

日	曜	献立	食品名および材料名			おやつ	日	曜	献立	食品名および材料名			おやつ
			からだをつくる	体の調子を整える	熱や力になる					からだをつくる	体の調子を整える	熱や力になる	
2	月	ごはん 夏野菜と豚肉の中華炒め 三度豆とツナのお和え物 小松菜スープ 果物	豚肉 30 キャベツ 5 ツナ 5 小松菜 10 グレープフルーツ 30	なす 25 貴パプリカ 20 キャベツ 30 人参 15 大豆 30 人参 10 小松菜 10 たまねぎ 10	70	オレンジゼリー オレンジジュース みかん缶、ゼラチン 寒天、さとう 牛乳	18	水	コシヤリ (ごはんとパスタの トマトソースがけ) ドレッシング サラダ 果物	大豆 15 たまねぎ 10 グリーンピース 10 コーン 5 ベーコン 7 キャベツ 30 きゅうり 10 人参 10 オレング 30	40 30 10 10 10 10 10 30	60 7 5 5 5 5 5 30	エイシ (平焼きパン) 塩お餅、小麦粉 金粉糖、塩、さとう サラダ油、トウモロ こシヤム 牛乳
3	火	彩り焼きそば 鶏ささみのごま和え 果物	ベーコン 10 鶏ささみ 20 ごま和え 2 バナナ 40	キャベツ 40 人参 10 ニラ 6 貴パプリカ 6 クロコラー 20 人参 15 白ごま 2 バナナ 40	100	おにぎり お茶	19	木	きざみうどん 豚しゃぶの ごま和え 果物	うどん 5 たまねぎ 40 人参 15 わかめ 0.3 大根 20 小松菜 20 人参 10 白ごま 2 バナナ 40	40 15 3 0.3 20 20 10 2 40	150	サクサクパイ バター(卵抜き) さとう 牛乳
4	水	ごはん 肉豆腐 おくら みそ汁 果物	牛肉 30 木綿豆腐 80 おくら 3 ちりめんじゃこ 3	たまねぎ 25 人参 20 三度豆 10 おくら 30 はくさい 10 なめこ 10 貴ねぎ 3 オレング 30	70	おかし (動物じソフト) 牛乳	20	金	ごはん 類肉の甘辛煮 春雨サラダ みそ汁 果物	類肉 100 ツナ 5 きゅうり 15 人参 10 コーン 10 たまねぎ 10 ホウレン草 10 ホウレン草 10 グレープフルーツ 30	40 15 15 10 10 10 10 10 30	8	おかし (エースコイン) 牛乳
5	木	ごはん ローストチキン ブロッコリーの ドレッシングサラダ ポパイスープ 果物	鶏肉 80 ブロッコリー 40 コーン 10 ホウレン草 20 たまねぎ 10 人参 10 すいか 60	70	ふラスク ふ バター、さとう 牛乳	21	土	チャーハン 中華スープ 果物	チャーハン 15 たまねぎ 40 人参 10 グリーンピース 5 コーン 3 白ごま 2 中巻スープ 20 わかめ 0.3 りんご 30	40 10 5 5 3 2 20 0.3 30	70	おかし (野菜クッキー) 牛乳	
6	金	ごはん おくらかけごはん 煮 甘酢和え 具だくさん ずいとう 果物	おくら 60 たら 20 きゅうり 30 コーン 10 人参 10 わかめ 0.3 小松菜 10 大根 10 こんにやく 15 グレープフルーツ 30	70	おかし (ハードソフト) 牛乳	23	月	ドライカレー ドレッシング サラダ 果物	含ミンチ 30 たまねぎ 40 トマト 10 人参 5 グリーンピース 5 コーン 5 キャベツ 10 きゅうり 10 人参 10 オレング 30	40 10 5 5 5 10 10 10 30	70	おかし (乳油…お子様用) (幼児…減塩りんご) 牛乳	
7	土	ごはん ひききスープ 果物	豚肉 100 大豆 5 たまねぎ 10 人参 10 たまねぎ 10 天のき 10 もやし 10 わかめ 0.3 オレング 30	70	おかし (豆乳のクハス) 牛乳	24	火	冷やし中華そば 麺のマヨ焼き (卵抜きマヨネーズ) 果物	冷やし中華そば 15 かにかま 10 きゅうり 10 人参 10 コーン 10 わかめ 0.2 たまねぎ 40 三度豆 5 バナナ 40	15 10 10 10 10 0.2 10 5 40	120	かにパン (卵不使用) 牛乳	
10	火	ごはん 豚肉のしょうが煮 キャベツの 和え物 すまし汁 果物	豚肉 100 大豆 5 キャベツ 30 小松菜 10 人参 10 たまねぎ 10 天のき 10 もやし 10 わかめ 0.3 オレング 30	70	おかし (クラッカー) 牛乳	25	水	ごはん すき焼き風煮 きゅうりもみ みそ汁 果物	牛肉 20 焼豆腐 60 人参 20 たまねぎ 20 きゅうり 40 コーン 10 わかめ 0.3 ホウレン草 10 なめこ 10 すいか 60	30 30 20 20 40 10 0.3 10 10 60	2	人参 マフィン ホットケーキミックス 小麦粉、人参、バター さとう、牛乳 牛乳	
11	水	夏野菜の ミートスパゲティ 大根サラダ 果物	含ミンチ 30 たまねぎ 45 人参 10 人参 10 トマト 10 ピーマン 5 大根 40 人参 10 きゅうり 10 バナナ 40	60	おかし (野菜煎餅) 牛乳	26	木	ロールパン 類肉の レモンクリーム煮 焼きポテト ドレッシングサラダ 小松菜スープ 果物	ロールパン 40 類肉 80 レモンクリーム 20 牛乳 20 大根 30 ブロッコリー 10 人参 10 小松菜 20 人参 10 オレングジュース 125	10 80 20 30 10 10 20 10	40	サブレ 小麦粉、バター さとう 牛乳	
12	木	ごはん ひじきの炒り煮 みそ汁 果物	たちうお 60 ひじき 15 ごんにやく 5 三度豆 20 たまねぎ 20 ホウレン草 10 貴ねぎ 3 グレープフルーツ 30	70	おかし (乳油…シガーフライ) (幼児…カンパン) 牛乳	27	金	たまねぎ フルコン (牛肉と野菜の炒め物) ホウレン草の和え物 えのきスープ 果物	牛肉 40 たまねぎ 15 もやし 8 人参 8 人参 1 白ごま 1 ホウレン草 20 人参 10 コーン 10 えのき 15 わかめ 0.3 グレープフルーツ 30	15 8 8 1 1 20 10 10 15 0.3 30	70	おかし (五穀のソフト) 牛乳	
13	金	ごはん カレーライス ビーンズサラダ 果物	豚肉 20 人参 20 トマト 5 グリーンピース 5 キャベツ 30 きゅうり 10 人参 10 オレング 30	70	おかし (マリー) 牛乳	28	土	豚丼 すまし汁 果物	豚肉 30 かまぼこ 10 うずあげ 5 ごぼう 15 人参 15 ごんにやく 10 三度豆 10 わかめ 0.5 大根 20 たまねぎ 10 わかめ 0.3 オレング 30	30 10 5 15 15 10 0.5 20 10 0.3 30	70	おかし (黒ごまクッキー) 牛乳	
14	土	ごはん 豚肉のみそ漬 キャベツの ツナ和え すまし汁 果物	豚肉 70 ツナ 5 大根 20 たまねぎ 10 貴ねぎ 3 グレープフルーツ 30	70	おかし (ごまクッキー) 牛乳	30	月	焼魚 具だくさん みそ汁 果物	魚 60 人参 5 大根 10 たまねぎ 10 わかめ 0.3 オレング 30	60 5 10 10 0.3 30	20	おかし (ホームパイ) 牛乳	
16	月	ごはん 豚肉のみそ漬 キャベツの ツナ和え すまし汁 果物	豚肉 70 ツナ 5 大根 20 たまねぎ 10 貴ねぎ 3 グレープフルーツ 30	70	おかし (ごまクッキー) 牛乳	31	火	ハンバーグ ブロッコリーの ドレッシングサラダ コンソメスープ 果物	牛・豚・鶏ミンチ 50 木綿豆腐 15 ブロッコリー 30 きゅうり 10 人参 10 人参 10 小松菜 10 たまねぎ 10 グレープフルーツ 30	50 15 30 10 10 10 10 10 30	70	ふわふわ ヨーグルト みかん缶 マシュマロ 牛乳	
17	火	ごはん 煮魚 みそ汁 果物	かかれい 60 煮魚 20 みそ汁 2 バナナ 40	70	マシュマロ クラッカー マシュマロ 牛乳			ごはん 煮魚 みそ汁 果物	煮魚 20 みそ汁 2 バナナ 40	20 2 40			



