# ○２０２２年８月　乳幼児献立表

### １（月）
**麦ご飯**
- 米 38
- 押麦 4

**鮭の塩焼き**
- ぎんざけ 35
- 食塩 0.1

**千切大根煮**
- 切干しだいこん 5
- にんじん 15
- 油揚げ 10
- 生わかめ 2
- 乾しいたけ 1.2
- なたね油 1
- うすくちしょうゆ 2
- 三温糖 1.2
- だし 20

**みそ汁**
- オクラ 10
- えのきたけ 3
- だし 100
- 淡色辛みそ 4

### ２（火）
**麦ご飯**
- 米 38
- 押麦 4

**鯖の竜田揚げ**
- まあじ 35
- こいくちしょうゆ 1.5
- 料理酒 2
- しょうが 0.2
- かたくり粉 5
- なたね油 4

**きゅうりの酢の物**
- きゅうり 30
- にんじん 7
- 生わかめ 2
- しらす干し 3
- 米酢 1.5
- 食塩 0.2
- 車糖 1.2

**みそ汁**
- なす 10
- 焼きふ 1
- だし 100
- 淡色辛みそ 4

### ３（水）
**麦ご飯**
- 米 38
- 押麦 4

**鶏じゃが煮**
- 鶏もも 25
- たまねぎ 45
- じゃがいも 60
- にんじん 20
- 糸こんにゃく 10
- さやえんどう 3
- なたね油 1
- うすくちしょうゆ 2.5
- 三温糖 1.5

**みそ汁**
- キャベツ 12
- 油揚げ 5
- だし 100
- 淡色辛みそ 4

### ４（木）
**ナポリタンスパゲティ**
- ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ 45
- ウインナー 10
- たまねぎ 30
- 青ピーマン 5
- ｽｲｰﾄｺｰﾝ 2
- なたね油 1
- オリーブ油 1
- トマト缶詰 10
- だし 0.3
- ケチャップ 5
- 三温糖 0.5
- 濃厚ソース 0.5
- 食塩 0.1

**かぼちゃのマヨ焼き**
- 西洋かぼちゃ 30
- ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾀｲﾌﾟ 調味料 3
- パセリ 0.5

**コンソメスープ**
- りょくとうもやし 10
- にら 3
- だし 0.8
- 食塩 0.1

### ５（金）
**麦ご飯**
- 米 38
- 押麦 4

**赤魚の煮付け**
- あこうだい 35
- こいくちしょうゆ 1.5
- 本みりん 0.7
- 車糖 1
- 清酒 1.5

**ひじきとお豆煮**
- ほしひじき 2
- だいず 12
- 油揚げ 5
- にんじん 10
- さやいんげん 3
- なたね油 1
- 車糖 1.3
- うすくちしょうゆ 1.5
- 食塩 0.1

**みそ汁**
- オクラ 7
- えのきたけ 3
- だし 100
- 淡色辛みそ 4

### ６（土）
**きつね丼**
- 米 38
- 押麦 4
- 油揚げ 25
- にんじん 15
- たまねぎ 20
- さやいんげん 2
- 三温糖 2
- うすくちしょうゆ 3
- かたくり粉 2
- なたね油 2

**みそ汁**
- 西洋かぼちゃ 15
- 生わかめ 2
- だし 100
- 淡色辛みそ 4

### ８（月）
**麦ご飯**
- 米 38
- 押麦 4

**松風焼き**
- 鶏ひき肉 30
- たまねぎ 15
- 木綿豆腐 8
- ごま 0.5
- しょうが 0.2
- うすくちしょうゆ 1
- 淡色辛みそ 2
- 車糖 0.5
- かたくり粉 0.3

**トマト煮**
- ズッキーニ 20
- たまねぎ 20
- じゃがいも 20
- トマト缶詰 5
- だし 0.4
- 食塩 0.1
- 車糖 0.2
- なたね油 1

**みそ汁**
- 油揚げ 7
- にら 3
- だし 100
- 淡色辛みそ 4

### ９（火）
**麦ご飯**
- 米 38
- 押麦 4

**ポークビーンズ**
- 豚肉 25
- だいず 30
- たまねぎ 40
- にんじん 15
- ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ 8
- さやいんげん 2
- だし 0.7
- ケチャップ 3
- 濃厚ソース 0.6
- 三温糖 0.3
- こいくちしょうゆ 0.1
- なたね油 2

**スープ**
- ズッキーニ 15
- ｽｲｰﾄｺｰﾝ 5
- だし 0.9
- 食塩 0.1

### １０（水）
**麦ご飯**
- 米 38
- 押麦 4

**豚肉のスタミナ焼き**
- 豚もも 40
- たまねぎ 20
- しょうが 0.2
- にんにく 0.2
- ごま油 1
- こいくちしょうゆ 2
- 料理酒 1
- 車糖 1.3
- 食塩 0.1

**ピーマンの炒め煮**
- 青ピーマン 15
- しらす干し 3
- りょくとうもやし 20
- にんじん 5
- ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰 3
- だし 5
- かつお節 1
- うすくちしょうゆ 1
- 食塩 0.1
- なたね油 1

