

日曜	おひる	主な材料	午後のおやつ	主な材料
1 火	ピーマンふりかけごはん 鶏の玄米フレーク揚げ レタスと春雨の甘酢煮 南瓜と油揚げの味噌汁	七分つき米 ビーマン ちりめんじゃこ 油 洗糖 みりん 醤油 鶏肉 酒 醤油 油 生姜 上新粉 玄米フレーク 油 レタス 人参 春雨 ハム 洗糖 塩 酢 醤油 こま油 南瓜 油揚げ 玉葱 味噌	市販レーズンパン 牛乳	豆腐 小松菜 醤油 塩
			市販レーズンパン 豆腐と小松菜のすまし汁	
2 水	スタミナ丼 人参とツナの炒め物 豆腐とオクラのすまし汁	七分つき米 豚肩ロース にんにく しらたき ねぎ 玉葱 生しいたけ 醤油 酒 洗糖 油 人参 ツナ缶 かつお節 油 醤油 洗糖 酒 豆腐 えのきたけ オクラ 醤油 塩	冷やし中華 麦茶	中華麺 鶏ささ身 酒 もやし きゅうり 醤油 酢 洗糖 こま油 ねぎ 若布 醤油 塩
			冷やし中華 若布スープ	
3 木	ロールパン かじきのグリルトマトソースかけ ポテトいんげんソテー キャベツスープ 	かじき 酒 塩 油 玉葱 トマト オリーブ油 洗糖 塩 酢 さやいんげん じゃが芋 玉ねぎ ベーコン オリーブ油 塩 鶏肉 キャベツ 人参 醤油 塩	焼きおにぎり(醤油マヨネーズ) 麦茶 枝豆	七分つき米 醤油 塩 かつお節 醤油 マヨネーズ 枝豆 塩 なめこ チンゲン菜 味噌
			焼きおにぎり(醤油マヨネーズ) 枝豆(2歳) なめこの味噌汁	
4 金	なめたけごはん コーン入り肉だんご蒸し ひじきと大豆の五目煮 貝だくさん味噌汁	七分つき米 えのきたけ 醤油 みりん コーン 豚挽き肉 玉葱 干し椎茸 生姜 洗糖 塩 醤油 片栗粉 ひじき 大豆 人参 さやいんげん 鶏肉 洗糖 醤油 みりん 油 大根 板こんにやく 人参 小松菜 油揚げ 味噌	南瓜のつつみ揚げ 麦茶 すいか	餃子の皮 南瓜 洗糖 バター 油 玉葱 人参 こねぎ 醤油 塩
			南瓜のつつみ揚げ すいか 玉葱と人参のすまし汁	
5 土	ごはん 鶏肉のオレンジ煮 三色煮 チンゲン菜と鶏肉のスープ 鶏肉に甘辛いタレをからめた韓国料理	七分つき米 鶏もも肉 マーマレード ジャム にんにく 生姜 醤油 じゃが芋 人参 さやいんげん 洗糖 塩 鶏もも肉 片栗粉 チンゲン菜 塩 醤油	市販菓子 市販ジュース	
			市販菓子 市販ジュース	
7 月	ごはん ヤンニョムチキン  ナムル  モロヘイヤのスープ 	七分つき米 鶏もも肉 酒 醤油 片栗粉 油 じゃが芋 ビーマン トマト チャップ 洗糖 醤油 酢 にんにく 生姜 葱 油 ほろれん草 人参 もやし こま油 洗糖 醤油 モロヘイヤ 玉葱 醤油 塩	チーズスコーン 麦茶 煮干し	薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 バター 牛乳 プロセスチーズ キャベツ 人参 鶏もも肉 塩
			チーズスコーン キャベツスープ 煮干し(2歳)	
8 火	冷やしそうめん (乳児:冷やしうどん) なべしぎ煮 チーズ	素麺(乾麺) 鶏肉ささ身 若布 葱 もやし 醤油 みりん 醤油 塩 豚肉 なす 人参 ビーマン 玉葱 生姜 味噌 洗糖 醤油 酒 油	しらすチャーハン 麦茶  茹でとうもろこし 	七分つき米 しらす干し 葱 チンゲン菜 塩 こま油 とうもろこし オクラ 南瓜 味噌
