



8月 献立表



平成30年

鼻高こども園

日 曜	献立名			あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ カや体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他	栄養価	
	朝おやつ	昼食	午後おやつ					乳児	幼児
1 水	蒸しさつま芋 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(じゃが芋・えのき・麩) ちくわとピーマン・玉ねぎ・人参のかき揚げ ひじきの煮物 パイナップル 麦茶	ゆでとうもろこし サラダせんべい 麦茶	味噌 焼き竹輪 油揚げ	米 玄米 じゃが芋 小切麩 薄力粉 片栗粉 油 せんべい さつま芋	昆布 干しいたけ えのき茸 玉ねぎ ビーマン 人参 ひじき しらたき さやいんげん パイナップル とうもろこし	水 だし醤油 麦茶	1344kcal 270kcal 脂質: 8.9g たんぱく質: 98mg 食塩相当量: 1.4g	1499kcal 270kcal 脂質: 11.5g たんぱく質: 107mg 食塩相当量: 1.7g
2 木	小魚 麦茶	ご飯 野菜スープ(小松菜・大根・人参) 白身魚のコンマヨネーズ焼き コールスローサラダ スイカ 麦茶	じゃが芋ニョッキ トマトソース 麦茶	たら チーズ 煮干し	米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 じゃが芋 無塩バター 強力粉 薄力粉	小松菜 大根 人参 コーン キャベツ きゅうり すいか 玉ねぎ にんにく ダイスタマト パセリ	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶 トマトケチャップ	1344kcal 270kcal 脂質: 15.3g たんぱく質: 233mg 食塩相当量: 1.3g	1564kcal 270kcal 脂質: 19g たんぱく質: 150mg 食塩相当量: 1.5g
3 金	トマト 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・えのき・高野豆腐) あじの漬け焼き 小松菜の海苔和え グレープフルーツ 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 あじ 油揚げ 牛乳	米 さつま芋 ごま油 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ えのき茸 しょうが 小松菜 キャベツ 人参 焼きのり グレープフルーツ バナナ トマト	水 だし醤油 みりん しょうが 麦茶 ベーキングパウダー	1344kcal 270kcal 脂質: 9g たんぱく質: 271mg 食塩相当量: 1.4g	1580kcal 270kcal 脂質: 12.8g たんぱく質: 367mg 食塩相当量: 1.8g
4 土	チーズ 麦茶	なすとチキンの和風スパゲティ コンソメスープ(キャベツ・じゃが芋・コーン) 大根の味噌マヨ和え りんごヨーグルト 麦茶		鶏肉 味噌 ヨーグルト チーズ	スパゲティ 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	なす 玉ねぎ キャベツ コーン 大根 きゅうり 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶	1344kcal 270kcal 脂質: 12.8g たんぱく質: 170mg 食塩相当量: 1.3g	1418kcal 270kcal 脂質: 12.7g たんぱく質: 130mg 食塩相当量: 1.1g
6 月	かぼちゃ煮 麦茶	ご飯 スッキリのスープ(ズッキーニ・玉ねぎ・人参) ポテトと玉子のチーズ焼き 切干大根サラダ パイナップル 麦茶	ホットケーキ 牛乳	鶏卵 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 無塩バター	ズッキーニ 玉ねぎ 人参 パセリ 切干大根 チンゲン菜 パイナップル 南瓜	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	1344kcal 270kcal 脂質: 15.0g たんぱく質: 270mg 食塩相当量: 1.2g	1616kcal 270kcal 脂質: 17.6g たんぱく質: 366mg 食塩相当量: 1.6g
7 火	クラッカー 麦茶	【立秋】コーンと昆布の混ぜご飯 すまし汁(大根・えのき・万能ねぎ) さばの煮つけ 茄子とパプリカの味噌炒め オレンジ 麦茶	冷やし風そうめん 麦茶	さば 味噌	米 砂糖 油 そうめん ごま クラッカー	コーン 塩昆布 昆布 干しいたけ 大根 えのき茸 万能ねぎ しょうが なす 玉ねぎ パプリカ オレンジ きゅうり 長ねぎ	水 こいくちしょうゆ だし醤油 みりん 麦茶	1344kcal 270kcal 脂質: 10.6g たんぱく質: 90mg 食塩相当量: 2.7g	1607kcal 270kcal 脂質: 21.9g たんぱく質: 114mg 食塩相当量: 3.4g
8 水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・玉ねぎ・麩) 豚肉ときのこの五目炒め煮 かぼちゃサラダ グレープフルーツ 麦茶	しらすチーズトースト 麦茶	味噌 豚肉 厚揚げ しらす チーズ	米 小切麩 油 ノンエッグマヨネーズ 食パン 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 玉ねぎ しめじ 人参 グリンピース 南瓜 きゅうり レーズン グレープフルーツ 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶	1344kcal 270kcal 脂質: 16.5g たんぱく質: 189mg 食塩相当量: 1.6g	1621kcal 270kcal 脂質: 21.4g たんぱく質: 228mg 食塩相当量: 2g
