



2022年度 8月 献立表



健生くまのこ園

日付	朝おやつ	給食	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	アレルギー
1(月)	お菓子	豚丼、味噌汁(おつゆふ・あおさ)、すいか	パイナップルケーキ、牛乳	豚肉、あおさ、牛乳	米、砂糖、おつゆ、ホットケーキミックス、油	キャベツ、ほうれんそう、パイナップル(缶)、すいか	塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん、あわせみそ、だし汁	
2(火)	牛乳	チキンナゲット、ブロッコリー、ひじきとじゃがいもの煮物、ごはん	ドーナツ、牛乳	チキンナゲット(冷)、ツナ缶、牛乳	マヨネーズ、じゃがいも、かたくり粉、米、ドーナツ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ	水、塩、こいくちしょうゆ	
3(水)	お菓子	野菜とツナのピラフ、冬瓜そぼろ煮、ごろごろみかんゼリー、牛乳	3-5歳:かき氷 1-2歳アイス	ツナ缶、鶏ひき肉、牛乳	米、マーガリン、砂糖、かたくり粉、ごろごろみかんゼリー、かき氷	ミックスベジタブル、たまねぎ、とうがら	コンソメ、塩、こしょう、水、酒、みりん、うすくちしょうゆ、だし汁	
4(木)	牛乳	肉じゃが、ほうれん草のしらす和え、ごはん	水ようかん、牛乳	豚ロース、しらす干し、こしあん、寒天、牛乳	じゃがいも、しらす、砂糖、米	にんじん、たまねぎ、さいやんげん、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、みりん、だし汁、水、塩	
5(金)	お菓子	松風焼、大根とかにかまのサラダ、ごはん	ラスク、牛乳	鶏ひき肉、青のり、かにかまぼこ、牛乳	パン粉、いりごま、すりごま、ごま油、米、ロールパン、砂糖、バター	たまねぎ、青ねぎ、しょうが、大根、コーン缶	あわせみそ、みりん、酢、こいくちしょうゆ	
6(土)	牛乳	惣菜パン、野菜スープ、フルーツゼリー、牛乳	せんべい、牛乳	牛乳	惣菜パン、せんべい	野菜スープ、フルーツゼリー		弁当
8(月)	お菓子	鶏の照り焼き、ブロッコリー、ひじきの煮物、ごはん	バームクーヘン、牛乳	鶏肉、ひじき、油あげ、大豆(国産)ゆで牛乳	砂糖、油、マヨネーズ、米、バームクーヘン	ブロッコリー、にんじん、しいたけ(干)、たまねぎ	こいくちしょうゆ、酒、みりん、塩、だし汁	
9(火)	牛乳	ソース焼きそば、かぼちゃの煮物、バナナ	じゃこトースト、牛乳	豚肉、青のり、しらす干し、牛乳	中華めん(蒸し)、油、砂糖、食パン、マヨネーズ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、かぼちゃ、バナナ	やきそばソース、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん、だし汁	
10(水)	お菓子	スペイン風オムレツ、なすのトマト煮、食パン	鮭わかめごはん、牛乳	卵、ツナ缶、ピザ用チーズ、牛乳、鶏ひき肉、炊き込みわかめ、サケフレーク	砂糖、オリーブ油、食パン、米、いりごま	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、なす、しめじ、カットマト	コンソメ、塩、酒	たまご: 弁当
11(水)		山の日						
12(金)	お菓子	麻婆豆腐、もやしナムル、しそごはん、牛乳	塩せんべい、りんごジュース	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、牛乳	油、砂糖、かたくり粉、ごま油、米、塩、せんべい	たまねぎ、白ねぎ、しょうが、もやし、にんじん、きゅうり、ゆかり、りんごジュース	こいくちしょうゆ、あわせみそ、酒、コンソメ、水、酢	
13(土)	牛乳	惣菜パン、かぼちゃスープ、フルーツヨーグルト	ビスケット、牛乳	ヨーグルト、牛乳	惣菜パン、ビスケット	かぼちゃスープ、みかん缶、バナナ		弁当
15(月)	お菓子	ぎょうざ野菜あんかけ、かぼちゃのバター煮、枝豆と昆布のまぜごはん	ほうれん草ソフトクッキー、牛乳	塩昆布、牛乳、プロセスチーズ	かたくり粉、ごま油、マーガリン、砂糖、米、いりごま、ホットケーキミックス	ぎょうざ(冷)、えぎのき、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、えだまめ、ほうれんそう	塩、こいくちしょうゆ、みりん、水	
16(火)	牛乳	三色丼、味噌汁、すいか	わらびもち、牛乳	鶏ひき肉、卵、カットわかめ、きな粉、牛乳	米、砂糖、油、いりごま、わらび粉	しょうが、ほうれんそう、たまねぎ、すいか	こいくちしょうゆ、みりん、水、塩、だし汁、みそ	たまご: 弁当
