



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 火	ごはん ゴーヤのかき揚げ もずくのスープ 焼きのり	米(50g)／さきみフレーク(10)、蒸し挽き割り大豆(10)、かぼちゃ(20)、たまねぎ(15)、にんじん(10)、にがうり・ゴーヤ(5)、ごま(1)、たまご(5)、小麦粉(6)、でんぷん(4)、食塩(0.1)、なたね油(6)／もずく(10)、木綿豆腐(10)、たまねぎ(12)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、チンゲンサイ(6)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、とりがらスープ(2)、淡口しょうゆ(1)、食塩(0.1)、ごま油(0.3)／ホットケーキミックス(25)、スキムミルク(3)、無塩バター(4)、黒砂糖(5)、無糖ヨーグルト(8)	◎牛乳 ◎ふっくら桜えびせんべい 牛乳 黒糖ケーキ	618(540) 19.7(17.7) 20.8(18.6) 0.6(0.6)
2 水	パーカーパン ホキのチーズ焼き 野菜のソテー かぼちゃスープ	パーカーパン(1個)／ホキ(40)、食塩(0.1)、こしょう、白ワイン(1)、小麦粉(3)、粉チーズ(3)、無塩バター(3)／キャベツ(25)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(1)、食塩(0.2)、こしょう／ショルダーベーコン(8)、南瓜ペースト(30)、かぼちゃ(15)、たまねぎ(20)、無塩バター(2)、牛乳(30)、生クリーム(2)、とりがらスープ(3)、食塩(0.2)、こしょう	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳、野菜スティック とうもろこしでつくったパフスナック塩味 すいか	574(497) 24.6(22.6) 22.5(19.8) 1.7(1.4)
3 木	ごはん ハッシュドポーク じゃがベーコン	米(60g)／豚もも肉(25)、たまねぎ(40)、にんじん(5)、しめじ(5)、無塩バター(4)、はいせん小麦粉(4)、生クリーム(1.5)、とりがらスープ(3)、トマト缶(20)、ウスターソース(3)、トマトソース缶(5)、トマトソース缶(5)、さとう(1)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう／じゃがいも(45)、ショルダーベーコン(5)、たまねぎ(25)、にんじん(5)、コーン(5)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 たべっ子ベイビーおやさい きらきら星のおせんべい	587(504) 19.8(17.4) 16.8(16.1) 0.6(0.5)
4 金	ごはん カラスガレイの照焼き なすの炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／カラスガレイ(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)／ショルダーベーコン(6)、なす(30)、ピーマン(5)、にんじん(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.5)、ごま油(0.3)／木綿豆腐(20)、キャベツ(15)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8)／食パン(0.5枚)、無塩バター(4)、さとう(3)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 シュガーバタートースト	527(514) 23.3(22.9) 14.7(15.7) 2.0(1.7)
5 土	ナポリタンスパゲティ 豆腐のすまし汁	スパゲティ(50g)、バラベーコン(17)、たまねぎ(30)、にんじん(10)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(2)、トマトピューレ(ゲル状)(20)、トマトソース(10)、ウスターソース(1.5)、さとう(1.5)、食塩(0.2)、こしょう／木綿豆腐(20)、じゃがいも(15)、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 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳 ミニ動物ビスケット 1歳からのサッポロポテト	533(480) 19.0(17.0) 16.9(15.5) 0.9(0.7)
7 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)、トマトソース(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(5)、無塩バター(4)、グラニュー糖(4)、きなこ(3)	◎牛乳 ◎ポテトとほうれん草のおせんべい 牛乳 きなこのラスク 冷凍みかん	586(524) 22.0(19.8) 20.9(18.8) 0.7(0.6)
8 火	ごはん 鯖のごま味噌焼き ひじきの炒め煮 かき卵汁	米(50g)／さわら(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)／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)／たまご(15)、木綿豆腐(10)、たまねぎ(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)／ウインナーソーセージ(4)、じゃがいも(30)、たまねぎ(10)、ズッキーニ(5)、ピーマン(2)、赤ピーマン(2)、無塩バター(1)、とろけるチーズ(10)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎ふっくら桜えびせんべい 牛乳 夏野菜のチーズ焼き 国産パインゼリー	533(491) 24.7(23.2) 19.4(18.4) 1.6(1.4)
9 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 ◎元気あまからせん 牛乳 まあるいクラッカー ねじりん棒	506(448) 27.0(23.5) 16.9(15.4) 1.6(1.3)
10 木	ごはん 焼き鯖 トマトソース 野菜スープ	米(50g)／さば(40)、食塩(0.1)、料理酒(0.2)、濃口しょうゆ(0.2)、でんぷん(3)、なたねサラダ油(0.5)／たまねぎ(25)、じゃがいも(15)、にんじん(12)、トマト(10)、なす(3)、なたねサラダ油(0.5)、トマト缶(8)、トマトソース(3.5)、赤ワイン(0.5)、さとう(1.5)、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)、ズッキーニ(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)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳、ソフトせんべい塩味 豆乳クッキー ごま入り味付きいりこ(3~5歳)	559(517) 23.9(21.7) 19.3(19.8) 0.9(0.7)
12 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 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳 アンパンマンぶくじゃが やさしい塩味 ぼたぼた焼き	530(476) 22.6(19.6) 15.4(14.6) 1.3(1.1)
14 月	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(20)、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 ◎ポテトとほうれん草のおせんべい 牛乳、元気水族館のなかまたち パリパリパンブキン ハイ! チーズ	518(465) 21.0(19.0) 16.7(16.0) 1.3(1.1)
15 火	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)、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 ◎ふっくら桜えびせんべい 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	509(475) 19.9(18.1) 15.5(15.3) 1.6(1.4)
16 水	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 ◎元気あまからせん 牛乳、エースコイン おこめでつくったパフス ナックソース味	523(463) 22.7(20.1) 14.3(13.4) 1.5(1.2)
17 木	ごはん シーフードカレー 春雨の中華風炒め物	米(60g)／むきえび(20)、鶏もも肉(15)、たまねぎ(30)、じゃがいも(30)、にんじん(10)、なす(10)、トマト(10)、ズッキーニ(5)、にんにく(0.5)、しょうが(0.5)、なたねサラダ油(2)、コクと旨みのまるやかカレー(7)、カレー(3)、トマトソース(3)、ウスターソース(1)、食塩(0.1)、こしょう／春雨(7)、ロースハム(7)、キャベツ(25)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、きゅうり(5)、ごま油(1)、米酢(3)、さとう(1.5)、淡口しょうゆ(1)、ごま(1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 たべっ子ベイビーおやさい きらきら星のおせんべい	597(506) 20.7(18.0) 14.7(14.3) 1.5(1.1)