9 木	人参煮 麦茶	麦ご飯 すまし汁(豆腐・えのき・ねぎ) 鶏肉の味噌ヨーグルト焼き じゃが芋の煮物 トマト 麦茶	オレンジゼリー ハッピーターン 牛乳	木綿豆腐 鶏肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	米 押し麦 砂糖 じゃが芋 油 せんべい	昆布 干しいたけ えのき茸 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト オレンジソース アガー オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 麦茶	1344kcal 270kcal 脂質: 16.1g たんぱく質: 202mg 食塩相当量: 1.1g	1641kcal 270kcal 脂質: 20.7g たんぱく質: 277mg 食塩相当量: 1.4g
10 金	チーズ 麦茶	わかめご飯 味噌汁(かぼちゃ・厚揚げ・万能ねぎ) ピーマンの肉詰め甘辛ソース 三色和え(白菜・ほうれん草・人参) パナナ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 かつお節 きな粉 牛乳 チーズ	米 パン粉 砂糖 片栗粉 マカロニ	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 玉ねぎ しょうが ビーマン 白菜 ほうれん草 人参 パナナ	水 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩	1344kcal 270kcal 脂質: 15.6g たんぱく質: 233mg 食塩相当量: 1.5g	1663kcal 270kcal 脂質: 17.5g たんぱく質: 318mg 食塩相当量: 1.8g
13 月	しらす 麦茶	雑穀ご飯 ソナカレ 春雨とわかめのサラダ ぶどうゼリー 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	ソナ 牛乳 しらす	米 きび あわ 黒米 じゃが芋 春雨 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	玉ねぎ 人参 わかめ キャベツ コーン ぶどうジュース アガー	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶	1344kcal 270kcal 脂質: 13.1g たんぱく質: 183mg 食塩相当量: 2g	1681kcal 270kcal 脂質: 16.1g たんぱく質: 244mg 食塩相当量: 2.5g
14 火	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・高野豆腐) 野菜ナゲット(人参・玉ねぎ・いんげん) なめ草和え トマト 麦茶	冷やしうどん 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 油揚げ	米 パン粉 薄力粉 油 うどん ウエハース	昆布 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 人参 さやいんげん 小松菜 大根 なめ草 トマト きゅうり 長ねぎ	水 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶 だし醤油	1344kcal 270kcal 脂質: 15.8g たんぱく質: 224mg 食塩相当量: 1.6g	1596kcal 270kcal 脂質: 18.3g たんぱく質: 149mg 食塩相当量: 2.1g
15 水	大根煮 麦茶	麻婆茄子丼 中華スープ(チンゲン菜・コーン・わかめ) さつま芋とひじきの煮物 スイカ 麦茶	カップケーキ 麦茶	豚肉 味噌 焼き竹輪 鶏卵	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 さつま芋 無塩バター 薄力粉	なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく チンゲン菜 コーン わかめ ひじき 人参 グリンピース すいか 大根	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー	1344kcal 270kcal 脂質: 11.7g たんぱく質: 134g たんぱく質: 105mg 食塩相当量: 1.3g	1584kcal 270kcal 脂質: 14.6g たんぱく質: 130mg 食塩相当量: 1.6g
16 木	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・キャベツ・油揚げ) ほうれん草とチキンの玉子焼き 白菜の海苔マヨ和え グレープフルーツ 麦茶	クリームあんみつ 麦茶	味噌 油揚げ 鶏卵 鶏肉 チーズ クリーム あずき	米 じゃが芋 無塩バター ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参 焼きのり グレープフルーツ 寒天 黄桃缶 バナナ	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶	1344kcal 270kcal 脂質: 18.8g たんぱく質: 151mg 食塩相当量: 1.5g	1656kcal 270kcal 脂質: 24.4g たんぱく質: 196mg 食塩相当量: 1.8g
