩 天然だし
		3時	りんごフルーチェ 麦茶	牛乳		フルーチェベース	麦茶
2	金	10時	にんじんのコンソメ煮		人参		コンソメ
		昼食	鶏のコーンフレーク焼き 春雨中華サラダ かき玉トマト中華スープ ご飯	鶏肉 ロースハム 玉子	生姜・にんにく 胡瓜・人参・もやし わかめ・トマト	マヨネーズ・コーンフレーク 春雨・砂糖・胡麻・胡麻油 胡麻油 米	醤油・酢 鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
		3時	ひじきおにぎり 麦茶	油揚げ	ひじき・人参	米	醤油・みりん・天然だし 麦茶
3	土	10時	ハイハイン			赤ちゃんせんべい	
		昼食	オムライス オレンジ コンソメスープ	鶏肉・玉子	玉葱・人参・ピーマン オレンジ きゃべつ	米・マーガリン シェルマカロニ・じゃが芋	塩・こしょう・ケチャップ コンソメ・塩・こしょう
		3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶
5	月	10時	蒸しカリフラワー		カリフラワー		塩
		昼食	鯉の南蛮漬け オクラと胡瓜の塩昆布和え 味噌汁 ご飯	あじ 味噌	玉葱・人参・赤ピーマン オクラ・胡瓜・コーン・塩昆布 ほうれん草	片栗粉・サラダ油・砂糖 焼酎 米	酢・醤油 天然だし
		3時	メープルサンドクラッカー 牛乳	牛乳		クラッカー・メープルシロップ	
6	火	10時	きゅうりスティック		胡瓜		塩
		昼食	コンボークカレー フレンチサラダ すいか	豚肉 味噌	玉葱・人参・コーン レーズン・胡瓜・きゃべつ・赤ピーマン すいか	じゃが芋・サラダ油・米 サラダ油・砂糖	カレー粉・丸対応カレーフレーク・ケチャップ・ウスターソース 酢・塩・こしょう
		3時	蒸しカステラ 牛乳	玉子 牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
7	水	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	塩
		昼食	貝だくさん玉子焼き 白菜のおかか煮 味噌汁 玉子ふりかけご飯	豚肉・玉子 かつお節 豆腐・味噌 ふりかけ	ひじき・切干大根・絹さや・長葱・干し椎茸 白菜・人参・玉葱 ごぼう	砂糖・サラダ油 胡麻 米	塩・醤油・みりん・料理酒 みりん・醤油・天然だし 天然だし
		3時	コンソメフライドポテト 麦茶			じゃが芋・サラダ油	塩・コンソメ 麦茶
8	木	10時	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	鶏肉のレモン風味焼き わかめの酢の物 けんちん汁 ご飯	鶏肉 ナルト 油揚げ	レモン 海藻ミックス・胡瓜・えのき巻 長葱・鰹節・人参・大根	小麦粉・サラダ油・砂糖 砂糖 米	醤油 酢・塩・醤油 醤油・塩・天然だし
		3時	胡麻マカロニ 牛乳	牛乳		マカロニ・胡麻・砂糖	塩
9	金	10時	蒸しかぼちゃ とんちゃん焼き さつま芋のいとこ煮 味噌汁 ご飯	豚肉 茹で小豆 はんぺん・味噌	玉葱・長葱・もやし・人参・生姜・にんにく モロヘイヤ	胡麻油 さつま芋・砂糖 米	みりん・醤油 醤油・みりん・天然だし 天然だし
		3時	ケチャップチーズトースト 麦茶	チーズ		食パン	ケチャップ 麦茶
		10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
10	土	10時	冷やしたぬきつなうどん ほうれん草とベーコンのバター醤油炒め 青りんごゼリー	味噌油揚げ ベーコン	長葱・人参・わかめ ほうれん草・コーン	うどん・天かす マーガリン	天然だし・めんつゆ 醤油
		3時	ハカウケ 麦茶			ばかうけ	麦茶
		10時	蒸しブロッコリー		ブロッコリー		塩
13	火	10時	鶏の照り焼き がんもどきの煮物 味噌汁 ご飯	鶏肉 がんもどき 味噌	大根・人参・絹さや 南瓜・青梗菜	砂糖 砂糖 米	料理酒・みりん・醤油 醤油・天然だし 天然だし
