

8月の目標
夏野菜を食べよう



※1～5歳児には午前おやつとして小魚が提供されます。
 ※日々安心・安全な食品を納品していますが納品状況により献立変更する場合があります。
 ※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の一日の昼食とおやつのカロリーです。
 ※乳児は8割で計算しています。
 ※1日の幼児の昼食おやつのカロリー基準

日	月	火	水	木	金	土
				麦ごはん 鶏肉と茄子のみぞれ煮 ブロッコリーとツナのおかか和え 麩と長葱のすまし汁 バイナップル ジャーマンポテト 牛乳 エネルギー 537 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 22.0 g 炭質量計 62.4 g 炭差引法 65.6 g 有機酸 1.3 g	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 大根と椎茸の味噌汁 パナナ クリームパン 牛乳 エネルギー 557 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 20.0 g 炭質量計 68.8 g 炭差引法 79.5 g 有機酸 0.6 g	ご飯 回鍋肉 胡瓜ともやしの中華和え えのきと若布のスープ フルーツゼリー ツナおにぎり 麦茶 エネルギー 547 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 13.8 g 炭質量計 84.3 g 炭差引法 91.1 g 有機酸 0.9 g
4	5	6	7	8	9	10
ご飯 アジ塩焼き 小松菜海苔和え きのこの味噌汁 ヨーグルト せんべい ビスケット 牛乳 エネルギー 523 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 15.9 g 炭質量計 70.8 g 炭差引法 76.7 g 有機酸 1.2 g	ご飯 鶏肉のマーマレードソース焼き 白雪サラダ 小松菜とえのきの味噌汁 オレンジ 夏野菜ピザ 牛乳 エネルギー 584 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 24.6 g 炭質量計 62.5 g 炭差引法 69.0 g 有機酸 0.6 g	トマトとエビのスパゲッティ 南瓜サラダ ジュリエンスープ ヨーグルト 鶏肉とコーンの炊き込みご飯 小魚 麦茶 エネルギー 505 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 8.5 g 炭質量計 79.1 g 炭差引法 84.7 g 有機酸 0.9 g	ご飯 ひじき入りコロッケ ほうれん草としめじのお浸し 厚揚げとえのきの味噌汁 すいか 焼きとうもろこし ヨーグルトドリンク エネルギー 601 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 7.4 g 炭質量計 90.2 g 炭差引法 101.6 g 有機酸 1.9 g	チキンカレー カラフル野菜のマリネ きのこのコンソメスープ パナナ 桜えびのおにぎり 小魚 麦茶 エネルギー 523 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 9.5 g 炭質量計 87.0 g 炭差引法 92.7 g 有機酸 0.6 g	ご飯 ゴーヤチャンプルー 青梗菜のナムル えのきとコーンの中華スープ メロン きなこプリン 牛乳 エネルギー 523 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 22.3 g 炭質量計 56.2 g 炭差引法 62.9 g 有機酸 0.6 g	ご飯 鶏じゃが 胡瓜とキャベツのゆかり和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト 塩昆布おにぎり 牛乳 エネルギー 554 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 13.9 g 炭質量計 83.6 g 炭差引法 87.8 g 有機酸 1.1 g
11	12	13	14	15	16	17
麻婆豆腐丼 ほうれん草のごま和え 大根と若布の味噌汁 オレンジ しらすおかかおにぎり 麦茶 エネルギー 531 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 12.2 g 炭質量計 75.3 g 炭差引法 83.2 g 有機酸 0.6 g	ご飯 鯖の塩焼き ビーマンとじゃこの金平 スズキニの味噌汁 ヨーグルト ヨーグルトパンケーキ 牛乳 エネルギー 551 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 15.1 g 炭質量計 71.9 g 炭差引法 80.1 g 有機酸 1.3 g	胚芽ご飯 鰯の大葉フライ 千切り野菜 茄子と油揚げの味噌汁 フルーツゼリー シュガーラスク 牛乳 エネルギー 565 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 20.5 g 炭質量計 68.8 g 炭差引法 79.9 g 有機酸 1.3 g	野菜たっぷり焼うどん 小松菜の胡麻和え オクラとなめこの味噌汁 グレープフルーツ 焼きおにぎり 小魚 麦茶 エネルギー 411 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 8.8 g 炭質量計 48.9 g 炭差引法 66.8 g 有機酸 0.0 g	鶏肉チャーハン 春雨サラダ 若布と豆腐の中華スープ バイナップル オクラとささみの素麺 麦茶 エネルギー 400 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 7.7 g 炭質量計 63.1 g 炭差引法 67.6 g 有機酸 0.7 g	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 大根と椎茸の味噌汁 パナナ クリームパン 牛乳 エネルギー 557 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 20.0 g 炭質量計 68.8 g 炭差引法 79.5 g 有機酸 0.6 g	ご飯 回鍋肉 胡瓜ともやしの中華和え えのきと若布のスープ フルーツゼリー ツナおにぎり 麦茶 エネルギー 547 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 13.8 g 炭質量計 84.3 g 炭差引法 91.1 g 有機酸 0.9 g