**みそ汁**
- たまねぎ 10
- 生わかめ 2
- だし 100
- 淡色辛みそ 4

### １１（木）
祝日

### １２（金）
**夏野菜キーマカレーライス**
- 米 43
- 押麦 3
- 豚ひき肉 30
- たまねぎ 30
- なす 5
- ズッキーニ 5
- ｽｲｰﾄｺｰﾝ 3
- 青ピーマン 3
- カレー粉 0.3
- なたね油 2
- ケチャップ 2
- 濃厚ソース 1
- こいくちしょうゆ 0.5
- だし 0.7
- 車糖 0.3
- 食塩 0.1

**じゃが芋のごまソテー**
- じゃがいも 40
- ごま 1
- オリーブ油 1
- 食塩 0.2

**コンソメスープ**
- 生わかめ 2
- 木綿豆腐 10
- だし 0.9
- 食塩 0.1

### １３（土）
**プルコギ丼**
- 米 40
- 押麦 4
- 豚もも 30
- にんじん 10
- たまねぎ 20
- 青ピーマン 2
- りょくとうもやし 5
- にんにく 0.1
- しょうが 0.2
- こいくちしょうゆ 2
- 車糖 1
- 食塩 0.1
- かたくり粉 2
- 料理酒 1
- ごま油 2

**中華スープ**
- 木綿豆腐 10
- 生わかめ 2
- だし 0.9
- 食塩 0.1

### １５（月）
**豚丼**
- 米 38
- 押麦 4
- 豚もも 30
- たまねぎ 40
- にんじん 15
- 葉ねぎ 3
- こいくちしょうゆ 2.2
- 車糖 0.8
- かたくり粉 0.5
- 食塩 0.1

**みそ汁**
- じゃがいも 20
- カットわかめ 1
- だし 100
- 淡色辛みそ 4

### １６（火）
**マーボー丼**
- 米 38
- 押麦 4
- 木綿豆腐 50
- 豚ひき肉 25
- にんじん 10
- たまねぎ 20
- 乾しいたけ 1
- 葉ねぎ 4
- なたね油 2
- だし 0.7
- 赤色辛みそ 3
- こいくちしょうゆ 0.5
- 三温糖 0.5
- かたくり粉 1
- ごま油 1

**中華スープ**
- りょくとうもやし 10
- 生わかめ 2
- 食塩 0.1
- だし 1

### １７（水）
**麦ご飯**
- 米 38
- 押麦 4

**鶏じゃが煮**
- 鶏もも 25
- たまねぎ 45
- じゃがいも 60
- にんじん 20
- 糸こんにゃく 10
- さやえんどう 3
- なたね油 1
- うすくちしょうゆ 2.5
- 三温糖 1.5

**みそ汁**
- キャベツ 12
- 油揚げ 5
- だし 100
- 淡色辛みそ 4

### １８（木）
**ナポリタンスパゲティ**
- ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ 45
- ウインナー 10
- たまねぎ 30
- 青ピーマン 5
- ｽｲｰﾄｺｰﾝ 2
- なたね油 1
- オリーブ油 1
- トマト缶詰 10
- だし 0.3
- ケチャップ 5
- 三温糖 0.5
- 濃厚ソース 0.5
- 食塩 0.1

**かぼちゃのマヨ焼き**
- 西洋かぼちゃ 30
- ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾀｲﾌﾟ 調味料 3
- パセリ 0.5

**コンソメスープ**
- りょくとうもやし 10
- にら 3
- だし 0.8
- 食塩 0.1

### １９（金）
**麦ご飯**
- 米 38
- 押麦 4

**赤魚の煮付け**
- あこうだい 35
- こいくちしょうゆ 1.5
- 本みりん 0.7
- 車糖 1
- 清酒 1.5

**ひじきとお豆煮**
- ほしひじき 2
- だいず 12
- 油揚げ 5
- にんじん 10
- さやいんげん 3
- なたね油 1
- 車糖 1.3
- うすくちしょうゆ 1.5
- 食塩 0.1

**みそ汁**
- オクラ 7
- えのきたけ 3
- だし 100
- 淡色辛みそ 4

### ２０（土）
**きつね丼**
- 米 38
- 押麦 4
- 油揚げ 25
- にんじん 15
- たまねぎ 20
- さやいんげん 2
- 三温糖 2
- うすくちしょうゆ 3
- かたくり粉 2
- なたね油 2

**みそ汁**
- 西洋かぼちゃ 15
- 生わかめ 2
- だし 100
- 淡色辛みそ 4

### ２２（月）
**麦ご飯**
- 米 38
- 押麦 4

**松風焼き**
- 鶏ひき肉 30
- たまねぎ 15
- 木綿豆腐 8
- ごま 0.5
- しょうが 0.2
- うすくちしょうゆ 1
- 淡色辛みそ 2
- 車糖 0.5
- かたくり粉 0.3

**トマト煮**
- ズッキーニ 20
- たまねぎ 20
- じゃがいも 20
- トマト缶詰 5
- だし 0.4
- 食塩 0.1
- 車糖 0.2
- なたね油 1

**みそ汁**
- 油揚げ 7
- にら 3
- だし 100
- 淡色辛みそ 4

### ２３（火）
**麦ご飯**
- 米 38
- 押麦 4

**ポークビーンズ**
- 豚肉 25
- だいず 30
- たまねぎ 40
- にんじん 15
- ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ 8
- さやいんげん 2
- だし 0.7
- ケチャップ 3
- 濃厚ソース 0.6
- 三温糖 0.3
- こいくちしょうゆ 0.1
- なたね油 2