17(水)	お菓子	ころうどん、なすと揚げの甘辛煮、ミニゼリー	鶏ごぼうごはん、牛乳	かまぼこ、天かす、油あげ、鶏もも、牛乳	うどん(ゆで)、ごま油、砂糖、ミニゼリー、米、こんにゃく	ほうれんそう、青ねぎ、なす、にんじん、ごぼう	こいくちしょうゆ、みりん、だし汁	
18(木)	牛乳	タコライス、にんじんしりしり、ヨーグルト	コーンフレーク	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、ツナ缶、ヨーグルト、牛乳	米、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油、コーンフレーク	たまねぎ、ピーマン、キャベツ、オクラ、にんじん	ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん	
19(金)	お菓子	かぼちゃコロケ、さつま汁、わかめごはん	アップルパイ、牛乳	豚肉、カットわかめ、卵、牛乳	油、さつまいも、米、いりごま、アップルパイ	かぼちゃ(冷)、ほうれんそう、にんじん、大根	水、あわせみそ、だし汁、塩	
20(土)	牛乳	惣菜パン、野菜スープ、フルーツゼリー、牛乳	せんべい、牛乳	牛乳	惣菜パン、せんべい	野菜スープ、フルーツゼリー		弁当
22(月)	お菓子	厚揚げの中華炒め、ミニポテトフライ、ごはん	マーマレード蒸しケーキ、牛乳	厚揚げ、鶏ひき肉、牛乳	ごま油、かたくり粉、フライドポテト(冷)、油、米、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖、マーマレード	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	コンソメ、こいくちしょうゆ、塩、水、ペーキングパウダー	
23(火)	牛乳	夏野菜カレー、ブロッコリーコーンドレッシング、ミニゼリー、牛乳	アイスクリーム	豚ひき肉、牛乳、アイスクリーム	米、じゃがいも、油、砂糖、ミニゼリー	たまねぎ、トマト、なす、にんじん、オクラ、ブロッコリー、コーン缶、コーンクリーム	カレールウ、コンソメ、塩、こしょう、水、酢	
24(水)	お菓子	白身魚のゆかり揚げ、ミニトマト、切干大根の煮物、ごはん	とうもろこし、牛乳	たら、油あげ、牛乳	小麦粉、揚げ油、油、砂糖、米	ゆかり、ミニトマト、切り干し大根、にんじん、とうもろこし	酒、水、塩、みりん、こいくちしょうゆ、だし汁	魚: 弁当
25(木)	牛乳	スパゲッティボロネーゼ、はくさいのシーザーサラダ、カルピス	しょうゆせんべい、オレンジジュース	豚ひき肉、牛ひき肉、ピザ用チーズ、のむヨーグルト、パルメザンチーズ、カルピス	スパゲティ、マーガリン、砂糖、オリーブ油、マヨネーズ、しょうゆ、せんべい	たまねぎ、にんじん、カットマト、きゅうり、ジュース	赤みそ、あわせみそ、塩、こしょう、酒、水	
26(金)	お菓子	豆乳マカロニグラタン、ほうれん草ごま和え、ごはん	ジャムサンド、牛乳	鶏もも、豆乳、ピザ用チーズ、牛乳	マカロニ、小麦粉、マーガリン、砂糖、すりごま、米、食パン、いちごジャム	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、ほうれんそう	塩、こしょう、水、コンソメ、こいくちしょうゆ	
27(土)	牛乳	惣菜パン、かぼちゃスープ、フルーツヨーグルト	ビスケット、牛乳	ヨーグルト、牛乳	惣菜パン、ビスケット	かぼちゃスープ、みかん缶、バナナ		弁当
29(月)	お菓子	アジフライ白身フライ、ひじきとコーンのサラダ、ごはん	フレンチトースト、牛乳	アジフライ(冷)、白身フライ(冷)、ひじき、牛乳、卵	油、マヨネーズ、すりごま、米、食パン、砂糖	にんじん、きゅうり、コーン缶	こいくちしょうゆ	魚: 弁当
30(火)	牛乳	鶏ときのこのトマト煮、マカロニサラダ、ごはん	すいかクッキー、牛乳	鶏肉、ハム、牛乳	砂糖、オリーブ油、マカロニ、マヨネーズ、米、小麦粉、バター、グラニュー糖、黒ゴマ	なす、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、カットマト、きゅうり、にんじん、いちご(乾)	塩、酒、こしょう、抹茶、水	
31(水)	お菓子	ホットドック(魚肉)(ハンバーグ)、コールスロー、みかん寒天	フルーツポンチ、牛乳	魚肉ソーセージ、ハンバーグ(冷)、かにかまぼこ、寒天、牛乳	ロールパン、油、マヨネーズ、砂糖	キャベツ、コーン缶、にんじん、みかん缶、もも缶、りんごジュース	ケチャップ、水、酢、塩	たまご: 弁当