18	19	20	21	22	23	24
ご飯 アジ塩焼き 小松菜海苔和え きのこの味噌汁 ヨーグルト せんべい ビスケット 牛乳 エネルギー 523 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 15.9 g 炭質量計 70.8 g 炭差引法 76.7 g 有機酸 1.2 g	ご飯 鶏肉のマーマレードソース焼き 白雪サラダ 小松菜とえのきの味噌汁 オレンジ 夏野菜ピザ 牛乳 エネルギー 584 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 24.6 g 炭質量計 62.3 g 炭差引法 69.0 g 有機酸 0.6 g	トマトとエビのスパゲッティ 南瓜サラダ ジュリエンスープ ヨーグルト 鶏肉とコーンの炊き込みご飯 小魚 麦茶 エネルギー 505 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 8.5 g 炭質量計 79.1 g 炭差引法 84.7 g 有機酸 0.9 g	ソース焼きそば フランクフルト 彩野菜のコンソメスープ すいか スイカポンチ ヨーグルトドリンク エネルギー 535 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 18.0 g 炭質量計 48.1 g 炭差引法 71.4 g 有機酸 1.5 g	チキンカレー カラフル野菜のマリネ きのこのコンソメスープ パナナ 桜えびのおにぎり 小魚 麦茶 エネルギー 523 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 9.5 g 炭質量計 87.0 g 炭差引法 92.7 g 有機酸 0.6 g	ロールパン チーズハンバーグ 彩り野菜のコロコロサラダ 冷製パンキンポタージュ グレープフルーツゼリー ブルーベリーパフェ 紅茶 エネルギー 571 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 24.2 g 炭質量計 61.8 g 炭差引法 69.7 g 有機酸 0.5 g	ご飯 鶏じゃが 胡瓜とキャベツのゆかり和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト 塩昆布おにぎり 牛乳 エネルギー 554 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 13.9 g 炭質量計 83.6 g 炭差引法 87.8 g 有機酸 1.1 g
25	26	27	28	29	30	31
麻婆豆腐丼 ほうれん草のごま和え 大根と若布の味噌汁 オレンジ しらすおかかおにぎり 麦茶 エネルギー 531 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 12.2 g 炭質量計 75.3 g 炭差引法 83.2 g 有機酸 0.6 g	麦ごはん 鶏肉と茄子のみぞれ煮 ブロッコリーとツナのおかか和え 麩と長葱のすまし汁 バイナップル ジャーマンポテト 牛乳 エネルギー 537 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 22.0 g 炭質量計 62.4 g 炭差引法 65.6 g 有機酸 1.3 g	胚芽ご飯 鰯の大葉フライ 千切り野菜 茄子と油揚げの味噌汁 フルーツゼリー シュガーラスク 牛乳 エネルギー 565 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 20.5 g 炭質量計 68.8 g 炭差引法 79.9 g 有機酸 1.3 g	野菜たっぷり焼うどん 小松菜の胡麻和え オクラとなめこの味噌汁 グレープフルーツ 焼きおにぎり 小魚 麦茶 エネルギー 411 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 8.8 g 炭質量計 48.9 g 炭差引法 66.8 g 有機酸 0.0 g	鶏肉チャーハン 春雨サラダ 若布と豆腐の中華スープ バイナップル オクラとささみの素麺 麦茶 エネルギー 400 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 7.7 g 炭質量計 63.1 g 炭差引法 67.6 g 有機酸 0.7 g	ご飯 筑前煮 切干大根のハリハリサラダ お麩と若布の味噌汁 みかん缶 パームクーヘン ヨーグルトドリンク エネルギー 479 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 12.2 g 炭質量計 64.4 g 炭差引法 78.1 g 有機酸 1.4 g	豚肉と野菜の中華丼 中華胡瓜 えのきとコーンの中華スープ ヨーグルト おかかおにぎり 牛乳 エネルギー 593 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.9 g 炭質量計 90.0 g 炭差引法 96.0 g 有機酸 0.9 g