



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
1月	ごはん ポークビーンズ 冬瓜のすまし汁	米(50g)／豚ミンチ肉(20)、だいず(15)、たまねぎ(30)、にんじん(10)、じゃがいも(20)、グリーンピース(3)、無塩バター(2)、さとう(2)、濃口しょうゆ(2)、トマトチャップ(8)、食塩(0.1)、こしょう／木綿豆腐(20)、とうがん(25)、にんじん(5)、チンゲンサイ(6)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)、でんぷん(1)／食パン(0.5枚)、ツナ(10)、たまねぎ(10)、濃口しょうゆ(0.3)、さとう(0.5)、料理酒(0.3)、なたねサラダ油(0.5)、とろけるチーズ(10)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味 牛乳 和風チーズツナトースト	584(545) 24.7(22.3) 19.2(18.7) 1.2(1.2)
2火	ごはん 関東煮 なすの味噌汁 じゃこの佃煮	米(50g)／鶏もも肉(20)、冷凍厚揚げ(20)、ちくわ(3)、板こんにゃく(10)、じゃがいも(35)、にんじん(15)、さんどまめ(3)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、けずりぶし(1)／うすあげ(3)、なす(12)、たまねぎ(12)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／ちりめんじゃこ(6)、さとう(0.5)、濃口しょうゆ(1)、みりん(1)、ごま(0.5)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳、エースコイン ふっくら桜えびせんべい すいか	528(466) 21.5(18.9) 13.3(13.0) 2.3(1.8)
3水	パーカーパン アジのパン粉焼き チンゲンサイのソテー 和風コンソープ	パーカーパン(1個)／とろあじ(40)、食塩(0.2)、こしょう、白ワイン(1)、パン粉(2)、なたね油(0.5)、無塩バター(4)、純カレー粉(0.1)／ショルダーベーコン(7)、チンゲンサイ(15)、キャベツ(15)、にんじん(5)、しめじ(5)、なたねサラダ油(0.3)、食塩(0.1)濃口しょうゆ(0.5)／北海道クリームコーン(15)、たまねぎ(20)、じゃがいも(15)、にんじん(5)、こまつな(8)、とりがらスープ(3)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎カリボテスナック 牛乳、ミルクスティック ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味 国産みかんゼリー	541(494) 22.8(21.4) 21.8(20.4) 1.8(1.5)
4木	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き キャベツの甘酢炒め かき卵汁	米(50g)／鶏もも肉(50)、みそ(4)、濃口しょうゆ(0.5)、みりん(1)、料理酒(0.5)、さとう(1)、ごま(1)／キャベツ(30)、にんじん(5)、きゅうり(5)、なたねサラダ油(0.2)、米酢(2)、さとう(1)、食塩(0.1)、淡口しょうゆ(0.5)／たまご(15)、木綿豆腐(12)、たまねぎ(15)、えのきたけ(6)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎お子さませんべい 牛乳 たべっ子ベイビーおやさい ひとくちしょうゆせん	546(517) 22.5(21.8) 19.3(19.4) 1.3(1.2)
5金	ごはん 鱈の漬け焼き ひじきの炒め煮 豆腐の味噌汁	米(50g)／さわら(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)／芽ひじき(2)、うすあげ(3)、にんじん(5)、ごぼう(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20)、じゃがいも(25)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、こまつな(6)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／ホットケーキミックス(25)、さとう(3)、無塩バター(5)、無糖ヨーグルト(6)、南瓜ペースト(10)、さとう(2)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 かぼちゃのスコーン	578(532) 22.7(21.9) 18.3(18.5) 2.0(1.6)
6土	和風スパゲティー じゃが芋のみそ汁	スパゲティ(50g)、ショルダーベーコン(17)、たまねぎ(20)、キャベツ(15)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、無塩バター(4)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(6)／じゃがいも(30)、うすあげ(5)、たまねぎ(15)、こまつな(6)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎野菜スナック 牛乳 ミニ動物ビスケット 1歳からのサッポロポテト	529(504) 20.4(18.4) 16.7(16.8) 2.4(1.9)
8月	ごはん 酢豚 豆腐のすまし汁	米(50g)／豚角切(35)、しょうが(0.3)、濃口しょうゆ(1)、でんぷん(8)、なたね油(4)、たまねぎ(40)、にんじん(10)、ピーマン(5)、パイン缶(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、米酢(0.5)、トマトチャップ(1)、とりがらスープ(1)／木綿豆腐(20)、うすあげ(3)、じゃがいも(15)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)／おつゆ麩(5)、無塩バター(4)、グラニュー糖(4)、きなこ(3)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味 牛乳 きなこのラスク 冷凍みかん	586(537) 22.0(20.0) 20.9(19.9) 0.7(0.7)
