



子育て支援センター マミィ・ナーサリールーム メリィ

8月の献立

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		エネルギー	たんぱく質
01	豚丼 なめこのみそ汁 ひじきの煮物 もやしのナムル	七分つき米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら)、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ひじき、ねぎ、にんじん、なめこ、しいたけ、さやえんどう、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	大豆スナック ヨーグルトのケーキ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 12.0 g カルシウム 180 mg	
02	そうめん ささみの天ぷら キャベツのごまのサラダ ゆでとうもろこし	干しそうめん(ゆで)、七分つき米、小麦粉、油、えごま(乾)、ごま油	鶏ささ身、鶏ひき肉、ハム、チーズ	とうもろこし、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、ミニトマト、にんじん、サニーレタス、焼きのり	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	ブランクッキー そぼろチーズおにぎり	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.4 g カルシウム 77 mg	
03	雑穀米 コンソメスープ ハンバーグ(デミグラスソースがけ) じゃが味噌バター	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、パン粉、五穀	豚ひき肉、豆乳、ベーコン、しらす干し	チンゲンサイ、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、しめじ、にんじん、サニーレタス	食塩、洋風だしの素(コンソメ)、中濃ソース、パセリ粉、しょうゆ、こしょう	海藻せんべい かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 469 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13.3 g カルシウム 79 mg	
04	赤米 みそ汁 白身魚のかば焼き風 いんげんのおかかあえ	七分つき米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、五穀	たら、無塩バター、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	いんげん、切り干しだいこん、もやし、にんじん、こまつな、干しいたけ、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ	にんじんチップス 手作りクッキー	エネルギー 429 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 14.7 g カルシウム 109 mg	
05	トマト入り夏マーボー丼 わんたん風スープ さつま芋の甘煮 きゅうりとささみの中華サラダ	七分つき米、さつまいも、ホットケーキ粉、ワンタンの皮、油、ごま油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、チーズ、卵、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、なす、きゅうり、ピーマン、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、サニーレタス、赤ピーマン、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	ヨーグルト チーズドッグ	エネルギー 437 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 13.2 g カルシウム 208 mg	
08	「終業式お楽しみメニュー」 焼きそばめん、じゃがいも、食パン、片栗粉、油、砂糖	ウインナーソーセージ、豚肉(肩)、無塩バター	すいか、キャベツ、ピーマン、にんじん、あおのり	中濃ソース、食塩、こしょう	やさいせんべい バターシュガートースト	エネルギー 450 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.7 g カルシウム 31 mg		
09	たつぷりしらす丼 豚汁 かぼちゃのレモン煮 ほうれん草のなめ茸和え	七分つき米、砂糖、小麦粉、ごま油	豚肉(ばら)、しらす干し、豆乳、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、ほうれん草、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、焼きのり、レモン果汁	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ	ビスケット カカオバウンドケーキ	エネルギー 440 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 10.4 g カルシウム 122 mg	
10	サラダうどん 納豆ボール カラフルマリネ 豚肉と冬瓜の煮物	干しうどん(ゆで)、七分つき米、片栗粉、砂糖、オリーブ油	鶏ひき肉、豚肉(肩)、豚ひき肉、挽きわり納豆、ツナ水煮缶	もやし、とうがん、レタス、トマト、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、生わかめ、ねぎ、きゅうり、焼きのり、サニーレタス	かつおだし汁、りんご酢、みりん、食塩、しょうゆ、こしょう	チーズクッキー わかめおにぎり	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.8 g カルシウム 79 mg	
17	雑穀米 みそ汁 チキンカツ コールスローサラダ	七分つき米、小麦粉、パン粉、砂糖、油、五穀、オリーブ油、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ほうれん草、黄ピーマン、にんじん、きゅうり、刻みこんぶ、サニーレタス	煮干だし汁、中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩	枝豆スナック カステラ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.8 g カルシウム 100 mg	
18	麦ごはん なすのみそ汁 さけのムニエル(クリームソースがけ) 切干大根のごまあえ	七分つき米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、押麦、えごま(乾)	さけ、鶏もも肉、豆乳、牛乳、卵、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、きゅうり、なす、こまつな、切り干しだいこん	煮干だし汁、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、洋風だしの素(コンソメ)、こしょう	むらさきいもチップ たまご蒸しパン	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 9.3 g カルシウム 81 mg	
19	フレッシュトマトのハヤシライス しらす和風ピザ 花野菜の和え物 季節の果物	七分つき米、小麦粉、じゃがいも、きょうざの皮、油、黒砂糖、オリーブ油	豚肉(ばら)、とろけるチーズ、しらす干し	すいか、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、トマト、黄ピーマン、焼きのり	ハヤシルウ、酢、食塩	バナナ 黒糖ちんすこう	エネルギー 435 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 11.1 g カルシウム 78 mg	