		3時	スコーン 牛乳	牛乳 牛乳		ホットケーキミックス・マーガリン	バニラエッセンス
		10時	大根煮		大根		天然だし
14	水	10時	ピピン八風チャーハン ぶどうゼリー	豚肉・玉子	生姜・にんにく・ほうれん草・もやし・人参	砂糖・胡麻・胡麻油・サラダ油・米	醤油・みりん
		3時	中華スープ 茶飯おにぎり 麦茶		長葱・コーン・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・茄子 万能葱	胡麻油 米	鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう 醤油・和風だし 麦茶
		10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
15	木	10時	ハヤシライス ポテトサラダ バナナ	豚肉 ロースハム	玉葱・マッシュルーム・グリーンピース 玉葱・胡瓜・人参 バナナ	サラダ油・米 じゃが芋・マヨネーズ	丸対応ハヤシフレーク・ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう 塩・こしょう
		3時	シュガースナック 牛乳	牛乳		焼酎・マーガリン・グラニュー糖	
		10時	バナナ		バナナ		
16	金	10時	鯖の塩麹焼き オクラ納豆 味噌汁 ご飯	さば 納豆 味噌	オクラ・長葱・人参 玉葱・小松菜	サラダ油 米	塩こうじ 醤油 天然だし
		3時	ココア揚げパン 牛乳	牛乳		ロールパン・サラダ油・グラニュー糖・純ココア	

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
17	土	10時	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	ツナとブロッコリーのトマトスパゲティ	ツナ	玉葱・ブロッコリー・水煮トマト・にんにく	スパゲティ・オリーブオイル	塩・こしょう・コンソメ
			フルーツポンチ ミルクスープ	牛乳	黄桃缶・みかん缶・バナナ缶 ほうれん草・人参・コーン		鶏がらスープ・塩・こしょう
3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶		
19	月	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	三色丼 カリフラワーの海苔和え 味噌汁	豚肉・鶏肉・玉子・かつお節 竹輪 豆腐・油揚げ・味噌	生薬・ほうれん草 カリフラワー・人参・焼のり 玉葱	砂糖・サラダ油・片栗粉・米	料理酒・醤油・みりん・塩 めんつゆ 天然だし
			3時	きな粉クリームクラッカー 牛乳	ホイップ・きな粉 牛乳		クラッカー・砂糖
20	火	10時	きゅうりスティック ハサのパン粉揚げ焼き モロヘイヤの胡麻酢和え 味噌汁 ご飯	ばさ かまぼこ 味噌	胡瓜 青梗菜・人参・きゃべつ わかめ・もやし	マヨネーズ・パン粉・サラダ油 砂糖・胡麻 米	こしょう・塩・中濃ソース 醤油・酢 天然だし
		3時	もちこしおにぎり 麦茶		コーン	米・マーガリン	醤油 麦茶
		10時	チーズ	チーズ			
21	水	10時	豚肉と厚揚げのうま煮 ズッキーニとセロリのサラダ すまし汁 ご飯	豚肉・厚揚げ ツナ	人参・玉葱・干しいたけ・菊・蓮根・いんげん ズッキーニ・セロリ・きゃべつ オクラ	サラダ油・砂糖 砂糖・オリーブオイル 焼酎 米	醤油・塩・天然だし 醤油・酢 天然だし・塩・醤油
		3時	レアチーズムース 麦茶	牛乳		ブルーベリーソース	レアチーズムースミックス 麦茶
		10時	蒸しブロッコリー 鶏のコンソメ唐揚げ 小松菜と玉子炒め トマトスープ キャロットライス ショートケーキ 牛乳	鶏肉 玉子 ベーコン	ブロッコリー にんにく・生姜 小松菜・赤ピーマン 人参・玉葱・水煮トマト・パセリ 人参	片栗粉・小麦粉・サラダ油 サラダ油 じゃが芋 米	醤油・塩・こしょう・コンソメ・料理酒 塩・こしょう・醤油 コンソメ・塩・こしょう コンソメ・塩
22	木	3時	ハイハイ				