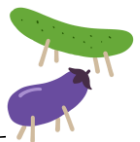
月平均栄養価 (3才以上児) エネルギー 548kcal たんぱく質 18.5g 脂質 16.8g

月平均栄養価 (3才未満児) エネルギー 414kcal たんぱく質 13.6g 脂質 12.1g

※献立は仕入れ状況により、メニューが変更になることがあります。土曜日は人数によってメニューが変更になることがあります。

※離乳食(1歳6か月頃まで):ご家庭で食べたことのある食品をもとに提供しています。初めて食べた食品は連絡帳にてお知らせください。

※幼児食: 献立表の食材を参考に初めて食べる食品は、ご家庭で一度食べていただくとより安全に提供できますのでご協力お願いいたします。



2022年8月 離乳食献立表

	午前おやつ	離乳食	午後おやつ	アレルギー
1	月 赤ちゃんせんべい	豚丼> 米 39g 豚ロース 21g キャベツ 21g ほうれんそう 11g しょうゆ(こいくち) 砂糖 だし汁 <味噌汁(おつゆふ・あおさ)> おつゆふ 0.7g あおさ0.18g みそ だし汁 <ミニゼリー> 1こ	あかちゃんせんべい ベジタべる 牛乳	
2	火 牛乳	<鶏肉の煮物> 鶏もも 28g ブロccoli 14g たまねぎ 20g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 かつくり粉 <ひじきとじゃがいもの煮物> ひじき 1g にんじん 5.6g たまねぎ 11g じゃがいも 11g しょうゆ(こいくち) かつくり粉 <ごはん> ごはん75~90g <粥> ごはん75~90g	かっぱえびせん たべっこどうぶつ 牛乳	
3	水 赤ちゃんせんべい	<野菜とツナのピラフ風> 米35g ミックスベジタブル 14g たまねぎ 21g ツナ缶 11g コンソメ しょうゆ(こいくち) 粥の方は粥 <かぼちゃそぼろ煮> かぼちゃ 35g 鶏ひき肉 5g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <ミニゼリー> 1こ <牛乳> 牛乳 42g	ゼリー	
4	木 牛乳	<肉じゃが> 豚ロース 14g じゃがいも 35g にんじん 11g たまねぎ 21g さやいんげん 3.5g しょうゆ(こいくち) 砂糖 だし汁 <ほうれん草の煮浸し> ほうれんそう 28g にんじん 3.5g しらす干し 2.1g しょうゆ(こいくち) だし汁 <ごはん> ごはん75~90g <粥> ごはん75~90g	あかちゃんせんべい たべっこどうぶつ 牛乳	
5	金 赤ちゃんせんべい	<松風焼> 鶏ひき肉 25g たまねぎ 21g 青ねぎ 3.5g パン粉 2.1g みそ 青のり <大根の煮物> 大根 30g にんじん 20g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <ごはん> ごはん75~90g <粥> ごはん75~90g	サッポロポテト かぼちゃクッキー 牛乳	
6	土 牛乳	<離乳レトルト> キューピーレトルト <ゼリー> ミニゼリー	あかちゃんせんべい 牛乳	弁当
8	月 赤ちゃんせんべい	<鶏肉の煮物> 鶏もも 28g ブロccoli 14g たまねぎ 20g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 かつくり粉 <ひじきの煮物> 干しひじき0.56g 油あげ 3.5g にんじん 5.6g 蒸し大豆 14g たまねぎ 14g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <ごはん> ごはん75~90g <粥> ごはん75~90g	あかちゃんせんべい ベジタべる 牛乳	
