8月

キッズA	昼食	材料名				栄養価	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 塩分
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ		
1	月	かぼちゃグラタン 三色野菜のソテー ご飯・スープ オレンジ	米・油・バター・小麦粉・パン粉	鶏肉・牛乳・ベーコン	かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・人参・キャベツ・ピーマン・大根・椎茸・オレンジ	牛乳 アップルゼリー ウエハース	590 kcal 15.0 g 17.9 g 1.3 g
2	火	豆腐の野菜あん おかか和え しらすご飯・すまし汁	米・片栗粉・ソーメン・ごま	しらす干し・豆腐・豚肉・花かつお	人参・玉ねぎ・椎茸・インゲン・ワカメ	牛乳 みるくくずもち	548 kcal 22.6 g 16.8 g 1.3 g
3	水	チーズコロッケ 人参の甘煮 ご飯・みそ汁 リンゴ缶	米・油・小麦粉・砂糖・じゃが芋・パン粉	ツナフレーク・チーズ・玉子	玉ねぎ・キャベツ・人参・白菜・椎茸・リンゴ缶	牛乳 レーズン蒸しパン	656 kcal 18.2 g 19.7 g 2.1 g
4	木	魚の照り焼き 冬瓜のくず煮 ご飯・みそ汁	米・油・片栗粉	サワラ・豚肉・油揚げ	ブロッコリー・冬瓜・グリンピース・玉ねぎ	牛乳 プチドックチーズ	494 kcal 20.1 g 15.7 g 1.6 g
5	金	冷やし中華 シューマイ かぼちゃの煮付け グレープフルーツ	中華麺・砂糖・油	ハム・玉子・シューマイ	きゅうり・トマト・かぼちゃ・グレープフルーツ	牛乳 赤しそおにぎり	606 kcal 19.3 g 12.5 g 3.1 g
6	土	さんまのパン粉焼き 大根の金平 ご飯・みそ汁	米・バター・パン粉・油・砂糖・ごま・里芋	サンマ・豚肉	青のり・トマト・人参・大根・ニラ	牛乳 ピザトースト	628 kcal 23.0 g 25.4 g 2.4 g
7	日	ちくわ天丼 おふのたまごとじ すまし汁 キウイフルーツ	米・油・砂糖・天ぷら粉・焼ふ	竹輪・玉子	なす・のり・玉ねぎ・白菜・キヌサヤ・キウイフルーツ	ぶどうジュース フルーチェ	496 kcal 14.0 g 10.8 g 1.9 g
8	月 イベント献立	たこさんライス マカロニサラダ スープ グレープフルーツ	米・油・砂糖・マヨネーズ・マカロニ	鶏肉・竹輪・ウインナー	玉ねぎ・レーズン・きゅうり・人参・大根・椎茸・グレープフルーツ	牛乳 チーズせんべい	542 kcal 18.1 g 20.9 g 2.4 g
9	火	おさかなのカツ ひじきとカニカマのサラダ ご飯・みそ汁	米・小麦粉・パン粉・油・砂糖・ごま油	マス・玉子・カニカマ・油揚げ	キャベツ・ひじき・きゅうり・白菜	牛乳 フルーツヨーグル	484 kcal 19.5 g 15.6 g 1.5 g
10	水	カレーライス パイナップルサラダ スープ バナナ	米・油・じゃが芋・砂糖	鶏肉・牛乳・ハム	人参・玉ねぎ・レタス・パイン缶・キャベツ・コーン・バナナ	牛乳 玉子ロールパン	647 kcal 17.9 g 25.5 g 2.4 g
11	木	魚のごまマヨ焼き 里芋と鶏肉の煮物 ご飯・みそ汁	米・小麦粉・バター・油・ごま・マヨネーズ・里芋・砂糖	ホキ・鶏肉	玉ねぎ・トマト・人参・大根・ワカメ	牛乳 大学芋	572 kcal 18.1 g 16.9 g 1.5 g
12	金	スパゲッティナポリタン マセドアンサラダ スープ オレンジ	スパゲッティ・油・マヨネーズ・じゃが芋	豚肉・ハム・ウインナー	玉ねぎ・ピーマン・人参・きゅうり・レーズン・キャベツ・オレンジ	牛乳 のり巻き(ツナ)	587 kcal 20.0 g 23.3 g 2.2 g
13	土	ダブル麻婆 春雨サラダ もろこしご飯・中華スープ	米・油・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油	豚肉・絹厚揚げ	ｺｰﾝ・なす・長ねぎ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・人参・キャベツ・玉ねぎ・椎茸	牛乳 人参とごまのちぢみ	608 kcal 18.1 g 21.3 g 2.5 g
14	日	ひじき入り厚焼玉子 トマトサラダ ご飯・すまし汁 キウイフルーツ	米・油・砂糖・マヨネーズ・焼ふ	エビ・玉子	人参・玉ねぎ・ひじき・トマト・きゅうり・大根・キウイフルーツ	牛乳 おとうふドーナッ	578 kcal 21.7 g 21.3 g 1.6 g
15	月	かぼちゃグラタン 三色野菜のソテー ご飯・スープ オレンジ	米・油・バター・小麦粉・パン粉	鶏肉・牛乳・ベーコン	かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・人参・キャベツ・ピーマン・大根・椎茸・オレンジ	牛乳 アップルゼリー ウエハース	588 kcal 15.2 g 18.0 g 1.3 g
16	火	豆腐の野菜あん おかか和え じゃこご飯・すまし汁	米・片栗粉・ソーメン・ごま	ちりめん干し・豆腐・豚肉・花かつお	人参・玉ねぎ・椎茸・インゲン・ワカメ	牛乳 みるくくずもち	554 kcal 23.6 g 17.0 g 1.2 g
