

令和3年 8月 献立表

3才以上児		第2へきなんこども園				
日付	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの骨や力になるもの	体幹をとおのえるもの	たんぱく質
1(日)			*** **			
2(月)	七分つき玄米、厚揚げの卵とじ ほうれん草とじゃこのお浸し、オレンジ	牛乳ビスケット	生揚げ、厚揚げ、豆腐、ほうれん草、じゃこのお浸し、オレンジ	卵、七分つき玄米、油揚げ、ほうれん草、じゃこのお浸し、オレンジ	めいご、ほうれん草、じゃこのお浸し、オレンジ	469kcal 18.8g 15.0g
3(火)	白い食卓ロールパン、鶏ささみの味付け天ぷら 春雨スープ、金平ごぼう、牛乳	みかんミルク寒天	鶏ささみ、ベーコン、牛乳、寒天、春雨、鶏ささみの味付け天ぷら、春雨、金平ごぼう、牛乳	白い食卓ロールパン、鶏ささみの味付け天ぷら、春雨、金平ごぼう、牛乳	鶏ささみ、ベーコン、牛乳、寒天、春雨、鶏ささみの味付け天ぷら、春雨、金平ごぼう、牛乳	400kcal 18.8g 16.0g
4(水)	ご飯、鶏のつくね煮、豆腐のすまし汁 かぼちゃのごまマヨネーズ	牛乳クロロールパン	鶏のつくね煮、豆腐のすまし汁、かぼちゃのごまマヨネーズ	鶏のつくね煮、豆腐のすまし汁、かぼちゃのごまマヨネーズ	鶏のつくね煮、豆腐のすまし汁、かぼちゃのごまマヨネーズ	585kcal 22.8g 16.0g
5(木)	焼きそば、マゼアンサラダ、ヤクルト	牛乳クッキー	焼きそば、マゼアンサラダ、ヤクルト	焼きそば、マゼアンサラダ、ヤクルト	焼きそば、マゼアンサラダ、ヤクルト	592kcal 18.8g 20.0g
6(金)	全粒粉入り食パン、りんごジャム、魚の唐揚げ 中華ソース、豆乳スープ、こふさいも、トマト、牛乳	フルーツヨーグルト	全粒粉入り食パン、りんごジャム、魚の唐揚げ、中華ソース、豆乳スープ、こふさいも、トマト、牛乳	全粒粉入り食パン、りんごジャム、魚の唐揚げ、中華ソース、豆乳スープ、こふさいも、トマト、牛乳	全粒粉入り食パン、りんごジャム、魚の唐揚げ、中華ソース、豆乳スープ、こふさいも、トマト、牛乳	569kcal 24.5g 14.2g
7(土)	すき焼き丼、キャベツのツナサラダ、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	すき焼き丼、キャベツのツナサラダ、ヨーグルト	すき焼き丼、キャベツのツナサラダ、ヨーグルト	すき焼き丼、キャベツのツナサラダ、ヨーグルト	488kcal 18.8g 13.4g
8(日)			*** **			
9(月)	振替休日					
10(火)	野菜たっぷりマーボー丼、はるさめの酢の物	棒アイス	野菜たっぷりマーボー丼、はるさめの酢の物	野菜たっぷりマーボー丼、はるさめの酢の物	野菜たっぷりマーボー丼、はるさめの酢の物	430kcal 13.9g 13.2g
11(水)	ハヤシライス、野菜サラダ、ヨーグルト	棒アイス	ハヤシライス、野菜サラダ、ヨーグルト	ハヤシライス、野菜サラダ、ヨーグルト	ハヤシライス、野菜サラダ、ヨーグルト	439kcal 13.2g 13.2g
12(木)	焼うどん、もやしのごま和え、ゼリー	棒アイス	焼うどん、もやしのごま和え、ゼリー	焼うどん、もやしのごま和え、ゼリー	焼うどん、もやしのごま和え、ゼリー	293kcal 9.3g 4.8g
13(金)	親子丼、ポテトサラダ、ヨーグルト	棒アイス	親子丼、ポテトサラダ、ヨーグルト	親子丼、ポテトサラダ、ヨーグルト	親子丼、ポテトサラダ、ヨーグルト	488kcal 18.8g 15.2g
14(土)	スパゲティ、ナポリタン、切り干し大根のサラダ、ゼリー	牛乳、おたのしみ菓子	スパゲティ、ナポリタン、切り干し大根のサラダ、ゼリー	スパゲティ、ナポリタン、切り干し大根のサラダ、ゼリー	スパゲティ、ナポリタン、切り干し大根のサラダ、ゼリー	553kcal 18.8g 18.8g