17 金	バナナ 麦茶	【誕生日会】タコライス 野菜スープ(ほうれん草・玉ねぎ・しめじ) 鶏肉の唐揚げ 海草サラダ パイナップル ヤクルト 麦茶	レアチーズケーキ 麦茶	豚肉 チーズ 鶏肉	米 片栗粉 薄力粉 油 砂糖 ごま ごま油 ヤクルト レアチーズケーキ	玉ねぎ にんにく キャベツ トマト ほうれん草 しめじ しょうが もやし きゅうり コーン わかめ パイナップル バナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 料理酒 穀物酢 麦茶	1344kcal 270kcal 脂質: 24.9g たんぱく質: 197mg 食塩相当量: 1.9g	1782kcal 270kcal 脂質: 31.4g たんぱく質: 236mg 食塩相当量: 2.3g
18 土	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(厚揚げ・大根・万能ねぎ) 麩のチャンプルー ビーフンサラダ オレンジ 麦茶		味噌 厚揚げ 豚肉 干しえび かつお節	米 車麩 ごま油 ビーフン 砂糖 ごま じゃが芋	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 わかめ オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 穀物酢 麦茶 塩	1344kcal 270kcal 脂質: 8.9g たんぱく質: 226mg 食塩相当量: 1.1g	1488kcal 270kcal 脂質: 13.1g たんぱく質: 283mg 食塩相当量: 1.4g
20 月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(なす・玉ねぎ・高野豆腐) かれのいから揚げ 小松菜の梅和え パナナ 麦茶	キューブクッキー 牛乳	味噌 高野豆腐 かいり スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 片栗粉 無塩バター	昆布 干しいたけ なす 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 ねりうめ バナナ 大根	水 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	1344kcal 270kcal 脂質: 13.4g たんぱく質: 509mg 食塩相当量: 0.9g	1626kcal 270kcal 脂質: 18.1g たんぱく質: 663mg 食塩相当量: 1.4g
21 火	トマト 麦茶	冷やし中華 コンソメスープ(キャベツ・小松菜・えのき) ポテトツナサラダ グレープフルーツ 麦茶	コーンバターご飯 小魚 麦茶	鶏卵 ロースハム ツナ 煮干し	中華種 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米 無塩バター	きゅうり キャベツ 小松菜 えのき茸 人参 グリンピース グレープフルーツ コーン パセリ トマト	穀物酢 こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 塩 麦茶	1344kcal 270kcal 脂質: 9.5g たんぱく質: 168mg 食塩相当量: 1.7g	1619kcal 270kcal 脂質: 13.1g たんぱく質: 206mg 食塩相当量: 1.9g
22 水	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・麩) つくね焼き オクラ納豆和え パイナップル 麦茶	豆乳くずもち 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 納豆 豆乳 きな粉 牛乳 片栗粉	米 さつま芋 小切麩 パン粉 ごま 砂糖 片栗粉	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 人参 しょうが 白菜 オクラ 焼きのり パイナップル	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶	1344kcal 270kcal 脂質: 13.1g たんぱく質: 236mg 食塩相当量: 0.9g	1663kcal 270kcal 脂質: 18.4g たんぱく質: 320mg 食塩相当量: 1.2g
23 木	チーズ 麦茶	【処暑】あじときゅうりの混ぜ寿司 すまし汁(大根・ほうれん草・しめじ) ひじきとねぎの玉子焼き キャベツのごま味噌和え オレンジ 麦茶	フルーツカステラパフェ ジョア	あじ 鶏卵 干しえび 味噌 クリーム ジョア チーズ	米 砂糖 ごま油 ごま カステラ	しょうが きゅうり 焼きのり 昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 しめじ ひじき 長ねぎ 人参 キャベツ さやいんげん オレンジ 黄桃缶 バナナ	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	1344kcal 270kcal 脂質: 15.3g たんぱく質: 458mg 食塩相当量: 1.4g	1657kcal 270kcal 脂質: 15.8g たんぱく質: 441mg 食塩相当量: 1.2g
24 金	小魚 麦茶	ご飯 ビーフンスープ(ビーフン・人参・にら) マーボー豆腐 ナムル パナナ 麦茶	チーズ入りパンケーキ 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 チーズ 牛乳 煮干し	米 ごま油 ビーフン 砂糖 片栗粉 薄力粉	人参 たら 長ねぎ しょうが にんにく もやし チンゲン菜 バナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー	1344kcal 270kcal 脂質: 14.7g たんぱく質: 367mg 食塩相当量: 1.7g	1629kcal 270kcal 脂質: 23.1g たんぱく質: 354mg 食塩相当量: 1.7g