☆海外産の食品を使用する場合は業者に、検査機関の結果(細菌・残留農薬など)をもとにした安全証明書の発行を義務づけています。
 ☆食材の価格や入荷状況、行事などにより、記載の量と差が生じたり、食材や献立変更になる場合があることをご了承ください。
 ☆材料(食品名)の中には調味料は記載しておりません。
 ☆乳児は10時におやつがあります。
 ☆乾物については、乾燥した状態の重量で記載しています。
 ☆アレルギーの対応については、赤字で記載しています。

☆子どもたちの毎月の身長と体重を栄養ソフトに入力し、久宝まがねこども園の子どもたちの給与目標量を算出しています。この数値を目標に献立を作成しています。
 ☆献立表に記載しているグラム数は3~5歳児を基準にしています。
 (1~2歳児) ※1日の給与量の50%を目標に設定しています。

エネルギー	492kcal	炭水化物	70.0g
たんぱく質	19.7g	食塩	1.5g
脂質	14.8g	カルシウム	222mg

(3~5歳児) ※1日の給与量の45%を目標に設定しています。

エネルギー	587kcal	炭水化物	84.0g
たんぱく質	23.5g	食塩	1.6g
脂質	17.6g	カルシウム	258mg

8月18日にエジプトの料理を作ります!
 給食…コシヤリ(ごはんとパスタのトマトソースがけ)
 おやつ…エイシ(平焼きパン)