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
18金	ごはん ホッケの塩焼き なすの炒め煮 南瓜のみそ汁	米(50g)／ほっけ(50)、食塩(0.2)／ショルダーベーコン(6)、なす(30)、ピーマン(5)、にんじん(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.5)、ごま油(0.3)／うすあげ(3)、かぼちゃ(25)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8)／軟竹-キック(25)、さとう(4)、にんじん(7)、木綿豆腐(20)、なたね油(4)、粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 にんじんドーナツ	564(518) 23.8(22.9) 17.4(17.1) 1.8(1.5)
19土	ナポリタンスパゲティ 豆腐のすまし汁	スパゲティ(50g)、バラベーコン(17)、たまねぎ(30)、にんじん(10)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(2)、トマトピューレ(デルタ) (20)、トマトチャップ(10)、カットトマト(1.5)、さとう(1.5)、食塩(0.2)、こしょう／木綿豆腐(20)、じゃがいも(15)、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 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳 ミニ動物ビスケット 1歳からのサッポロポテト	533(480) 19.0(17.0) 16.9(15.5) 0.9(0.7)
21月	ごはん 鶏の竜田揚げ キャベツの甘酢炒め もずくのスープ	米(50g)／鶏もも皮なし(45)、料理酒(1)、みりん(1)、濃口しょうゆ(2)、でんぶ(5)、なたね油(5)／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)／もずく(10)、木綿豆腐(10)、たまねぎ(12)、にんじん(5)、チンゲンサイ(6)、けずりぶし(2)、とりがらスープ(2)、淡口しょうゆ(1)、食塩(0.1)、ごま油(0.3)	◎牛乳 ◎ポテトとほうれん草のおせんべい 牛乳、まあるいクラッカー ねじりん棒 冷凍みかん	561(506) 29.2(25.9) 19.6(17.8) 0.8(0.8)
22火	ごはん 鯖のごま味噌焼き ささみと切干大根の炒め煮 かき卵汁	米(50g)／さわら(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)／きりぼしだいこん(4)、ささみフレーク(10)、にんじん(5)、さんどまめ(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)／たまご(15)、ながいも(12)、たまねぎ(12)、にんじん(5)、ほうれん草(7)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／小麦粉(25)、バター(0.5)、さとう(7)、スキムミルク(3)、純カレー粉(0.6)、ダイスチーズ(10)、なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎ふっくら桜えびせんべい 牛乳 カレー蒸しパン	626(557) 28.1(25.9) 20.6(19.2) 1.4(1.2)
23水	ごはん 牛肉のうま煮 豆腐のみそ汁	米(60g)／牛もも肉(30)、たまねぎ(30)、にんじん(6)、あおねぎ(3)、しめじ(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、みりん(0.5)、料理酒(0.5)／木綿豆腐(20)、じゃがいも(20)、たまねぎ(15)、こまつな(5)、にんじん(5)、干しわかめ(0.3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／食パン(0.5枚)、南瓜ペースト(20)、さとう(3)、無塩バター(3)、スキムミルク(1)、グラニュー糖(1)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 かぼちゃトースト	615(529) 21.9(19.5) 18.5(17.0) 1.9(1.5)
24木	ごはん 鮭のマヨドレ焼き 野菜ソテー ミネストローネスープ	米(50g)／秋鮭(40)、食塩(0.1)、こしょう、なたねサラダ油(0.2)、マヨドレッシング(6)／チンゲンサイ(15)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(0.3)／ショルダーベーコン(10)、手亡豆(10)、たまねぎ(20)、じゃがいも(15)、キャベツ(10)、にんじん(6)、トマト(10)、にんにく(0.2)、軟竹-キック(10)、トマト缶(15)、とりがらスープ(4)、赤ワイン(0.5)、食塩(0.2)、オリーブ油(0.3)、さとう(2)、淡口しょうゆ(0.5)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳、ソフトせんべい塩味 豆乳クッキー ごま入り味付きいりこ(3~5歳)	541(495) 24.4(22.1) 17.5(17.3) 1.1(0.9)
25金	ごはん 豚肉と南瓜のうま煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／豚もも肉(30)、しょうが(0.2)、たまねぎ(20)、かぼちゃ(30)、さんどまめ(5)、さとう(3)、濃口しょうゆ(2)、淡口しょうゆ(1.5)、なたねサラダ油(2)／木綿豆腐(20)、キャベツ(15)、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 ◎胚芽スティック 牛乳、ミルクスティック とうもろこしてつくったパフス ナック塩味	503(459) 19.0(17.2) 16.7(16.2) 1.5(1.2)