			しらすチャーハン オクラと南瓜の味噌汁 茹でとうもろこし(2歳)	
9 水	枝豆ごはん  鮭の照り焼き 小松菜ともやしの炒め物 じゃが芋ともすくの味噌汁 	七分つき米 塩 枝豆 生鮭 醤油 みりん 生姜 小松菜 もやし 人参 豚挽き肉 こま油 醤油 洗糖 酒 片栗粉 じゃが芋 もすく 味噌	抹茶クッキー 麦茶 すいか	バター マーガリン 上白糖 薄力粉 抹茶 牛乳 豆腐 若布 醤油 塩
			抹茶クッキー 豆腐と若布のすまし汁 すいか	
10 木	カラフルドライカレー 切干し大根の煮物 市販ゼリー 麦茶	七分つき米 塩 カレー粉 豚挽き肉 玉葱 赤ビーマン ビーマン 黄ビーマン 人参 ホールトマト にんにく 生姜 油 トマトケチャップ ウスターソース カレーウチ 切干し大根 油揚げ 干し椎茸 洗糖 醤油	チキンナゲット 麦茶 枝豆の塩茹で	鶏ひき肉 豆腐 マヨネーズ 塩 片栗粉 油 枝豆 塩 トマト 玉葱 さやいんげん 塩
			チキンナゲット トマトスープ 枝豆の塩茹で(2歳)	
12 土	マーボー春雨丼 もやし炒め じゃが芋と鶏肉のスープ	豚挽き肉 春雨 葱 キャベツ 人参 酒 洗糖 醤油 こま油 片栗粉 もやし たら 人参 油 塩 醤油 じゃが芋 玉ねぎ さやいんげん 鶏肉 塩	市販菓子 市販ジュース	
			市販菓子 市販ジュース	
14 月	ツナごぼうチャーハン ラタトゥイユ 冬瓜と鶏肉のスープ	七分つき米 ツナ缶 ごぼう 玉葱 人参 さやいんげん 油 塩 醤油 ベーコン なす 南瓜 トマト 玉葱 スッキーニ にんにく 油 塩 鶏肉 酒 冬瓜 人参 塩	米粉のポテトドーナツ 麦茶 市販ゼリー	米粉 じゃが芋 ベーキングパウダー 豆乳 上白糖 油 春雨 人参 小松菜 醤油 塩
			米粉のポテトドーナツ 市販ゼリー 春雨のすまし汁	
15 火	ごはん みそカツ 野菜炒め 若布と長ねぎのすまし汁	七分つき米 豚ひれ肉 塩 中力粉 豆乳 バン粉 油 ハジ味噌 洗糖 キャベツ 人参 たら 玉葱 油 醤油 塩 若布 葱 醤油 塩	ブルーベリージャムサンド 麦茶 煮干し	食パン ブルーベリージャム じゃが芋 玉ねぎ 人参 ウインナー 塩
			ブルーベリージャムサンド ポトフ 煮干し(2歳)	
16 水	ごはん 鶏のつくね煮 ほうれん草と春雨炒め なすにとらの味噌汁	七分つき米 鶏ひき肉 醤油 みりん 生姜 ねぎ 米パン粉 酒 油 醤油 みりん 片栗粉 ほうれん草 春雨 もやし 人参 塩 醤油 こま油 なす 玉葱 たら 味噌	焼うどん メロン 麦茶	乾麺 豚肉 塩 酒 人参 キャベツ 塩 醤油 油 青のり チンゲン菜 玉葱 味噌
			焼うどん メロン チンゲン菜のすまし汁	
17 木	ロールパン かじきのグリルトマトソースかけ ポテトいんげんソテー キャベツスープ	かじき 酒 塩 油 玉葱 トマト オリーブ油 洗糖 塩 酢 さやいんげん じゃが芋 玉ねぎ ベーコン オリーブ油 塩 鶏肉 キャベツ 人参 醤油 塩	焼きおにぎり(醤油マヨネーズ) 麦茶 枝豆	七分つき米 醤油 塩 かつお節 醤油 マヨネーズ 枝豆 塩 なめこ チンゲン菜 味噌
			焼きおにぎり(醤油マヨネーズ) 枝豆(2歳) なめこの味噌汁	

