



れいわ7ねん 8がつ

こんだてひょう 1歳児クラス



日/曜	こんだて 献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		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		
1 金	ポークチャップ じゃがいものおかに ミニゼリー みそしる ごはん	サラダ油/じゃがいも/砂糖/★ミニゼリー/水稲穀粒(精白米)/★中力粉/三温糖/揚げ油	豚肩ロース/かつお節/魚粉/カットわかめ/★ブルガリアヨーグルト	玉葱/ぶなしめじ/青ピーマン/にんじん/キャベツ	ココアドーナツ むぎちや	E1杯* 565 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.2 g
	4 月	マーボー豆腐 ハワイサラダ オレンジ すましじる ごはん	サラダ油/砂糖/かたくり粉/冷凍コーン/水稲穀粒(精白米)/★薄力粉	木綿豆腐/豚ひき肉/★ロースハム/魚粉/★牛乳/豆乳	しょうが/にんにく/ねぎ/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほうれんそう/パレンシアオレンジ/にら	E1杯* 555 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.5 g
	5 火	さけのさいきょうやき きりぼしだいこんのソテー ちゅうかきゅうり ミニゼリー まめまめみそしる・ごはん	砂糖/サラダ油/ごま油/★ミニゼリー/じゃがいも/水稲穀粒(精白米)/★食パン(市販品)/メープルシロップ/★ソフトタイプマーガリン	さけ/★ウィンナー/豆乳/魚粉/★牛乳	切干しだいこん/にんじん/きゅうり/キャベツ/えのきたけ/だいずもやし/ねぎ	E1杯* 523 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 13.2 g
6 水	なまあげのいためもの なっとうあえ バナナ みそしる ごはん	サラダ油/砂糖/かたくり粉/水稲穀粒(精白米)	生揚げ/豚肩/挽きわり納豆/魚粉/★牛乳	キャベツ/きくらげ(乾)/にんじん/ほうれんそう/だいずもやし/★バナナ/玉葱/だいこん/西洋南瓜(冷凍)	かぼちゃのおやき ぎゅうにゅう かニパン むぎちや	E1杯* 501 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.3 g
7 木	ミートボール みずなサラダ たなばたゼリー たなばたじる わかめごはん	★パン粉(乾燥)/かたくり粉/揚げ油/砂糖/ごま油/白ごま(いり)/★たなばたゼリー/水稲穀粒(精白米)/★ホットケーキミックス/三温糖	豚ひき肉/★牛乳/★スキムミルク/★ロースハム/★なると/魚粉/わかめふりかけ	玉葱/水菜/もやし/生しいたけ(菌床栽培、生)/にんじん/オクラ	やきまんじゅう むぎちや せんべい カルピス	E1杯* 605 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.1 g
8 金	あまからチキン ひじきとツナのサラダ オレンジ とうふスープ ごはん	★薄力粉/砂糖/ごま(いり)/冷凍コーン/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/かたくり粉/サラダ油	鶏肉モモ/干ひじき(沖付け、乾)/ツナ缶/木綿豆腐/★牛乳	にんにく/ショウガ(皮剥き・おろし)/きゅうり/にんじん/パレンシアオレンジ/ごまつな	じゃがいももち ぎゅうにゅう クラッカー むぎちや	E1杯* 551 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 22.4 g
12 火	ぶたにくとトマトのいためもの さんしょくナムル バナナ みそしる ごはん	砂糖/サラダ油/かたくり粉/ごま(いり)/ごま油/水稲穀粒(精白米)/★マカロニ	豚肩/魚粉/★牛乳/きな粉(大豆)	にんにく/トマト/いんげん/ほうれんそう/にんじん/だいずもやし/★バナナ/キャベツ/えのきたけ	きなこマカロニ ぎゅうにゅう せんべい むぎちや	E1杯* 486 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 13.1 g
18 月	ほいごろう マカロニサラダ バナナ みそしる ごはん	砂糖/サラダ油/かたくり粉/★マカロニ/冷凍コーン/じゃがいも/水稲穀粒(精白米)/★中力粉/グラニュー糖/揚げ油	豚肩ロース/★ロースハム/魚粉/★ブルガリアヨーグルト	キャベツ/青ピーマン/にんじん/もやし/生しいたけ(菌床栽培、生)/きくらげ(乾)/にんにく/きゅうり/★りんご/★バナナ/玉葱	ポールドーナツ むぎちや ビスケット ぎゅうにゅう	E1杯* 585 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 21.1 g
19 火	しろみざかなの除去マヨネーズやき ラタトゥーユ オレンジ チンゲンさいスープ ごはん	オリーブ油/砂糖/ごま油/水稲穀粒(精白米)/★食パン(市販品)/★ソフトタイプマーガリン	むきかえい/木綿豆腐/★牛乳	なす/ズッキーニ/西洋かぼちゃ/玉葱/トマト缶詰(ホール)/パレンシアオレンジ/チンゲンツァイ/ねぎ/ブルーベリー(ジャム)	ジャムサンド ぎゅうにゅう オレンジゼリー	E1杯* 520 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.3 g

