

令和4年度中期予定献立一覧表（8月分）B(若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区)

日	未満児 主食	全 児		材 料 ( 分 類 : 六つ基礎食品)						
		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	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・ケチャップ	すりごま サラダ油
2火	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
3水	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	ずいか チーズ	鶏手羽中 味噌	牛乳・干若布 煮干し・ﾌﾞﾚｯﾄﾞ	人参	胡瓜 葱 西瓜	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・白玉ふ	すりごま
4木	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	人参 小松菜	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
5金	パン	搾三糸 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 アイスクリーム	人参	胡瓜 キャベツ	ローパン・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素 強化ウエハース	サラダ油 ごま油
6土		パリパリおそば わかめスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布 おやついりこ	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ	中華揚めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 あられ	サラダ油
8月	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 ケチャップ・片栗粉・酢	サラダ油 ごま油
9火	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	人参 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
10水		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
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・ケチャップ	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・ケチャップ 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・ミカド缶・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	パン	鶏肉のハワイアン煮 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	パインジュース・パイン缶 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
17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 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
18木	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	ずいか チーズ	鶏手羽中 味噌	牛乳・干若布 煮干し・ﾌﾞﾚｯﾄﾞ	人参	胡瓜 葱 西瓜	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・白玉ふ	すりごま
19金	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 ケチャップ・片栗粉・酢	サラダ油 ごま油
20土		パリパリおそば わかめスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布 おやついりこ	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ	中華揚めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 あられ	サラダ油
22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
23火	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	人参 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
誕生 24水		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 白す干し・干若布 煮干し・出し昆布・ﾌﾞﾚｯﾄﾞ	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 強化ウエハース	サラダ油 ごま
25木	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 人参 パセリ	玉葱・キャベツ ストロベリー・ぶどう	ローパン・じゃがいも ウスターソース・ケチャップ・酒 スープの素	ピーナッツ サラダ油
26金	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・ミカド缶・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
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・ケチャップ 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	パン	鶏肉のハワイアン煮 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	パインジュース・パイン缶 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
30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 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
31水		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

【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	16.5	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	17.5	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。