

8 月 の 献 立 表

日	曜日	10時の おやつ	献 立		3時の おやつ	エネルギー kcal	蛋白 g	脂肪 g	主な食材
1	火	麦茶 ブルーネ	鶏肉のさっぱり煮 小松菜磯和え	トマトスープ オレンジ	牛乳 とうもろこし	487 573	22.5 27.8	17.4 21.8	鶏肉 トマト 卵 玉葱 小松菜 オレンジ
2	水	麦茶 ビスケット	鮭の香草パン粉焼き オクラのおかか和え	いり豆腐	フローズンヨーグルト 星っこ	447 509	23.6 29.1	14.6 15.4	鮭 豆腐 豚挽肉 ジャが芋 卵 人参 オクラ
3	木	バナナ	麻婆なす 春雨中華サラダ	生揚げ甘辛煮	牛乳 おかかチーズおにぎり	505 583	16.6 20.6	16.1 20.0	なす 人参 ピーマン 豚挽肉 生揚げ 春雨 もやし
4	金	麦茶 かぼちゃボーロ	玄米ごはん 塩かぼちゃ	豆腐ハンバーグ ツナサラダ	牛乳 オレンジゼリー 食べる小魚	539 650	21.6 26.8	23.3 27.3	豚ひき肉 絞豆腐 卵 玉葱 かぼちゃ キャベツ 人参
5	土	チーズ	ソーセージカレー きゅうり	ゆで卵	牛乳 英字ビスケット	402 432	15.2 14.9	14.9 13.3	魚肉ソーセージ ジャが芋 人参 玉葱 卵 胡瓜
7	月	牛乳 ハイハイ	鶏肉のオニオントマト煮 粉ふき芋	野菜ソテー	七タそうめん	528 570	21.7 22.6	16.9 16.3	鶏肉 玉葱 キャベツ 人参 もやし ジャが芋 オクラ
8	火	ヨーグルト	豚肉のみそ焼き マカロニフレンチサラダ	切干大根煮	牛乳 フランスパン	445 534	21.4 24.9	8.1 10.2	人参 豚肉 ほうれん草 胡瓜 切干大根 さつま揚げ ひじき
9	水	麦茶 たまごボーロ	あじの空揚げ五目あんかけ 生揚げごま煮	かぼちゃのみそ汁 オレンジ	牛乳 きなこぼう	499 578	24.4 29.4	15.1 18.3	あじ 人参 玉葱 もやし いんげん かぼちゃ 油揚げ
10	木	麦茶 ウエハース	麻婆豆腐 わかめキャベツサラダ	人参しりしり	牛乳 ブルーネ蒸しパン	506 615	20.5 25.6	18.0 21.2	豚挽肉 なら 豆腐 人参 ツナ 卵 わかめ キャベツ 胡瓜
11	金		山の日						
12	土	チーズ	コッペパン ソーセージ	牛乳	麦茶 カルテツミルクラスク	608 674	18.1 17.2	31.1 33.2	コッペパン ミルクラスク 魚肉ソーセージ 牛乳
14	月	ゼリー	豚肉のケチャップ炒め 豆腐と油揚げの味噌汁	にんじんの甘煮 ピーマン炒め煮	牛乳 じゃがいもチーズ焼き	463 541	20.0 24.2	17.9 22.5	豚肉 玉葱 人参 豆腐 油揚げ ピーマン ジャが芋 コーン
15	火	麦茶 ハイハイ	ツナと昆布の炊き込みご飯 小松菜ともやしの和え物	豆腐とじゃが芋のみそ汁 卵焼き	牛乳 ブルーネ ホットケーキ	488 589	18.8 23.5	17.0 21.3	ツナ 豆腐 人参 ジャが芋 卵 小松菜 もやし 玉葱
16	水	バナナ	豚肉のカレーソテー 紅白煮	ツナと胡瓜の和え物	牛乳 にんじんケーキ	493 568	17.7 21.9	17.3 21.6	豚肉 玉葱 ツナ 胡瓜 人参 じゃが芋 卵