15(日)			*** **			
16(月)	カレーライス、はるさめサラダ、ヨーグルト	牛乳、いちご	カレーライス、はるさめサラダ、ヨーグルト	カレーライス、はるさめサラダ、ヨーグルト	カレーライス、はるさめサラダ、ヨーグルト	538kcal 17.9g 9.2g
17(火)	ご飯、厚揚げの中華煮、いんげんのおかか和え オレンジ	牛乳、フィンガービスケット	ご飯、厚揚げの中華煮、いんげんのおかか和え、オレンジ	ご飯、厚揚げの中華煮、いんげんのおかか和え、オレンジ	ご飯、厚揚げの中華煮、いんげんのおかか和え、オレンジ	449kcal 15.7g 14.4g
18(水)	七分つき玄米、とんちん焼き ゆで野菜サラダ、みそ汁	牛乳、サッポロポテト	七分つき玄米、とんちん焼き、ゆで野菜サラダ、みそ汁	七分つき玄米、とんちん焼き、ゆで野菜サラダ、みそ汁	七分つき玄米、とんちん焼き、ゆで野菜サラダ、みそ汁	463kcal 21.6g 13.2g
19(木)	イングリッシュマフィン、ヨーリンター ワンタンスープ、ブロッコリーのサラダ、トマト、牛乳	フルーツパフェ	イングリッシュマフィン、ヨーリンター、ワンタンスープ、ブロッコリーのサラダ、トマト、牛乳	イングリッシュマフィン、ヨーリンター、ワンタンスープ、ブロッコリーのサラダ、トマト、牛乳	イングリッシュマフィン、ヨーリンター、ワンタンスープ、ブロッコリーのサラダ、トマト、牛乳	569kcal 21.1g 15.2g
20(金)	タコライス、ポテトとウインナーのスープ、ヨーグルト	牛乳、ミニクワッサン	タコライス、ポテトとウインナーのスープ、ヨーグルト	タコライス、ポテトとウインナーのスープ、ヨーグルト	タコライス、ポテトとウインナーのスープ、ヨーグルト	490kcal 18.8g 15.5g
21(土)	すき焼き丼、キャベツのツナサラダ、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	すき焼き丼、キャベツのツナサラダ、ヨーグルト	すき焼き丼、キャベツのツナサラダ、ヨーグルト	すき焼き丼、キャベツのツナサラダ、ヨーグルト	488kcal 18.8g 15.5g
22(日)			*** **			
23(月)	とうもろこしご飯、いわし梅おかか煮、五目汁 ブロッコリー	牛乳、オレンジ、せんべい	とうもろこしご飯、いわし梅おかか煮、五目汁、ブロッコリー	とうもろこしご飯、いわし梅おかか煮、五目汁、ブロッコリー	とうもろこしご飯、いわし梅おかか煮、五目汁、ブロッコリー	473kcal 20.9g 13.2g
24(火)	七分つき玄米、豚のしゃぶしゃぶ風和え物 五目みそ汁	牛乳、ドーナツ	七分つき玄米、豚のしゃぶしゃぶ風和え物、五目みそ汁	七分つき玄米、豚のしゃぶしゃぶ風和え物、五目みそ汁	七分つき玄米、豚のしゃぶしゃぶ風和え物、五目みそ汁	569kcal 20.0g 22.5g
25(水)	ライ麦パン、いちごジャム、いかの香味揚げ 豆乳スープ、せん野菜、トマト、牛乳	にんじんゼリー	ライ麦パン、いちごジャム、いかの香味揚げ、豆乳スープ、せん野菜、トマト、牛乳	ライ麦パン、いちごジャム、いかの香味揚げ、豆乳スープ、せん野菜、トマト、牛乳	ライ麦パン、いちごジャム、いかの香味揚げ、豆乳スープ、せん野菜、トマト、牛乳	517kcal 18.1g 13.2g
26(木)	ミートスパゲティ、温野菜のドレッシング和え、バナナ	牛乳、せんべい	ミートスパゲティ、温野菜のドレッシング和え、バナナ	ミートスパゲティ、温野菜のドレッシング和え、バナナ	ミートスパゲティ、温野菜のドレッシング和え、バナナ	517kcal 18.1g 15.7g
