

8月 献立*

2026年度

地域生活支援センターかづん
(放デイ)

8/20【お誕生会】 おやつ:焼きカレーパン

曜 日	日 に ち				血 や 肉	エ ネ ル ギ ー	体 の 調 子 を 整 え る	曜 日	日 に ち				血 や 肉	エ ネ ル ギ ー	体 の 調 子 を 整 え る
月	3	17 31	昼 食	ご飯 味噌汁 鰯フライ トマト 青菜のごま和え	鰯	白米、ごま 南瓜、パン粉 油	小松菜、人参、玉ねぎ トマト	月	10	24	昼 食	ご飯 味噌汁 かじきのスタミナ焼き モロヘイヤとトマトのサラダ	かじき 高野豆腐	白米	にんにく、きゅうり トマト、モロヘイヤ、わかめ
			お や つ	焼きそば	豚肉	中華蒸し麺	キャベツ、人参、玉ねぎ 青のり				お や つ	フライドポテト お魚ソーセージ	魚肉ソーセージ	じゃが芋 油	青のり
火	4	18	昼 食	ご飯 味噌汁 麻婆茄子 たたききゅうり	豚ひき肉	白米、麩 ごま	なす、玉ねぎ、しょうが 人参、ピーマン、胡瓜 塩昆布、キャベツ	火		25	昼 食	雑穀カレーライス みかんサラダ	豚肉	雑穀米、白米 じゃが芋、油 小麦粉	人参、玉ねぎ、きゅうり キャベツ、みかん缶
			お や つ	メロンパントースト お魚ソーセージ(乳児) チーズ(幼児)	魚肉ソーセージ チーズ	食パン、バター 砂糖					お や つ	バナナヨーグルト クラッカー	ヨーグルト	砂糖 クラッカー	バナナ
水	5	19	昼 食	パン 冬瓜スープ ハーブキューチキン トマト 粉ふき芋 フルーツ	鶏肉 ベーコン	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ、冬瓜、トマト 人参、青のり、フルーツ	水	12	26	昼 食	パン スープ フルーツ 鶏のから揚げ トマト キャベツのゆかり和え	鶏肉 ウインナー	ロールパン、油 片栗粉	生姜、玉ねぎ、人参、 パセリ、キャベツ、ゆかり トマト、フルーツ
			お や つ	乳児:コーンご飯 胡麻いりこ	小魚	白米、ごま	とうもろこし、玉ねぎ				お や つ	乳児:菜飯おにぎり 小魚	小魚	白米、ごま	大根葉
				幼児:焼きトウモロコシ まめびよ	豆乳		とうもろこし					幼児:セレクトおにぎり	鮭フレーク	白米	海苔、梅干し
木	6	20	昼 食	ご飯 味噌汁 レバーの甘辛ごま絡め ひじきの煮物	豚レバー 豆腐	白米 油揚げ	ひじき、人参、椎茸 こんにゃく、絹サヤ 生姜、わかめ	木	13	27	昼 食	ご飯 味噌汁 ゴーヤチャンプル 南瓜煮	豚肉 木綿豆腐 かつお節	白米、南瓜	ゴーヤ、人参、玉ねぎ 小葱、キャベツ、しめじ
			お や つ	パイナップルケーキ	豆乳	上新粉、砂糖 片栗粉、油	パイン缶、レーズン				お や つ	野菜プリッツ 乳児:フルーツ 幼児:まめびよ	豆乳	小麦粉	人参、パセリ、フルーツ
金	7	21	昼 食	ツナとトマトのスパゲッティ コールスローサラダ フルーツ	ツナ缶	スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	トマト、玉ねぎ、人参 きゅうり、コーン キャベツ、フルーツ	金	14	28	昼 食	サラダうどん 冬瓜そぼろあん とうもろこし	ツナ 鶏ひき肉	うどん、片栗粉	きゅうり、トマト、わかめ 冬瓜、人参 とうもろこし
			お や つ	肉そぼろおにぎり 小魚	鶏ひき肉 小魚	白米、ごま					お や つ	乳児:枝豆と塩昆布ご飯 小魚 幼児:ポップコーン まめびよ	小魚	白米	枝豆、塩昆布
土	8	22	昼 食	冷やしたぬきうどん 磯和え	かまぼこ	うどん、米粉 油	葱、ほうれん草 キャベツ、人参、海苔	土	15	29	昼 食	スパゲッティナポリタン チキンサラダ	ウインナー ささみ缶	スパゲティ	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、きゅうり コーン、トマト缶
			お や つ	五目御飯 フルーツ	豚ひき肉	白米、油揚げ	人参、干し椎茸 ごぼう、フルーツ				お や つ	しらすとわかめおにぎり フルーツ	しらす	白米、ごま	わかめ、フルーツ

【旬食材】モロヘイヤ、冬瓜、高原キャベツ、にら、ゴーヤ、パプリカ、ピーマン、冬瓜、なす、きゅうり、ズッキーニ
とうもろこし、枝豆、トマト、新生姜、いんげん、桃、梨、ぶどう、メロン、すいか、鰯、鰯、カツオ

月平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼児	545kcal	20.1g	17.4g	1.9g
乳児	445kcal	16.3g	13.0g	1.6g