26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)／木綿豆腐(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 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳 アンパンマンぶくじゃが やさしい塩味 ぼたぼた焼き	530(476) 22.6(19.6) 15.4(14.6) 1.3(1.1)
28月	ひじきごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁	米(50g)、芽ひじき(2.5)、にんじん(3)、うすあげ(3)、だし昆布(0.5)、食塩(0.1)、淡口しょうゆ(2)、みりん(1)／豚もも肉(25)、じゃがいも(40)、たまねぎ(30)、にんじん(10)、糸こんにゃく(5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(4)／木綿豆腐(20)、キャベツ(15)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／軟竹-キック(25)、スキムミルク(3)、無塩バター(4)、さとう(3)、無糖ヨーグルト(8)、梨(15)、レモン果汁(0.5)	◎牛乳 ◎ポテトとほうれん草のおせんべい 牛乳 梨のケーキ	574(504) 21.8(19.1) 16.3(14.9) 2.1(1.7)
29火	ごはん チャップチェ 卵とトマトのスープ	米(50g)／豚もも肉(30)、しょうが(0.5)、料理酒(1)、たまねぎ(25)、にんじん(15)、ピーマン(5)、にら(5)、春巻(8)、ごま(1)、なたねサラダ油(1)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(3)、食塩(0.1)、ごま油(0.5)／たまご(15)、たまねぎ(20)、トマト(15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(7)、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 ◎ふっくら桜えびせんべい 牛乳、元気水族館のなかまたち パリパリパンブキン ハイ！チーズ	550(490) 21.5(19.5) 18.7(17.6) 1.4(1.3)
30水	バーカーパン ホキのチーズ焼き 野菜のソテー かぼちゃスープ	バーカーパン(1個)／ホキ(40)、食塩(0.1)、こしょう、白ワイン(1)、小麦粉(3)、粉チーズ(3)、無塩バター(3)／キャベツ(25)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(1)、食塩(0.2)、こしょう／ショルダーベーコン(8)、南瓜ペースト(30)、かぼちゃ(15)、たまねぎ(20)、無塩バター(2)、牛乳(30)、生クリーム(2)、とりがらスープ(3)、食塩(0.2)、こしょう／フライドポテト(60)、なたね油(4)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 フライドポテト	554(481) 24.0(22.1) 24.2(21.2) 1.7(1.4)
31木	ごはん 鶏肉のバター醤油焼き じゃがいもの炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／鶏もも肉(50)、料理酒(0.2)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(1)、無塩バター(2)／じゃがいも(35)、にんじん(5)、ちくわ(3)、ごま油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1.5)／木綿豆腐(20)、チンゲンサイ(10)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 おでかけマンナ 元気塩ほんせん	529(503) 21.4(20.7) 18.6(19.4) 1.8(1.5)

やさしい日～8月31日～

夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれていて、体のほてりをおさえ、暑い季節には体調を整える効果があります。8月1日の給食に入っているゴーヤは夏野菜のひとつです。油で揚げることで、苦みを和らげる工夫をしています。旬の「や(8)さ(ひ)と(1)」をたくさん食べて元気に毎日過ごしましょう！



下茹でや水にさらすことでアクが減り食べやすくなります。



加熱することで野菜の苦みや酸味がやわらぎます。



※材料の都合により、献立を変更することがあります

今月の栄養価(8月)

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3才以上児	553	22.6	17.9	278	1.8	242	0.39	0.62	22	4.5	1.4
目標量	575	19~29	13~20	270	2.5	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下
3才未満児	496	20.5	16.9	281	1.4	223	0.34	0.59	19	3.7	1.1
目標量	470	16~24	11~16	220	2.3	190	0.25	0.30	20	3.2	1.5以下