25 土	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・人参・油揚げ) 鶏肉の生姜炒め かぼちゃの煮物 グレープフルーツ 麦茶		味噌 油揚げ 鶏肉	米 油 じゃが芋	昆布 干しいたけ 白菜 人参 玉ねぎ ビーマン しょうが 南瓜 グレープフルーツ	水 だし醤油 料理酒 麦茶 塩	1344kcal 270kcal 脂質: 9.4g たんぱく質: 59mg 食塩相当量: 1g	1444kcal 270kcal 脂質: 12g たんぱく質: 72mg 食塩相当量: 1.1g
27 月	蒸し かぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・ねぎ・わかめ) さばの梅焼き 野菜のごま和え パイナップル 麦茶	ココアマーブル蒸しパン 牛乳	味噌 さば 牛乳	米 砂糖 ごま 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ わかめ ねりうめ 白菜 小松菜 人参 パイナップル 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 塩 ベーキングパウダー ココア	1344kcal 270kcal 脂質: 13.4g たんぱく質: 244mg 食塩相当量: 1.6g	1612kcal 270kcal 脂質: 17.9g たんぱく質: 331mg 食塩相当量: 2g
28 火	バナナ 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・白菜・高野豆腐) 筑前煮 キャベツとカリカリしらす和え グレープフルーツ 麦茶	そうめんチャンプルー 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 しらす 干しえび	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 ごま そうめん	昆布 干しいたけ 白菜 大根 たけのこ ごぼう 人参 つきこん グリンピース キャベツ もやし グレープフルーツ 玉ねぎ にら バナナ	水 だし醤油 みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 料理酒 塩 チキンスープの素	1344kcal 270kcal 脂質: 9.9g たんぱく質: 216mg 食塩相当量: 2.5g	1543kcal 270kcal 脂質: 12.5g たんぱく質: 267mg 食塩相当量: 3.2g
29 水	ボン菓子 麦茶	麦ご飯 ドライカレー スパゲティサラダ ピーチヨーグルト 麦茶	フライビーンズ 牛乳	豚肉 ツナ ヨーグルト 大豆 牛乳	米 押し麦 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 片栗粉 油 さつま芋 ごま ボン菓子	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト きゅうり パセリ 黄桃缶	水 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶	1344kcal 270kcal 脂質: 20.2g たんぱく質: 256mg 食塩相当量: 1.4g	1794kcal 270kcal 脂質: 27.3g たんぱく質: 353mg 食塩相当量: 1.8g
30 木	バナナ 麦茶	丸パン コンソメスープ(じゃが芋・ほうれん草・人参) クリスマスチキン トマトドレッシングサラダ チーズ 麦茶	ゆかりごまおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 チーズ 煮干し	丸パン じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 コーンフレーク 油 米 ごま	ほうれん草 人参 にんにく キャベツ きゅうり コーン ゆかり パナナ	チキンスープの素 塩 水 料理酒 トマトドレッシング 麦茶	1344kcal 270kcal 脂質: 21.8g たんぱく質: 204mg 食塩相当量: 2.1g	1722kcal 270kcal 脂質: 26.6g たんぱく質: 231mg 食塩相当量: 2.3g
31 金	蒸し さつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・小松菜・切干大根) せせい豆腐 野菜のおかか和え パイナップル 麦茶	中華風カステラ 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 干しえび 鶏卵 かつお節 牛乳	米 砂糖 無塩バター 薄力粉 さつま芋	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 切干大根 人参 万能ね ぎ もやし 白菜 パイナップル	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー	1344kcal 270kcal 脂質: 14.2g たんぱく質: 382mg 食塩相当量: 1.4g	1611kcal 270kcal 脂質: 18.9g たんぱく質: 496mg 食塩相当量: 1.7g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標準	475	16.6	13.7	225	1.5
乳 平均量	509	17.7	14.1	231	1.5
幼 目標準	585	20.5	16.9	270	1.8
幼 平均量	612	21.6	18.0	270	1.8

発行: 株式会社ミールケア