18	金	なめたけごはん コーン入り肉だんご蒸し ひじきと大豆の五目煮 具だくさん味噌汁	七分つき米 えのきたけ みりん 醤油 コーン 豚挽き肉 玉葱 干し椎茸 生姜 洗糖 塩 醤油 片栗粉 ひじき 大豆 人参 さ やいんげん 鶏肉 洗糖 醤油 みりん 油 大根 板こんにやく 人参 小松菜 油揚げ 味噌	幼児 南瓜のつつみ揚げ 麦茶 すいか	餃子の皮 南瓜 洗糖 バター 油 玉葱 人 参 こねぎ 醤油 塩						
19	土	ごはん 鶏肉のオレンジ煮 三色煮 チンゲン菜と鶏肉のスープ	七分つき米 鶏もも肉 マーマ レードジャム にんにく 生姜 醤油 じゃが芋 人参 さやいん げん 洗糖 塩 鶏もも肉 片栗 粉 チンゲン菜 塩 醤油	幼児 市販菓子 市販ジュース							
			乳児 市販菓子 市販ジュース								
21	月	ごはん ヤンニョムチキン ナムル モロヘイヤのスープ	七分つき米 鶏もも肉 酒 醤油 片栗 粉 油 じゃが芋 ビーマン トマトク チャップ 洗糖 醤油 酢 にんにく 生姜 葱 油 ほろれん草 人参 もや し ごま油 洗糖 醤油 モロヘイヤ 玉葱 醤油 塩	幼児 チーズスコーン 麦茶 煮干し	薄力粉 ベーキングパウ ダー 上白糖 パ ター 牛乳 プロセス チーズ キャベツ 人 参 鶏もも肉 塩						
			乳児 チーズスコーン キャベツスープ 煮干し(2歳)								
22	火	冷やしそうめん (乳児：冷やしうどん) なべしぎ煮 チーズ	素麺(乾麺) 鶏肉ささ身 若布 葱 も やし 醤油 みりん 醤油 みりん 塩 豚肉 なす 人参 ビーマン 玉葱 生 姜 味噌 洗糖 醤油 酒 油	幼児 しらすチャーハン 麦茶 茹でとうもろこし	七分つき米 しらす干し 葱 チンゲン菜 塩 ごま 油 とうもろこし オクラ 南瓜 味噌						
			乳児 しらすチャーハン オクラと南瓜の味噌汁 茹でとうもろこし(2歳)								
23	水	枝豆ごはん 鮭の照り焼き 小松菜ともやしの炒め物 じゃが芋ともずくの味噌汁	七分つき米 塩 枝豆 生鮭 醤油 み りん 生姜 小松菜 もやし 人参 豚 挽き肉 ごま油 醤油 洗糖 酒 片栗 粉 じゃが芋 もずく 味噌	幼児 抹茶クッキー 麦茶 すいか	バター マーガリン 上白 糖 薄力粉 抹茶 牛乳 豆腐 若布 醤油 塩						
			乳児 抹茶クッキー 豆腐と若布のすまし汁 すいか								
24	木	カラフルドライカレー 切干し大根の煮物 市販ゼリー 麦茶	七分つき米 塩 カレー粉 豚挽き肉 玉葱 赤ピーマン ビーマン 黄ピーマ ン 人参 ホールトマト にんにく 生 姜 油 トマトクチャップ ウスター ソース カレールフ 切干し大根 油揚 げ 干し椎茸 洗糖 醤油	幼児 チキンナゲット 麦茶 枝豆の塩茹で	鶏ひき肉 豆腐 マヨ ネーズ 塩 片栗粉 油 枝豆 塩 トマト 玉葱 さやいんげん 塩						
			乳児 チキンナゲット トマトスープ 枝豆の塩茹で(2歳)								
25	金	スタミナ丼 人参とツナの炒め物 豆腐とオクラのすまし汁	七分つき米 豚肩ロース にんに く しらす ねぎ 玉葱 生し いたけ 醤油 酒 洗糖 油 人参 ツナ缶 かつお節 油 醤油 洗糖 酒 豆腐 えのきたけ オ クラ 醤油 塩	幼児 冷やし中華 麦茶	中華麺 鶏ささ身 酒 もやし きゅうり 醤油 油 酢 洗糖 ごま油 ねぎ 若布 醤油 塩						
			乳児 冷やし中華 若布スープ								
