

令和6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		以上児		材 料（分 類：六つの基礎食品）					
	主食	全 食	午前 おやつ	全 児 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 木	ごはん	ごはん	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 サラダ油
2 金	ごはん	ごはん	牛乳	牛乳 *バナナケーキ	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・バナナ	米・酒・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	ごま油 サラダ油
3 土	ごはん	ごはん	牛乳	牛乳 せんべい	牛肉 ゆで大豆	牛乳	人参	玉葱・グリンピース りんご・にんにく 生姜・ミカ缶・白桃缶・パイ缶	米・カレー・スープの素 せんべい	サラダ油
5 月	ごはん	ごはん	牛乳	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛肉 黄粉	牛乳 煮干し だし昆布	人参 パセリ 人参ジュース 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
6 火	ごはん	ごはん	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・油揚 味噌	牛乳・刻み昆布 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 じゃがいも・クラッカー	すりごま サラダ油
7 水	パン	パン	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・パイ缶 にんにく・キャベツ 玉葱・100%オレンジジュース	ロールパン・醤油・酒 スープの素・砂糖	バター
8 木	ごはん	ごはん	牛乳	牛乳 おかし おやつ昆布	白身魚	牛乳・煮干し だし昆布 おやつ昆布	トマト 人参	えのき茸 玉葱 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・おかし	サラダ油
9 金	ごはん	ごはん	牛乳	牛乳 丸ボーロ	豚肉	牛乳	人参・ピーマン パセリ(赤) パセリ(黄)・チンゲンサイ	茄子 玉葱	米・砂糖・醤油・春雨 スープの素・丸ボーロ	ごま油
10 土		パン	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
13 火		パン	牛乳	牛乳 かりんとう	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	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 かりんとう	サラダ油
14 水	ごはん	ごはん	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 キャベツ・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油
15 木	パン	パン	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	ロールパン・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素 鉄強化ウエハース	サラダ油 ごま油
16 金	ごはん	ごはん	牛乳	牛乳 せんべい	牛肉 ゆで大豆	牛乳	人参	玉葱・グリンピース りんご・にんにく 生姜・ミカ缶・白桃缶・パイ缶	米・カレー・スープの素 せんべい	サラダ油
17 土		パン	牛乳	牛乳 サブレ	合挽肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参	玉葱 グリンピース レタス	スパゲッティ・キャベツ ウスターソース・スープの素・サブレ	バター サラダ油
19 月	ごはん	ごはん	牛乳	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛肉 黄粉	牛乳 煮干し だし昆布	人参 パセリ(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
20 火	ごはん	ごはん	牛乳	牛乳 おかし おやつ昆布	白身魚	牛乳・煮干し だし昆布 おやつ昆布	トマト 人参	えのき茸 玉葱 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・おかし	サラダ油
21 水	パン	パン	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・パイ缶 にんにく・キャベツ 玉葱・100%オレンジジュース	ロールパン・醤油・酒 スープの素・砂糖	バター
22 木	誕生		牛乳	アイスクリーム	さくらえび素干 鶏肉 ベーコン	牛乳・塩昆布 白す干し・干若布 アイスクリーム	さやいんげん・人参 トマト水煮缶・パセリ	にんにく・生姜 レモン・胡瓜・玉葱 オレゾ	米・鶏がらスープの素・酒 片栗粉・小麦粉・酢・砂糖 マカロニ・スープの素	ごま ごま油 サラダ油
23 金	ごはん	ごはん	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・油揚 味噌	牛乳・刻み昆布 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 じゃがいも・クラッカー	すりごま サラダ油
24 土		パン	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
26 月	ごはん	ごはん	牛乳	牛乳 丸ボーロ	豚肉	牛乳	人参・ピーマン パセリ(赤) パセリ(黄)・チンゲンサイ	茄子 玉葱	米・砂糖・醤油・春雨 スープの素・丸ボーロ	ごま油
27 火	ごはん	ごはん	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 キャベツ・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油
28 水	パン	パン	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	ロールパン・じゃがいも ウスターソース・キャベツ・酒 スープの素	ピーナッツ サラダ油
29 木	ごはん	ごはん	牛乳	牛乳 *バナナケーキ	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・バナナ	米・酒・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	ごま油 サラダ油
30 金	ごはん	ごはん	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 土		パン	牛乳	牛乳 サブレ	合挽肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参	玉葱 グリンピース レタス	スパゲッティ・キャベツ ウスターソース・スープの素・サブレ	バター サラダ油

【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	397	26	18	269	2.1	1.8	398	0.26	0.41	24
3歳 未満児	基準量	480	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	494	23	16	310	1.9	1.7	352	0.28	0.46	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。