17	水	チーズコロッケ なすのさっと煮 ご飯・みそ汁 リンゴ缶	米・油・小麦粉・砂糖・じゃが芋・パン粉	ツナフレーク・チーズ・玉子	玉ねぎ・ブロッコリー・なす・インゲン・椎茸・リンゴ缶	牛乳 レーズン蒸しパン	670 kcal 18.9 g 21.6 g 2.2 g
18	木	魚の照り焼き 冬瓜のくず煮 ご飯・みそ汁	米・油・片栗粉	サワラ・豚肉・油揚げ	ブロッコリー・冬瓜・グリンピース・玉ねぎ	オレンジジュース プチドックチーズ	464 kcal 16.9 g 11.2 g 1.5 g
19	金	冷やし中華 シューマイ かぼちゃの煮付け グレープフルーツ	中華麺・砂糖・油	ハム・玉子・シューマイ	きゅうり・トマト・かぼちゃ・グレープフルーツ	牛乳 赤しそおにぎり	606 kcal 19.3 g 12.5 g 3.1 g
20	土	さんまのパン粉焼き 大根の金平 ご飯・みそ汁	米・バター・パン粉・油・砂糖・ごま・里芋	サンマ・豚肉	青のり・トマト・人参・大根・ニラ	牛乳 ピザトースト	628 kcal 23.0 g 25.4 g 2.4 g
21	日	ちくわ天丼 おふのたまごとじ すまし汁 キウイフルーツ	米・油・砂糖・天ぷら粉・焼ふ	竹輪・玉子	なす・のり・玉ねぎ・白菜・キヌサヤ・キウイフルーツ	ぶどうジュース フルーチェ	496 kcal 14.0 g 10.8 g 1.9 g
22	月	白身魚のピカタ マカロニサラダ ご飯・スープ グレープフルーツ	米・小麦粉・油・砂糖・マヨネーズ・マカロニ	キス・玉子	パセリ・トマト・きゅうり・人参・大根・椎茸・グレープフルーツ	牛乳 チーズせんべい	527 kcal 22.3 g 18.3 g 1.8 g
23	火	おさかなのカツ ひじきとカニカマのサラダ ご飯・みそ汁	米・小麦粉・パン粉・油・砂糖・ごま油	マス・玉子・カニカマ・油揚げ	キャベツ・ひじき・きゅうり・白菜	牛乳 フルーツヨーグル	484 kcal 19.5 g 15.6 g 1.5 g
24	水	カレーライス パイナップルサラダ スープ バナナ	米・油・じゃが芋・砂糖	鶏肉・牛乳・ハム	人参・玉ねぎ・レタス・パイン缶・キャベツ・コーン・バナナ	牛乳 玉子ロールパン	647 kcal 17.9 g 25.5 g 2.4 g
25	木	魚のごまマヨ焼き 里芋と鶏肉の煮物 ご飯・みそ汁	米・小麦粉・バター・油・ごま・マヨネーズ・里芋・砂糖	ホキ・鶏肉	玉ねぎ・トマト・人参・大根・ワカメ	牛乳 大学芋	572 kcal 18.1 g 16.9 g 1.5 g
26	縁日献立 金	ミニソース焼きそば たこ焼き ウインナーソテー オレンジ	中華麺・油・マヨネーズ	豚肉・たこ焼き・花かつお・ウインナー	人参・玉ねぎ・キャベツ・青のり・トマト・オレンジ	牛乳 のり巻き(ツナ)	655 kcal 20.0 g 32.9 g 2.6 g
27	土	ダブル麻婆 春雨サラダ もろこしご飯・中華スープ	米・油・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油	豚肉・絹厚揚げ	ｺｰﾝ・なす・長ねぎ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・人参・キャベツ・玉ねぎ・椎茸	牛乳 人参とごまのちぢみ	608 kcal 18.1 g 21.3 g 2.5 g
28	日	ひじき入り厚焼玉子 トマトサラダ ご飯・すまし汁 キウイフルーツ	米・油・砂糖・マヨネーズ・焼ふ	エビ・玉子	人参・玉ねぎ・ひじき・トマト・きゅうり・大根・キウイフルーツ	牛乳 おとうふドーナッ	578 kcal 21.7 g 21.3 g 1.6 g
29	月	かぼちゃグラタン 三色野菜のソテー ご飯・スープ オレンジ	米・油・バター・小麦粉・パン粉	鶏肉・牛乳・ベーコン	かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・人参・キャベツ・ピーマン・大根・椎茸・オレンジ	牛乳 アップルゼリー ウエハース	590 kcal 15.0 g 17.9 g 1.3 g
30	火	豆腐の野菜あん おかか和え しらすご飯・すまし汁	米・片栗粉・ソーメン・ごま	しらす干し・豆腐・豚肉・花かつお	人参・玉ねぎ・椎茸・インゲン・ワカメ	牛乳 みるくくずもち	548 kcal 22.6 g 16.8 g 1.3 g
31	水	チーズコロッケ 人参の甘煮 ご飯・みそ汁 リンゴ缶	米・油・小麦粉・砂糖・じゃが芋・パン粉	ツナフレーク・チーズ・玉子	玉ねぎ・キャベツ・人参・白菜・椎茸・リンゴ缶	牛乳 レーズン蒸しパン	656 kcal 18.2 g 19.7 g 2.1 g

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量			
	エネルギー/たん白質/脂質/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
3～5 歳	600/15～30/13.3～20/2.3未満	578	19.0	18.9	1.9
1～2 歳	450/11.3～22.5/10～13.3/1.8未満	394	12.9	12.5	1.4