日/曜	こんだて 献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		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		
20 水	マーボナス ちゅうかあえ バナナ すましじる ごはん	揚げ油/サラダ油/砂糖/かたくり粉/ごま油/水稲穀粒(精白米)/フレミックス粉(お好み焼き用)/三温糖	豚ひき肉/ツナ缶/★なると/魚粉/★ウィンナー/★あおりの/かつお節	なす/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/ねぎ/にんにく/あさつき/切干しだいこん/だいずもやし/きゅうり/★バナナ/ごまつな/キャベツ/りんご 濃縮還元ジュース	おこのみやき りんごジュース かニパン ぎゅうにゅう	E1杯* 549 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 16.3 g
	21 木	いりどり いそかあえ ミニゼリー みそしる ごはん	じゃがいも/砂糖/サラダ油/★ミニゼリー/水稲穀粒(精白米)/★スバゲッティ/★バター/★薄力粉	鶏肉モモ/きざみのり/魚粉/豚ひき肉/★パルメザンチーズ/★牛乳	にんじん/いんげん/キャベツ/ごまつな/ほうれんそう/だいこん/えのきたけ/玉葱/青ピーマン/にんにく/トマト缶詰(ホール)	E1杯* 490 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 10.9 g
	22 金	ちぐさやき チンゲンさいのソテー オレンジ みそしる ごはん	かたくり粉/砂糖/ごま(いり)/冷凍コーン/ごま油/水稲穀粒(精白米)/	鶏ひき肉/木綿豆腐/わかめ/★ウィンナー/魚粉/★牛乳	にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/いんげん/チンゲンツァイ/パレンシアオレンジ/キャベツ/玉葱/西洋かぼちゃ(冷凍)	かぼちゃのおやき ぎゅうにゅう クラッカー むぎちや
25 月	ひきにくとかぼちゃのにもものりレタスサラダ すいか みそしる ごはん	揚げ油/サラダ油/砂糖/水稲穀粒(精白米)/上新粉/かたくり粉	豚モモ/焼きのり	なす/西洋かぼちゃ/玉葱/レタス/レズン/すいか	マカロニのみたらしあえ むぎちや グレープゼリー	E1杯* 558 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 13.2 g
26 火	たんじょうかい ナゲット やさいサラダ ミニゼリー わかめスープ・ツナピラフ	かたくり粉/揚げ油/砂糖/ごま油/タルト/ごま(いり)/水稲穀粒(精白米)/サラダ油	鶏ひき肉/木綿豆腐/わかめ/ツナ缶	玉葱/にんにく/しょうが/トマト/フロックリー/あさつき/にんじん	たんじょうデザート むぎちや かニパン ぎゅうにゅう チーズスティック ぎゅうにゅう せんべい むぎちや	E1杯* 581 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.4 g
27 水	カレーのごまみそやき ちくわのカレーいため オレンジ みそしる ごはん	砂糖/白ごま(いり)/じゃがいも/サラダ油/水稲穀粒(精白米)/★食パン(市販品)/★ソフトタイプマーガリン	むきかえい/★焼き竹輪/魚粉/★牛乳/★パルメザンチーズ	ショウガ(皮剥き・おろし)/にんじん/青ピーマン/パレンシアオレンジ/だいこん/玉葱	チーズスティック ぎゅうにゅう せんべい むぎちや	E1杯* 512 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.3 g
28 木	てりやきチキン トマトペンネ オレンジ やさいスープ ジャムサンド	砂糖/かたくり粉/ペンネ/サラダ油/冷凍コーン/★食パン(市販品)/いちごジャム(低糖度)/★ソフトタイプマーガリン/水稲穀粒(精白米)	鶏肉モモ/★ロースハム/鶏ひき肉/挽きわり納豆/かつお節	サラダ菜/にんじん/青ピーマン/玉葱/トマト缶詰(ホール)/パレンシアオレンジ/キャベツ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ねぎ	なっとうチャーハン むぎちや ビスケット ぎゅうにゅう	E1杯* 590 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 20.3 g
29 金	にくやさしいため かぼちゃのあまに バナナ みそしる ごはん	ごま油/砂糖/ごま(乾)/水稲穀粒(精白米)	豚肩ロース/魚粉	玉葱/にんじん/にら/もやし/にんにく/しょうが/西洋かぼちゃ/★バナナ/ほくさい/ねぎ	パンケーキ むぎちや クラッカー ぎゅうにゅう	E1杯* 523 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 16.8 g



◎食材の納品状況等により、献立・調理法に変更がある場合があります。
◎★印はアレルギー除去対象食品です。
◎13～15日のお盆保育は別途お知らせします。