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		エネルギー	たんぱく質
20	焼き鳥丼 みそ汁 グリーンポテト パスタサラダ	七分つき米、じゃがいも、マカロニスパゲティ、油、片栗粉、オリーブ油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、しょうが	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、食塩、パセリ粉	しおせんべい	エネルギー 437 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.9 g カルシウム 59 mg	
22	キッズピビンバ もずくスープ ささみフリット キャベツのマリネ	七分つき米、小麦粉、コーングリッツ、米粉、砂糖、油、オリーブ油、ごま油	鶏ささ身、豆乳、豚ひき肉	キャベツ、もやし、ほうれん草、もずく、りんご、にんじん、きゅうり、ブルーベリージャム、万能ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	酢、食塩、しょうゆ、中華だしの素、パセリ粉、こしょう	大豆スナック ブルーベリー蒸しパン	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 10.1 g カルシウム 81 mg	
23	とろろごし飯 サマースープ 鶏のから揚げ ポテトサラダ	厚揚げのとろろ煮 七分つき米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油、オリーブ油	鶏もも肉、生揚げ、牛乳、豚ひき肉、卵	とろろごし、たまねぎ、とうがん、きゅうり、にんじん、オクラ、サニーレタス、にんにく、しょうが	酢、みりん、しょうゆ、食塩、洋風だしの素(コンソメ)	ブランクッキー 今川焼	エネルギー 407 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.0 g カルシウム 70 mg	
24	ご飯 すまし汁 さばのみそ煮 きゅうりの梅和え	豚肉の香味炒め コッペパン、七分つき米、ごま油、砂糖	さば、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、きゅうり、もやし、たまねぎ、こまつな、にら、えのきたけ、ブルーベリージャム、にんにく、しょうが、うめ干し	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	ゼリー ジャムサンド	エネルギー 425 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 11.2 g カルシウム 73 mg	
25	N's冷やし中華 チーズシュウマイ 三色ナムル 凍り豆腐の煮物	手作り梅ゼリー 生中華めん、七分つき米、砂糖、片栗粉、しゅうまいの皮、ごま油	豚ひき肉、卵、凍り豆腐、油揚げ、ハム、チーズ、かつお節	うめ(果汁20%入飲料)、チンゲンサイ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、もやし、トマト、きゅうり、干しいたけ、粉かんでん、しょうが	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、中華だしの素	海藻せんべい 焼きおにぎり	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 13.4 g カルシウム 120 mg	
26	「福島県会津の郷土料理」 N'sソースカツ丼 こづゆ とうがんのそぼろ煮	青葉のじゅうねん和え さつまいも、七分つき米、小麦粉、パン粉、砂糖、油、片栗粉、えごま(乾)	鶏もも肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	とうがん、ほうれん草、キャベツ、にんじん、れんこん、ねぎ、ごぼう、しいたけ、万能ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、中濃ソース、食塩	にんじんチップス 大学芋	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.5 g カルシウム 80 mg	
27	黒米 コンソメスープ 野菜炒め ゆでとうもろこし	にんじんのシンプルサラダ 七分つき米、油、五穀、ごま油、砂糖	豚肉(ばら)、ツナ油漬缶	にんじん、とうもろこし、キャベツ、かぶ、もやし、こまつな、きゅうり、しめじ、かぶ、葉	酢、食塩、洋風だしの素(コンソメ)	しおせんべい	エネルギー 350 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 11.9 g カルシウム 73 mg	
29	雑穀米 あおさのみそ汁 白身魚のフライ パンサンデー	五目豆 七分つき米、小麦粉、油、パン粉、砂糖、ごま油、押麦	たら、鶏もも肉、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、にんじん、れんこん、バナナ、ねぎ、さやえんどう、きゅうり、干しぶどう、ほしのり、サニーレタス	煮干だし汁、かつおだし汁、りんご酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	チーズ&ビスケット レーズンバナナケーキ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.8 g カルシウム 197 mg	
30	きのこベーコンの Pasta わかめスープ ピーマンの彩りきんぴら いんげんと鶏ささ身の和え物	スパゲティ、七分つき米、オリーブ油、砂糖、ごま油、えごま(乾)	鶏ささ身、ベーコン、さけ	もやし、たまねぎ、こまつな、いんげん、ピーマン、ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、とうもろこし、しめじ、えのきたけ、にんじん、生わかめ、にんにく	パセリ粉、食塩、しょうゆ、洋風だしの素(コンソメ)、中華だしの素	枝豆スナック 鮭おにぎり	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.2 g カルシウム 75 mg	
31	野菜たつぷりドライカレー しらすとポテトのチーズ焼き マカロニサラダ 季節のくだもの	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、マカロニスパゲティ、砂糖、油、米粉、オリーブ油	豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、ハム、チーズ、しらす干し、卵、無塩バター	ぶどう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、にんにく、しょうが	ケチャップ、パセリ粉、洋風だしの素(コンソメ)、食塩、カレー粉、こしょう	手作りゼリー とうふドーナツ	エネルギー 422 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 10.2 g カルシウム 91 mg	

	目標値	平均値
エネルギー	463	451
たんぱく質	18.5	15.5
脂質	12.9	12.4
塩分	1.5	1

※ 天候などの仕入れ状況により、献立が変更になることもあります。