9	火 牛乳	<焼きそば> 中華めん(蒸し) 53g 豚もも 11g にんじん 7g キャベツ 35g たまねぎ 14g もやし 7g しょうゆ(こいくち) 青のり <かぼちゃの煮物> かぼちゃ 35g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <バナナ> バナナ 32g	かっぱえびせん たべっこどうぶつ 牛乳	
10	水 赤ちゃんせんべい	<スペイン風オムレツ> 鶏卵 21g ツナ缶 11g にんじん 5.6g たまねぎ 11g ブロccoli 11g 牛乳 5.6g <なすのトマト煮> なす 14g たまねぎ 11g しめじ 7g 鶏ひき肉 4.9g カットマト 13g 砂糖 しょうゆ(こいくち) 塩 <食パン> 食パン0.8枚 <粥> 食パン0.8枚 粉ミルク	ゼリー	たまご: 弁当
11	木	山の日		
12	金 赤ちゃんせんべい	<麻婆豆腐> 木綿豆腐 42g 豚ひき肉 14g たまねぎ 14g しょうゆ(こいくち) みそ 砂糖 コンソメ かつくり粉 <もやしの煮物> もやし 28g にんじん 11g きゅうり 14g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <ごはん> ごはん75~90g <粥> ごはん75~90g <牛乳> 牛乳 30g	サッポロポテト かぼちゃクッキー 牛乳	
13	土 牛乳	<離乳レトルト> キューピーレトルト <ヨーグルト> ヨーグルト	あかちゃんせんべい 牛乳	弁当
15	月 赤ちゃんせんべい	<豆腐野菜あんかけ> 木綿豆腐 40g えのきたけ 5g たまねぎ 10g にんじん 5g 砂糖 しょうゆ(こいくち) かつくり粉 <かぼちゃの煮物> かぼちゃ 30g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <枝豆のまぜごはん> 米 35g 塩 えだまめ 7g 粥の方は粥	あかちゃんせんべい ベジタべる 牛乳	
16	火 牛乳	<三色丼> 米 35g 鶏ひき肉 21g ほうれん草 14g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 鶏卵 21g 砂糖 塩 だし汁 油 粥の方は粥 <味噌汁(玉葱・わかめ)> たまねぎ 14g カットわかめ 0.07g みそ だし汁 <すいか> すいか 35g	かっぱえびせん たべっこどうぶつ 牛乳	たまご: 弁当
17	水 赤ちゃんせんべい	<ころもどん> うどん(ゆで) 70g 鶏ひき肉 15g ほうれんそう 11g 青ねぎ 1.4g しょうゆ(こいくち) 砂糖 だし汁 <なすと揚げの甘辛煮> なす 21g 油あげ 4.9g しょうゆ(こいくち) 砂糖 だし汁 <ミニゼリー> 1こ	ゼリー	
18	木 牛乳	<タコライス> 米35g あいびき肉 28g たまねぎ 21g ビーマン 5.6g キャベツ 14g カットマト10g 砂糖 しょうゆ(こいくち) 鶏卵 11g <にんじんの煮物> にんじん 21g ツナ缶 7g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <ヨーグルト> 0.5こ	あかちゃんせんべい たべっこどうぶつ 牛乳	
19	金 赤ちゃんせんべい	<かぼちゃそぼろ煮> かぼちゃ 35g 鶏ひき肉 5g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <さつまい> 豚ロース 13g さつまいも 21g ほうれんそう 8.4g にんじん 8.4g 大根 21g みそ だし汁 <わかめ御飯> 米 28g カットわかめ 0.21g 塩 粥の方は粥	サッポロポテト かぼちゃクッキー 牛乳	