27(金)	バターロールパン、豆腐の真砂揚げ、チキンスープ やみつききゅうり、牛乳	棒アイス	バターロールパン、豆腐の真砂揚げ、チキンスープ、やみつききゅうり、牛乳	バターロールパン、豆腐の真砂揚げ、チキンスープ、やみつききゅうり、牛乳	バターロールパン、豆腐の真砂揚げ、チキンスープ、やみつききゅうり、牛乳	413kcal 16.5g 46.8g
28(土)	親子丼、青菜のお浸し、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	親子丼、青菜のお浸し、ヨーグルト	親子丼、青菜のお浸し、ヨーグルト	親子丼、青菜のお浸し、ヨーグルト	454kcal 18.8g 11.8g
29(日)			*** **			
30(月)	七分つき玄米、厚揚げのそぼろ煮、すまし汁	牛乳、するめ、かつばえびせん	七分つき玄米、厚揚げのそぼろ煮、すまし汁	七分つき玄米、厚揚げのそぼろ煮、すまし汁	七分つき玄米、厚揚げのそぼろ煮、すまし汁	469kcal 22.1g 16.5g
31(火)	食パン、りんごジャム、いわしの磯揚げ チキンスープ、ごぼうときゅうりのサラダ、トマト、牛乳	プリン	食パン、りんごジャム、いわしの磯揚げ、チキンスープ、ごぼうときゅうりのサラダ、トマト、牛乳	食パン、りんごジャム、いわしの磯揚げ、チキンスープ、ごぼうときゅうりのサラダ、トマト、牛乳	食パン、りんごジャム、いわしの磯揚げ、チキンスープ、ごぼうときゅうりのサラダ、トマト、牛乳	609kcal 22.7g 25.4g

月平均栄養価 エネルギー 469kcal たんぱく質 17.4g 脂質 15.6g  
 \*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。  
 \*砂糖は、濃煎してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。  
 ☆は麦入りごはんを食べます。

令和3年8月 献立表

日付	献立名	材料名
1(日)	*** **	
2(月)	のむヨーグルト 野菜と果物のスティックパン	のむヨーグルト / 野菜と果物のスティックパン
3(火)	アップルジュース さつまいもスティックパン	アップルジュース / さつまいもスティックパン
4(水)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース / スナックスティックパン
5(木)	野菜ジュース さつまいもスティックパン	野菜ジュース / さつまいもスティックパン
6(金)	のむヨーグルト 野菜と果物のスティックパン	のむヨーグルト / 野菜と果物のスティックパン
7(土)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース / スナックスティックパン
8(日)	*** **	
9(月)	振替休日	
10(火)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース / スナックスティックパン
11(水)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース / スナックスティックパン
12(木)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース / スナックスティックパン
13(金)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース / スナックスティックパン
14(土)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース / スナックスティックパン
15(日)	*** **	
16(月)	アップルジュース さつまいもスティックパン	アップルジュース / さつまいもスティックパン
17(火)	のむヨーグルト 野菜と果物のスティックパン	のむヨーグルト / 野菜と果物のスティックパン
