

令和5年度中期予定献立一覧表（8月分）A（若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区）

日	未満児 以上児		全 児		材 料（分 類：六つの基礎食品）					
	主食	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のになるもの		熱や力のもとになるもの	
					1	2	3	4	5	6
1火	ごはん	ごはん	豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 牛乳 丸ボーロ	豚肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参・ビーマン パブリア(赤) パブリア(黄)・南瓜	茄子 玉葱 葱	米・砂糖・醤油・丸ボーロ	ごま油
2水	パン	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 *キャロットゼリー	鶏肉	牛乳 粉寒天	人参 パセリ 人参ジュース	パインジュース・パイン缶 にんにく・キャベツ 玉葱・100%りんごジュース	ローマン・醤油・酒 スープの素・砂糖	バター
3木		パン	バリバリおそば わかめスープ	牛乳 すいか チーズ	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布 ブレイクチーズ	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
4金	ごはん	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 みりん・白玉ふ・あられ	すりごま サラダ油
5土		パン	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
7月	ごはん	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
8火	ごはん	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
9水	ごはん	ごはん	牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 牛乳 *カニの黄粉あえ	牛肉 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	ビーマン・パブリア(赤) パブリア(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
10木	パン	パン	拌三条 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 小松菜	胡瓜 キャベツ	ローマン・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
12土		パン	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	スパゲッティ・キャップ ウスターソース・スープの素・パレ レタス	バター サラダ油
14月	ごはん	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・ミドリ魚・白桃缶・パイン缶	米・カレー粉・スープの素 せんべい	サラダ油
15火	ごはん	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 キャップ・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油
16水		パン	バリバリおそば わかめスープ	牛乳 すいか チーズ	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布 ブレイクチーズ	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
17木	ごはん	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金	パン	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 ビーマン パセリ	玉葱・キャベツ スイートコーン・ぶどう	ローマン・じゃがいも ウスターソース・キャップ・酒 スープの素	ピーナッツ サラダ油
19土		パン	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
21月	ごはん	ごはん	豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 牛乳 丸ボーロ	豚肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参・ビーマン パブリア(赤) パブリア(黄)・南瓜	茄子 玉葱 葱	米・砂糖・醤油・丸ボーロ	ごま油
22火	パン	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 *キャロットゼリー	鶏肉	牛乳 粉寒天	人参 パセリ 人参ジュース	パインジュース・パイン缶 にんにく・キャベツ 玉葱・100%りんごジュース	ローマン・醤油・酒 スープの素・砂糖	バター
誕生 23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・アイスクリーム	小松菜 人参	生姜・胡瓜・葱 れんこん	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
24木	ごはん	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 みりん・白玉ふ・あられ	すりごま サラダ油
25金	ごはん	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
26土		パン	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・キャップ ウスターソース・スープの素・パレ レタス	バター サラダ油
28月	ごはん	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
29火	ごはん	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・ミドリ魚・白桃缶・パイン缶	米・カレー粉・スープの素 せんべい	サラダ油
30水	ごはん	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 キャップ・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油
31木	ごはん	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

【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								
	平均栄養価	389	17.6	16.3	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20	
3歳 未満児	基準量	480	15	11								
	平均栄養価	483	19.2	17.3	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20	

※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。