17	木	ヨーグルト	麦ごはん 春雨の酢の物	チキンカレー ゆで卵	牛乳 レーズン コーンフレーク	517 610	16.9 19.4	14.4 17.9	鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ 春雨 胡瓜 もやし 卵 レーズン
18	金	麦茶 たまごボーロ	玄米ごはん 肉じゃが煮	鮭のみそバター焼き きゅうりの塩昆布	豆腐と大根のみそ 汁	438 526	23.5 29.2	11.8 15.3	鮭 大根 豆腐 わかめ 胡瓜 人参 玉葱 しめじ 豚肉
19	土	麦茶 ブルーネ	コッペパン 牛乳	ソーセージ	麦茶 カルテツサブレ	620 692	15.6 17.0	29.1 34.3	コッペパン カルテツサブレ 魚肉ソーセージ 牛乳
21	月	ヨーグルト	豚肉のしょうが焼き きゅうりとささ身の和え物	かぼちゃの煮付け	牛乳 コロコロラスク	478 578	19.6 22.9	18.8 23.5	豚肉 玉葱 トマト かぼちゃ ササミ 胡瓜 しめじ お麩
22	火	オレンジ	クロquette トマト酢の物	がんもどき煮	牛乳 五平もち	550 669	19.1 23.7	17.1 21.6	じゃが芋 豚挽肉 人参 玉葱 卵 トマト 胡瓜
23	水	チーズ	あじの香味焼 チンゲン菜としめじのスープ	油味噌 オレンジ	牛乳 焼きビーフン	426 492	24.9 28.3	14.5 14.3	あじ 葱 なす ピーマン 玉葱 豚肉 青梗菜 卵 もやし 人参
24	木	麦茶 ビスケット	鶏肉の変わり焼き こまつなの土佐あえ	五目豆	牛乳 みそまんじゅう	476 549	19.6 24.2	16.3 17.6	鶏肉 人参 こんにゃく 昆布 高野豆腐 小松菜 もやし
25	金	牛乳 かぼちゃボーロ	麦ごはん ゆで卵	ハヤシ かぶのサラダ	ヨーグルト カルテツウエハース	549 555	22.7 22.7	20.6 18.1	豚肉 玉葱 ジャが芋 卵 かぶ ツナ 人参 胡瓜 ヨーグルト
26	土	麦茶 ブルーネ	冷やしたぬきうどん バナナ	小松菜おかか和え	牛乳 カルシウムせんべい	321 320	10.3 11.0	5.9 5.9	うどん 胡瓜 人参 小松菜 バナナ 牛乳
28	月	ゼリー	わかめごはん 生揚げそぼろ煮	なすと豚肉のみそ炒め きゅうりのポリポリ	ヨーグルトあえ	587 691	20.9 25.1	13.6 17.1	しらす 人参 わかめ 豚肉 な す 玉葱 生揚げ 豚挽肉 胡瓜
29	火	麦茶 ブルーネ	鶏肉のマーマレード焼き 鉄骨サラダ	ピーマン炒め	牛乳 ラスクパン	571 680	22.1 27.5	25.8 32.5	鶏肉 ピーマン ツナ ひじき しらす 胡瓜 キャベツ 人参
30	水	麦茶 かぼちゃボーロ	鮭の塩焼き 夏野菜のマカロニサラダ	切干大根の味噌汁 味付け芋	麦茶 マーマレードカップケーキ	480 576	19.3 23.8	15.1 16.2	鮭 切干大根 人参 小松菜 胡瓜 ひじき 油揚げパブリカ
31	木	牛乳 ビスケット	タコライス たまごスープ	めかじきのマリネ オレンジ	ゼリーアラモード	588 577	24.1 24.7	25.1 23.4	豚挽肉 玉葱 キャベツ トマト かじき ピーマン 人参 胡瓜 卵