18(水)	野菜ジュース スナックスティックパン	野菜ジュース / スナックスティックパン
19(木)	アップルジュース さつまいもスティックパン	アップルジュース / さつまいもスティックパン
20(金)	おたのしみジュース 野菜と果物のスティックパン	おたのしみジュース / 野菜と果物のスティックパン
21(土)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース / スナックスティックパン
22(日)	*** **	
23(月)	アップルジュース スナックスティックパン	アップルジュース / スナックスティックパン
24(火)	のむヨーグルト 野菜と果物のスティックパン	のむヨーグルト / 野菜と果物のスティックパン
25(水)	野菜ジュース さつまいもスティックパン	野菜ジュース / さつまいもスティックパン
26(木)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース / スナックスティックパン
27(金)	アップルジュース 野菜と果物のスティックパン	アップルジュース / 野菜と果物のスティックパン
28(土)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース / スナックスティックパン
29(日)	*** **	
30(月)	のむヨーグルト さつまいもスティックパン	のむヨーグルト / さつまいもスティックパン
31(火)	野菜ジュース スナックスティックパン	野菜ジュース / スナックスティックパン

令和3年 8月 献立表

3才未満児		第2へきなんこども園					
日付	午前おやつ	食 事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの骨や力になるもの	体幹をとおのえるもの	たんぱく質
1(日)				*** **			
2(月)	せんべい	七分つき玄米、厚揚げの卵とじ ほうれん草とじゃこのお浸し、オレンジ	牛乳 ビスケット	生揚げ、厚揚げ、豆腐、ほうれん草、じゃこのお浸し、オレンジ	卵、七分つき玄米、油揚げ、ほうれん草、じゃこのお浸し、オレンジ	めいご、ほうれん草、じゃこのお浸し、オレンジ	469kcal 18.8g 15.0g
3(火)	チーズ	白い食卓ロールパン、鶏ささみの味付け 天ぷら、春雨スープ、金平ごぼう、牛乳	みかんミルク寒天	鶏ささみ、ベーコン、牛乳、寒天、春雨、鶏ささみの味付け天ぷら、春雨、金平ごぼう、牛乳	白い食卓ロールパン、鶏ささみの味付け天ぷら、春雨、金平ごぼう、牛乳	鶏ささみ、ベーコン、牛乳、寒天、春雨、鶏ささみの味付け天ぷら、春雨、金平ごぼう、牛乳	400kcal 18.8g 16.0g
4(水)	プレーンヨーグルト	ご飯、鶏のつくね煮、豆腐のすまし汁 かぼちゃのごまマヨネーズ	牛乳 クロロールパン	鶏のつくね煮、豆腐のすまし汁、かぼちゃのごまマヨネーズ	鶏のつくね煮、豆腐のすまし汁、かぼちゃのごまマヨネーズ	鶏のつくね煮、豆腐のすまし汁、かぼちゃのごまマヨネーズ	585kcal 22.8g 16.0g
5(木)	せんべい	焼きそば、マゼアンサラダ、ヤクルト	牛乳 クッキー	焼きそば、マゼアンサラダ、ヤクルト	焼きそば、マゼアンサラダ、ヤクルト	焼きそば、マゼアンサラダ、ヤクルト	592kcal 18.8g 20.0g
6(金)	スティック人参	全粒粉入り食パン、魚の唐揚げ、中華ソース 豆乳スープ、こふさいも、トマト、牛乳	フルーツヨーグルト	全粒粉入り食パン、魚の唐揚げ、中華ソース、豆乳スープ、こふさいも、トマト、牛乳	全粒粉入り食パン、魚の唐揚げ、中華ソース、豆乳スープ、こふさいも、トマト、牛乳	全粒粉入り食パン、魚の唐揚げ、中華ソース、豆乳スープ、こふさいも、トマト、牛乳	569kcal 24.5g 14.2g