**スープ**
- ズッキーニ 15
- ｽｲｰﾄｺｰﾝ 5
- だし 0.9
- 食塩 0.1

### ２４（水）
**麦ご飯**
- 米 38
- 押麦 4

**豚肉のスタミナ焼き**
- 豚もも 40
- たまねぎ 20
- しょうが 0.2
- にんにく 0.2
- ごま油 1
- こいくちしょうゆ 2
- 料理酒 1
- 車糖 1.3
- 食塩 0.1

**ピーマンの炒め煮**
- 青ピーマン 15
- しらす干し 3
- りょくとうもやし 20
- にんじん 5
- ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰 3
- だし 5
- かつお節 1
- うすくちしょうゆ 1
- 食塩 0.1
- なたね油 1

**みそ汁**
- たまねぎ 10
- 生わかめ 2
- だし 100
- 淡色辛みそ 4

### ２５（木）
**生姜ご飯**
- 米 42
- しょうが 1
- だし 20
- うすくちしょうゆ 1

**かしわのごまみそ焼き**
- 鶏もも 50
- ごま 1
- 淡色辛みそ 3
- 車糖 0.3
- こいくちしょうゆ 0.2

**キャベツの炊いたん**
- キャベツ 30
- にんじん 5
- 油揚げ 5
- りょくとうもやし 5
- だし 20
- うすくちしょうゆ 1.2
- 食塩 0.1
- 三温糖 0.7

**すまし汁**
- 木綿豆腐 20
- あおさ 1
- だし 100
- うすくちしょうゆ 2
- 食塩 0.1

**ゼリー**
- ゼリー 20

### ２６（金）
**夏野菜キーマカレーライス**
- 米 43
- 押麦 3
- 豚ひき肉 30
- たまねぎ 30
- なす 5
- ズッキーニ 5
- ｽｲｰﾄｺｰﾝ 3
- 青ピーマン 3
- カレー粉 0.3
- なたね油 2
- ケチャップ 2
- 濃厚ソース 1
- こいくちしょうゆ 0.5
- だし 0.7
- 車糖 0.3
- 食塩 0.1

**じゃが芋のごまソテー**
- じゃがいも 40
- ごま 1
- オリーブ油 1
- 食塩 0.2

**コンソメスープ**
- 生わかめ 2
- 木綿豆腐 10
- だし 0.9
- 食塩 0.1

### ２７（土）
**プルコギ丼**
- 米 40
- 押麦 4
- 豚もも 30
- にんじん 10
- たまねぎ 20
- 青ピーマン 2
- りょくとうもやし 5
- にんにく 0.1
- しょうが 0.2
- こいくちしょうゆ 2
- 車糖 1
- 食塩 0.1
- かたくり粉 2
- 料理酒 1
- ごま油 2

**中華スープ**
- 木綿豆腐 10
- 生わかめ 2
- だし 0.9
- 食塩 0.1

### ２９（月）
**麦ご飯**
- 米 38
- 押麦 4

**高野豆腐の炒め煮**
- 高野豆腐 10
- 鶏肉 25
- にんじん 10
- たまねぎ 25
- 乾しいたけ 1.5
- さやいんげん 2
- なたね油 1
- 三温糖 2
- うすくちしょうゆ 2
- かたくり粉 2

**みそ汁**
- 西洋かぼちゃ 15
- 生わかめ 2
- だし 100
- 淡色辛みそ 4

### ３０（火）
**麦ご飯**
- 米 38
- 押麦 4

**鯖の竜田揚げ**
- まあじ 35
- こいくちしょうゆ 1.5
- 料理酒 2
- しょうが 0.2
- かたくり粉 5
- なたね油 4

**きゅうりの酢の物**
- きゅうり 30
- にんじん 7
- 生わかめ 2
- しらす干し 3
- 米酢 1.5
- 食塩 0.2
- 車糖 1.2

**みそ汁**
- なす 10
- 焼きふ 1
- だし 100
- 淡色辛みそ 4

### ３１（水）
**麦ご飯**
- 米 38
- 押麦 4

**マーボー厚揚げ**
- 厚揚げ 70
- 豚ひき肉 20
- たまねぎ 25
- にんじん 10
- にら 3
- 乾しいたけ 1.5
- だし 0.6
- 赤色辛みそ 3
- うすくちしょうゆ 1
- 三温糖 1
- ごま油 1
- かたくり粉 2
- なたね油 2

**中華スープ**
- チンゲンサイ 10
- 根深ねぎ 5
- 食塩 0.1
- だし 1

※都合により献立を変更することがあります