20	土 牛乳	<離乳レトルト> キューピーレトルト <ゼリー> ミニゼリー	あかちゃんせんべい 牛乳	弁当
22	月 赤ちゃんせんべい	<厚揚げの中華煮> 厚揚げ 28g 鶏ひき肉 11g たまねぎ 21g にんじん 7g コンソメ しょうゆ(こいくち) かつくり粉 <粉ふき芋> じゃがいも 30g 塩 青のり <ごはん> ごはん75~90g <粥> ごはん75~90g	あかちゃんせんべい ベジタべる 牛乳	
23	火 牛乳	<トマト煮> 豚ひき肉 20g じゃがいも 30g たまねぎ 30g トマト 12g なす 10g にんじん 10g カットマト 8.4g 砂糖 コンソメ しょうゆ(こいくち) <ブロccoliコーンミルク煮> ブロccoli 21g コーン缶 4.9g 粉ミルク 塩 <ミニゼリー> 1こ <牛乳> 牛乳 42g	かっぱえびせん たべっこどうぶつ 牛乳	
24	水 赤ちゃんせんべい	<煮魚> たら40g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <ミニトマト> ミニトマト 14g <大根の煮物> 大根 30g 油あげ 6g にんじん 10g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <ごはん> ごはん75~90g <粥> ごはん75~90g	ゼリー	
25	木 牛乳	<スパゲティポロネーゼ> スパゲティ 28g あいびき肉 21g たまねぎ 21g にんじん 5.6g トマト缶 14g みそ 砂糖 コンソメ <白菜の煮物> はくさい 28g にんじん 3.5g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <ミニゼリー> 1こ	あかちゃんせんべい たべっこどうぶつ 牛乳	
26	金 赤ちゃんせんべい	<豆乳マカロニグラタン> マカロニ 1.4g 鶏もも 11g たまねぎ 21g にんじん 7g しめじ 7g ブロccoli 7g 豆乳 28g コンソメ しょうゆ(こいくち) かつくり粉 <ほうれん草の煮物> ほうれんそう 21g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <ごはん> ごはん75~90g <粥> ごはん75~90g	サッポロポテト かぼちゃクッキー 牛乳	
27	土 牛乳	<離乳レトルト> キューピーレトルト <ヨーグルト> ヨーグルト	あかちゃんせんべい 牛乳	弁当
29	月 赤ちゃんせんべい	<ツナの煮物> ツナ缶 20g たまねぎ 15g しょうゆ(こいくち) かつくり粉 <ひじきの煮物> ひじき 2g にんじん 8g きゅうり 5g コーン缶 5g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <ごはん> ごはん75~90g <粥> ごはん75~90g	あかちゃんせんべい ベジタべる 牛乳	
30	火 牛乳	<鶏ときのこのトマト煮> なす 21g たまねぎ 28g しめじ 11g ブロccoli 11g 鶏もも 11g トマト缶 18g 砂糖 しょうゆ(こいくち) コンソメ <マカロニのミルク煮> マカロニ 5.6g きゅうり 5.6g にんじん 5.6g 粉ミルク 塩 <ごはん> ごはん75~90g <粥> ごはん75~90g	かっぱえびせん たべっこどうぶつ 牛乳	
31	水 赤ちゃんせんべい	<厚焼き玉子> 鶏卵 21g しょうゆ(こいくち) だし汁 砂糖 油 <コールスロー> キャベツ 40g コーン缶 6g にんじん 5g 粉ミルク 塩 <ロールパン> ロールパン 0.8個 <パン粥> ロールパン 0.8個 粉ミルク 塩 <みかん寒天> みかん缶 16g 寒天 0.18g 砂糖	ゼリー	たまご: 弁当