

令和4年度中期予定献立一覧表（8月分）A（門司区・小倉北区・小倉南区）

日	未満児 主食	全 児		材 料（分類：六つの基礎食品）						
		昼 食	午前 おやつ	午後 おやつ （※は手作り）	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの	
					1	2	3	4	5	6
1月	パン	拌三糸 野菜スープ	牛乳	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	ロースハム 卵	牛乳 アイスクリム	人参 小松菜	胡瓜 キャベツ	ローパン・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素 強化カルシウム	サラダ油 ごま油
2火	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *キャロットゼリー	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳 粉寒天	人参 人参ジュース	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン 100%オレンジジュース	米・酒・醤油・砂糖 かつお・片栗粉・酢	サラダ油 ごま油
3水	ごはん	スタミナカレー フルーツ和え	牛乳	牛乳 せんべい	牛肉 ゆで大豆	牛乳	人参	玉葱・グリルピーズ りんご・にんにく 生姜・ミカド・白桃缶・パイナップル	米・カレー粉・スープの素 せんべい	サラダ油
4木		バリバリおそば わかめスープ	牛乳	ずいか チーズ	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布 アロースチーズ	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ 西瓜	中華揚めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉	サラダ油
5金	パン	鶏肉のハイアン煮 ポイルキャベツ オニオンスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	ハイアンジュース・パイナップル にんにく・キャベツ 玉葱	ローパン・醤油・酒 スープの素・ビスケット	バター
6土		冷めん バナナ	牛乳	牛乳 クッキー	卵 ロースハム 鶏肉	牛乳	トマト	胡瓜 もやし バナナ	中華めん・砂糖・スープの素 醤油・酢・クッキー	サラダ油 ごま油
8月	ごはん	牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛肉 味噌	牛乳 干若布	ピーマン 人参	キャベツ 玉葱 葱	米・酒・砂糖・春雨 スープの素・丸ボーロ	サラダ油 すりごま
9火	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 なめこ豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳 *ジャムサンド	白身魚・油揚げ 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 なめこ・葱	米・酒・砂糖・醤油 食パン・いちごジャム	ごま油
10水	パン	レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 ぶどう	鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉葱・キャベツ スイートコーン・ぶどう	ローパン・じゃがいも ウスターソース・かつお・酒 スープの素	ピーナッツ サラダ油
12金	ごはん	ベーコン入りかみかみきんぴら 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳	飲むヨーグルト（鉄強化） クラッカー	ベーコン ゆで大豆・豆腐 味噌	牛乳・刻み昆布 あおさ・煮干し 飲むヨーグルト（鉄多め）	人参 さやいんげん	ごぼう 葱	米・砂糖・醤油・かつお	すりごま サラダ油
13土		ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳	牛乳 サブレ	合挽肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参	玉葱 グリルピーズ レタス	スパゲッティ・かつお ウスターソース・スープの素・パプリカ	バター サラダ油
15月	ごはん	スタミナカレー フルーツ和え	牛乳	牛乳 せんべい	牛肉 ゆで大豆	牛乳	人参	玉葱・グリルピーズ りんご・にんにく 生姜・ミカド・白桃缶・パイナップル	米・カレー粉・スープの素 せんべい	サラダ油
16火	ごはん	手羽中の照煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏手羽中 味噌	牛乳・干若布 煮干し おやついりこ	人参	胡瓜 葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・白玉ふ・あられ	すりごま
17水	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *キャロットゼリー	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳 粉寒天	人参 人参ジュース	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン 100%オレンジジュース	米・酒・醤油・砂糖 かつお・片栗粉・酢	サラダ油 ごま油
18木		バリバリおそば わかめスープ	牛乳	ずいか チーズ	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布 アロースチーズ	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ 西瓜	中華揚めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉	サラダ油
19金	ごはん	魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 おやつ昆布	トマト 人参	えのき茸 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・おかき	サラダ油
20土	パン	鶏肉のハイアン煮 ポイルキャベツ オニオンスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	ハイアンジュース・パイナップル にんにく・キャベツ 玉葱	ローパン・醤油・酒 スープの素・ビスケット	バター
22月	ごはん	牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛肉 味噌	牛乳 干若布	ピーマン 人参	キャベツ 玉葱 葱	米・酒・砂糖・春雨 スープの素・丸ボーロ	サラダ油 すりごま
23火		冷めん バナナ	牛乳	牛乳 クッキー	卵 ロースハム 鶏肉	牛乳	トマト	胡瓜 もやし バナナ	中華めん・砂糖・スープの素 醤油・酢・クッキー	サラダ油 ごま油
24水	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 なめこ豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳 *ジャムサンド	白身魚・油揚げ 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 なめこ・葱	米・酒・砂糖・醤油 食パン・いちごジャム	ごま油
誕生 25木		三色まぜごはん・鶏のから揚げ きゅうりの酢物・麩のすまし汁・オレンジ	牛乳	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	卵 鶏肉	牛乳・塩昆布 白ず干し・干若布 煮干し・出し昆布・アロースチーズ	小松菜 人参	生姜・胡瓜・葱 パプリカ	米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・白玉ふ・醤油 強化カルシウム	サラダ油 ごま
26金	ごはん	ベーコン入りかみかみきんぴら 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳	飲むヨーグルト（鉄強化） クラッカー	ベーコン ゆで大豆・豆腐 味噌	牛乳・刻み昆布 あおさ・煮干し 飲むヨーグルト（鉄多め）	人参 さやいんげん	ごぼう 葱	米・砂糖・醤油・かつお	すりごま サラダ油
27土		ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳	牛乳 サブレ	合挽肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参	玉葱 グリルピーズ レタス	スパゲッティ・かつお ウスターソース・スープの素・パプリカ	バター サラダ油
29月	ごはん	魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 おやつ昆布	トマト 人参	えのき茸 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・おかき	サラダ油
30火	ごはん	手羽中の照煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏手羽中 味噌	牛乳・干若布 煮干し おやついりこ	人参	胡瓜 葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・白玉ふ・あられ	すりごま
31水	ごはん	牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛肉 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	ピーマン・パプリカ(赤) パプリカ(黄)・人参 オクラ	もやし 玉葱 生姜	米・砂糖・醤油・ソーメン マカロニ	サラダ油 ごま油

【月平均栄養価】

年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
3歳 以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	386	17.3	18	260	2.1	1.9	384	0.25	0.4	20
3歳 未満児	基準量	480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	481	19	16	303	1.9	1.8	342	0.27	0.45	17

※平均栄養価は行事食を除く。  
※3歳以上児は主食を持参しますので、  
副食のみの栄養価です。