26	土	マーボー春雨丼 もやし炒め じゃが芋と鶏肉のスープ	豚挽き肉 春雨 葱 キャベツ 人参 酒 洗糖 醤油 ごま油 片栗粉 もやし たら 人参 油 塩 醤油 じゃが芋 玉ねぎ さ やいんげん 鶏肉 塩	幼児 市販菓子 市販ジュース							
			乳児 市販菓子 市販ジュース								
28	月	ツナごぼうチャーハン ラタトゥイユ 冬瓜と鶏肉のスープ	七分つき米 ツナ缶 ごぼう 玉 葱 人参 さやいんげん 油 塩 醤油 ベーコン なす 南瓜 ト マト 玉葱 スッキーニ にんに く 油 塩 鶏肉 酒 冬瓜 人 参 塩	幼児 米粉のポテトドーナツ 牛乳 市販ゼリー	米粉 じゃが芋 ベー キングパウダー 豆乳 上白糖 油 春雨 人 参 小松菜 醤油 塩						
			乳児 米粉のポテトドーナツ すいか 春雨のすまし汁								
29	火	ごはん みそカツ 野菜炒め 若布と長ねぎのすまし汁	七分つき米 豚ひれ肉 塩 中力 粉 豆乳 パン粉 油 八丁味噌 洗糖 キャベツ 人参 たら 玉 葱 油 醤油 塩 若布 葱 醬 油 塩	幼児 ブルーベリージャムサンド 牛乳 煮干し	食パン ブルーベリー ジャム じゃが芋 玉 ねぎ 人参 ウイン ナー 塩						
			乳児 ブルーベリージャムサンド ポトフ 煮干し(2歳)								
30	水	ごはん 鶏のつくね煮 ほうれん草と春雨炒め なすとにらの味噌汁	七分つき米 鶏ひき肉 醤油 み りん 生姜 ねぎ 米パン粉 酒 油 醤油 みりん 片栗粉 ほう れん草 春雨 もやし 人参 塩 醤油 ごま油 なす 玉葱 たら 味噌	幼児 焼きうどん メロン 麦茶	乾麺 豚肉 塩 酒 人参 キャベツ 塩 醤油 油 青のり チ ンゲン菜 玉葱 味噌						
			乳児 焼きうどん メロン チンゲン菜のすまし汁								
31	木	ピーマンふりかけごはん 鶏の玄米フレーク揚げ レタスと春雨の甘酢煮 南瓜と油揚げの味噌汁	七分つき米 ビーマン ちりめん じゃこ 油 洗糖 みりん 醤油 鶏もも肉 酒 醤油 生姜 上新 粉 油 レタス 人参 春雨 ハ ム 油 洗糖 塩 酢 醤油 ご ま油 南瓜 油揚げ 玉葱 味噌	幼児 小豆マフィン 麦茶	薄力粉 ベーキングパウ ダー 上白糖 あずき 豆腐 小松菜 醤油 塩						
			乳児 小豆マフィン 豆腐と小松菜のすまし汁								
エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 塩分 食物繊維											
1. 2才	503kal	18.7g	14.7g	182mg	1.8g	175 µgRE	0.24mg	0.20mg	14mg	2.4g	3.3g
3. 4. 5才	550kal	19.9g	14.3g	119mg	2.4g	164 µgRE	0.28mg	0.15mg	15mg	2.4g	4.2g

### 【8月の献立のねらい】

- 暑さのため食欲がおちる時期なので食べやすい献立にします  
(水分・盛り付け・味付け・温度・酸味など)
- 旬のものを使った料理を入れていきます

### 【出盛り材料】

魚 ……かじき まあじ まいわし あゆ  
芋類 ……さつま芋  
緑黄食野菜 ……かぼちゃ トマト さやいんげん ピーマン  
淡色野菜 ……きゅうり とうもろこし なす レタス  
果物 ……すいか もも なし ぶどう

### お手伝いマーク



とうもろこし皮むき



じゃが芋どろ洗い