7(土)	まめびよ	すき焼き丼、キャベツのツナサラダ ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	すき焼き丼、キャベツのツナサラダ、ヨーグルト	すき焼き丼、キャベツのツナサラダ、ヨーグルト	すき焼き丼、キャベツのツナサラダ、ヨーグルト	488kcal 18.8g 13.4g
8(日)				*** **			
9(月)	振替休日						
10(火)	おたのしみジュース	野菜たっぷりマーボー丼、はるさめの酢の物	棒アイス おたのしみ菓子	野菜たっぷりマーボー丼、はるさめの酢の物	野菜たっぷりマーボー丼、はるさめの酢の物	野菜たっぷりマーボー丼、はるさめの酢の物	430kcal 13.9g 13.2g
11(水)	おたのしみジュース	ハヤシライス、野菜サラダ、ヨーグルト	棒アイス おたのしみ菓子	ハヤシライス、野菜サラダ、ヨーグルト	ハヤシライス、野菜サラダ、ヨーグルト	ハヤシライス、野菜サラダ、ヨーグルト	439kcal 13.2g 13.2g
12(木)	おたのしみジュース	焼うどん、もやしのごま和え、ゼリー	棒アイス おたのしみ菓子	焼うどん、もやしのごま和え、ゼリー	焼うどん、もやしのごま和え、ゼリー	焼うどん、もやしのごま和え、ゼリー	293kcal 9.3g 4.8g
13(金)	おたのしみジュース	親子丼、ポテトサラダ、ヨーグルト	棒アイス おたのしみ菓子	親子丼、ポテトサラダ、ヨーグルト	親子丼、ポテトサラダ、ヨーグルト	親子丼、ポテトサラダ、ヨーグルト	488kcal 18.8g 15.2g
14(土)	まめびよ	スパゲティ、ナポリタン、切り干し大根の サラダ、ゼリー	牛乳 おたのしみ菓子	スパゲティ、ナポリタン、切り干し大根の、サラダ、ゼリー	スパゲティ、ナポリタン、切り干し大根の、サラダ、ゼリー	スパゲティ、ナポリタン、切り干し大根の、サラダ、ゼリー	553kcal 18.8g 18.8g
15(日)				*** **			
16(月)	たまごボーロ	カレーライス、はるさめサラダ、ヨーグルト	牛乳 いちご	カレーライス、はるさめサラダ、ヨーグルト	カレーライス、はるさめサラダ、ヨーグルト	カレーライス、はるさめサラダ、ヨーグルト	538kcal 17.9g 9.2g
17(火)	せんべい	ご飯、厚揚げの中華煮、いんげんのおかか和え オレンジ	牛乳 フィンガービスケット	ご飯、厚揚げの中華煮、いんげんのおかか和え、オレンジ	ご飯、厚揚げの中華煮、いんげんのおかか和え、オレンジ	ご飯、厚揚げの中華煮、いんげんのおかか和え、オレンジ	449kcal 15.7g 14.4g
18(水)	田舎あられ	七分つき玄米、とんちん焼き ゆで野菜サラダ、みそ汁	牛乳 サッポロポテト	七分つき玄米、とんちん焼き、ゆで野菜サラダ、みそ汁	七分つき玄米、とんちん焼き、ゆで野菜サラダ、みそ汁	七分つき玄米、とんちん焼き、ゆで野菜サラダ、みそ汁	463kcal 21.6g 13.2g
19(木)	ブリッツ	イングリッシュマフィン、ヨーリンター ワンタンスープ、ブロッコリーのサラダ、トマト、牛乳	フルーツパフェ	イングリッシュマフィン、ヨーリンター、ワンタンスープ、ブロッコリーのサラダ、トマト、牛乳	イングリッシュマフィン、ヨーリンター、ワンタンスープ、ブロッコリーのサラダ、トマト、牛乳	イングリッシュマフィン、ヨーリンター、ワンタンスープ、ブロッコリーのサラダ、トマト、牛乳	569kcal 21.1g 15.2g
20(金)	ビスケット	タコライス、ポテトとウインナーのスープ ヨーグルト	牛乳 ミニクワッサン	タコライス、ポテトとウインナーのスープ、ヨーグルト	タコライス、ポテトとウインナーのスープ、ヨーグルト	タコライス、ポテトとウインナーのスープ、ヨーグルト	490kcal 18.8g 15.5g