		10時	醤油ラーメン 焼売 鶏がら粉ふき芋	豚肉・ナルト しゅうまい	もやし・きゃべつ・人参・コーン	中華麺・胡麻油	醤油ラーメンスープ
		3時	ツナマヨロールパンサンド 麦茶	ツナ	玉葱	ロールパン・マヨネーズ	鶏がらスープ・塩 塩・こしょう 麦茶
24	土	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		10時	豚みそ丼 即席漬け すまし汁 おせんべい 麦茶	豚肉・味噌	人参・青梗菜・玉葱 大根・胡瓜 万能葱	サラダ油・砂糖・米 さつま芋 サラダせんべい	醤油 天然だし・塩 天然だし・塩・醤油
		3時	にんじんのコンソメ煮 中華風ローストチキン コーンスローサラダ コーンスープ ご飯	鶏肉 ロースハム	人参 にんにく きゃべつ・胡瓜・コーン クリームコーン・玉葱・コーン	砂糖 マヨネーズ・砂糖 米	コンソメ 料理酒・醤油・オリーブオイル 酢・塩・こしょう 鶏がらスープ・塩・こしょう
26	月	3時	いちごフルーチェ 麦茶	牛乳		フルーチェベース	麦茶
		10時	蒸しさつま芋 ボークビーンズ 青梗菜とコーンのチーズサラダ バナナ ロールパン	豚肉・ベーコン・大豆 チーズ	人参・玉葱・ズッキーニ・水煮トマト 青梗菜・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・ コーン バナナ	さつま芋 サラダ油・砂糖 サラダ油・砂糖 ロールパン	塩 ケチャップ・ウスターソース・塩・こしょう 酢・塩・こしょう
		3時	青海苔たぬきおにぎり 麦茶		青のり粉	米・天かす	めんつゆ 麦茶
27	火	10時	オレンジ		オレンジ		
		10時	冷しゃぶ 南瓜の煮つけ 味噌汁 ご飯	豚肉 豆腐・味噌	もやし・きゃべつ・胡瓜・生姜・にんにく 南瓜 なめこ	砂糖 砂糖 米	料理酒・酢・醤油 醤油・みりん・天然だし 天然だし
		3時	きな粉スナック 牛乳	きな粉 牛乳		焼酎・マーガリン・グラニュー糖	
29	木	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		10時	揚げ豆腐 おぐらのボン酢和え 味噌汁 かつおふりかけご飯	豚肉・玉子・豆腐 油揚げ・味噌 ふりかけ	いんげん・干しいたけ・人参 もやし・オクラ・小松菜 茄子	砂糖・サラダ油 米	醤油 ほん酢 天然だし
		3時	マーマレード蒸しパン 牛乳	豆乳 牛乳		小麦粉・砂糖・マーマレードジャム・サラダ油	ベーキングパウダー
30	金	10時	大根煮		大根		天然だし
		10時	駄チャンプル ブロッコリーと竹輪のサラダ 中華スープ ご飯	豚肉・かつお節 竹輪	玉葱・人参・もやし・きゃべつ・ピーマン ブロッコリー・コーン 白菜・ほうれん草	焼酎・胡麻油 サラダ油 胡麻油	醤油・コンソメ・塩 醤油・酢 鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
		3時	ぶどうゼリー クラッカー 麦茶		ぶどうジュース	砂糖 クラッカー	寒天 麦茶
31	土	10時	ハイハイ			赤ちゃんせんべい	
		10時	冷やしそうめん はんぺんの磯辺焼き みかんヨーグルト	ロースハム・玉子 はんぺん ヨーグルト	胡瓜・オクラ 青のり粉 みかん缶	そうめん 小麦粉・サラダ油 砂糖	めんつゆ・天然だし 醤油
		3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶

※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください  
 ※27品目アレルギー不使用の食材には ｱﾙ対応 と表記しています

献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1～2歳児	エネルギー	425kcal	421kcal
	たんぱく質	15g	15g
	食塩	1.9g	1.8g
3～5歳児	エネルギー	557kcal	554kcal
	たんぱく質	18g	17g
	食塩	2.2g	2.1g