9火	ごはん 焼き鯖 トマト煮 野菜スープ	米(50g)／さば(40)、食塩(0.1)、料理酒(0.2)、でんぷん(3)／たまねぎ(25)、じゃがいも(30)、にんじん(12)、なす(3)、なたねサラダ油(0.5)、トマト缶(8)、トマトチャップ(3.5)、赤ワイン(0.5)、さとう(1)、とりがらスープ(1.5)、食塩(0.1)／ショルダーベーコン(10)、手亡豆(10)、たまねぎ(25)、にんじん(6)、しめじ(6)、スッキーニ(5)、淡口しょうゆ(1)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、オリーブ油(0.3)／小麦粉(25)、A-キザパター(0.5)、黒砂糖(7)、スキムミルク(3)、なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 黒糖蒸しパン	613(550) 25.5(23.7) 18.5(18.5) 0.8(0.7)
10水	ごはん 豚肉とキャベツの炒め物 かぼちゃのみそ汁	米(50g)／豚もも肉(30)、しょうが(0.2)、たまねぎ(15)、キャベツ(25)、にんじん(10)、ピーマン(5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、みりん(1)、なたねサラダ油(1)／かぼちゃ(20)、うすあげ(3)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎カリボテスナック 牛乳 まあるいクラッカー ねじりん棒	506(458) 27.0(23.5) 16.9(15.9) 1.6(1.3)
12金	ごはん 肉じゃが 豆腐のすまし汁 焼きのり	米(50g)／豚もも肉(30)、じゃがいも(40)、たまねぎ(30)、にんじん(12)、糸こんにゃく(10)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3.5)／冷凍豆腐(10)、おつゆ麩(1)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 たべっ子どうぶつバター味 ソフトせんべい塩味	532(512) 19.1(17.8) 16.9(17.9) 0.9(0.8)
13土	肉うどん チャンプル	干しうどん(55g)、豚もも肉(30)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.3)、たまねぎ(20)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、淡口しょうゆ(4)、濃口しょうゆ(2)、みりん(2)／冷凍豆腐(30)、ツナ缶(10)、たまねぎ(20)、チンゲンサイ(10)、にんじん(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(1)、淡口しょうゆ(1)、料理酒(0.3)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎野菜スナック 牛乳 えびスナック ぼたぼた焼き	522(497) 22.5(19.9) 15.5(16.0) 3.3(2.7)
15月	ごはん 鶏肉の煮物 厚揚げの味噌汁 ふりかけ(海苔香味)	米(50g)／鶏もも肉(30)、たまねぎ(20)、じゃがいも(35)、にんじん(10)、グリーンピース(3)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)、けずりぶし(1.5)／冷凍厚揚げ(20)、たまねぎ(12)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味 牛乳 アンパンマンのひとくちビスケット ソフトな塩せん	511(490) 20.0(18.3) 15.5(16.4) 1.6(1.5)
16火	ごはん 焼きビーフン 豆腐のすまし汁 じゃこの佃煮	米(50g)／ビーフン(10)、豚もも肉(35)、たまねぎ(25)、にんじん(5)、キャベツ(20)、ピーマン(3)、濃口しょうゆ(1.5)、食塩(0.3)、こしょう、なたねサラダ油(1)、とりがらスープ(2)、でんぷん(1.5)／木綿豆腐(20)、ながいも(15)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／ちりめんじゃこ(6)、さとう(0.5)、濃口しょうゆ(1)、みりん(1)、ごま(0.5)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 エースコイン ふっくら桜えびせんべい	526(463) 22.9(20.0) 14.1(13.6) 1.6(1.3)
17水	ごはん カラスガレイのごま味噌焼き じゃがいもの炒め煮 冬瓜汁	米(50g)／カラスガレイ(40)、みそ(4)、濃口しょうゆ(0.5)、みりん(1)、料理酒(0.5)、さとう(1)、ごま(1)／じゃがいも(35)、にんじん(5)、さんどまめ(5)、ちくわ(3)、ごま油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1.5)／鶏もも肉(10)、しょうが(0.2)、とうがん(25)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、チンゲンサイ(7)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)、でんぷん(1)／ホットケーキミックス(25)、スキムミルク(3)、無塩バター(4)、さとう(3)、牛乳(20)	◎牛乳 ◎カリボテスナック 牛乳 プレーンホットケーキ	540(493) 23.5(22.3) 13.3(13.1) 1.5(1.2)

Main table with columns: 日付 (Date), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack), エネルギーたんぱく質脂質・塩分 (Energy, Protein, Fat, Salt). Rows include meals like 'ごはん シーフードカレー 春雨の炒め物' and 'ごはん 鯖の漬け焼き ひじきの炒め煮 豆腐の味噌汁'.



元気メニューで夏を乗り切ろう！



元気のもとであるエネルギーを作るためには、ビタミンB1、B2が必要。そして、ニンニクやニラ、ネギ類に多く含まれるアリシンはビタミンB1、B2の吸収を助けるはたらきがあり、一緒に食べることで疲労回復効果が期待されます。夏バテ気味になった時は、ビタミンB1、B2の摂取を心がけてみるのもいいですね。

- ビタミンB1を含む食品：ぶた肉、ウナギ、レバー、だいず、はいが米 など
ビタミンB2を含む食品：たまご、牛乳、チーズ など

今月の栄養価(8月)

Table showing monthly nutritional values for August, with columns for 栄養価 (Nutritional Value) and sub-columns for Energy, Protein, Fat, Iron, Vitamin A, B1, B2, C, Fiber, and Sodium.

※材料の都合により、献立を変更することがあります