21(土)	まめびよ	すき焼き丼、キャベツのツナサラダ、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	すき焼き丼、キャベツのツナサラダ、ヨーグルト	すき焼き丼、キャベツのツナサラダ、ヨーグルト	すき焼き丼、キャベツのツナサラダ、ヨーグルト	488kcal 18.8g 15.5g
22(日)				*** **			
23(月)	チーズ	とうもろこしご飯、いわし梅おかか煮、五目汁 ブロッコリー	牛乳 オレンジ、せんべい	とうもろこしご飯、いわし梅おかか煮、五目汁、ブロッコリー	とうもろこしご飯、いわし梅おかか煮、五目汁、ブロッコリー	とうもろこしご飯、いわし梅おかか煮、五目汁、ブロッコリー	473kcal 20.9g 13.2g
24(火)	スティック人参	七分つき玄米、豚のしゃぶしゃぶ風和え物 五目みそ汁	牛乳 ドーナツ	七分つき玄米、豚のしゃぶしゃぶ風和え物、五目みそ汁	七分つき玄米、豚のしゃぶしゃぶ風和え物、五目みそ汁	七分つき玄米、豚のしゃぶしゃぶ風和え物、五目みそ汁	569kcal 20.0g 22.5g
25(水)	プレーンヨーグルト	ライ麦パン、いちごジャム、いかの香味揚げ 豆乳スープ、せん野菜、トマト、牛乳	にんじんゼリー	ライ麦パン、いちごジャム、いかの香味揚げ、豆乳スープ、せん野菜、トマト、牛乳	ライ麦パン、いちごジャム、いかの香味揚げ、豆乳スープ、せん野菜、トマト、牛乳	ライ麦パン、いちごジャム、いかの香味揚げ、豆乳スープ、せん野菜、トマト、牛乳	517kcal 18.1g 13.2g
26(木)	クッキー	ミートスパゲティ、温野菜のドレッシング和え バナナ	牛乳 せんべい	ミートスパゲティ、温野菜のドレッシング和え、バナナ	ミートスパゲティ、温野菜のドレッシング和え、バナナ	ミートスパゲティ、温野菜のドレッシング和え、バナナ	517kcal 18.1g 15.7g
27(金)	ビスケット	バターロールパン、豆腐の真砂揚げ、チキンスープ やみつききゅうり、牛乳	棒アイス	バターロールパン、豆腐の真砂揚げ、チキンスープ、やみつききゅうり、牛乳	バターロールパン、豆腐の真砂揚げ、チキンスープ、やみつききゅうり、牛乳	バターロールパン、豆腐の真砂揚げ、チキンスープ、やみつききゅうり、牛乳	413kcal 16.5g 46.8g
28(土)	まめびよ	親子丼、青菜のお浸し、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	親子丼、青菜のお浸し、ヨーグルト	親子丼、青菜のお浸し、ヨーグルト	親子丼、青菜のお浸し、ヨーグルト	454kcal 18.8g 11.8g
29(日)				*** **			
30(月)	スティック人参	七分つき玄米、厚揚げのそぼろ煮、すまし汁	牛乳 するめ、かつばえびせん	七分つき玄米、厚揚げのそぼろ煮、すまし汁	七分つき玄米、厚揚げのそぼろ煮、すまし汁	七分つき玄米、厚揚げのそぼろ煮、すまし汁	469kcal 22.1g 16.5g
31(火)	特濃ミルク	食パン、りんごジャム、いわしの磯揚げ チキンスープ、ごぼうときゅうりのサラダ、トマト、牛乳	プリン	食パン、りんごジャム、いわしの磯揚げ、チキンスープ、ごぼうときゅうりのサラダ、トマト、牛乳	食パン、りんごジャム、いわしの磯揚げ、チキンスープ、ごぼうときゅうりのサラダ、トマト、牛乳	食パン、りんごジャム、いわしの磯揚げ、チキンスープ、ごぼうときゅうりのサラダ、トマト、牛乳	609kcal 22.7g 25.4g

月平均栄養価 エネルギー 397kcal たんぱく質 12.5g 脂質 11.6g  
 \*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。  
 \*砂糖は、濃煎してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。  
 ☆は麦入りごはんを食べます。