

令和5年度中期予定献立一覧表（8月分）B（門司区・小倉北区・小倉南区）

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 もとなるもの		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	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・グリーンピース りんご・にんにく 生姜・ミョウガ・白桃缶・パイナップル	米・カレー・スープの素 せんべい	サラダ油		
2 水	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・油揚げ 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		
3 木	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 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)・南瓜	茄子 玉葱 葱	米・砂糖・醤油・丸ボーロ	ごま油		
4 金	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 ケチャップ・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油		
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		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 アボカド	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		
8 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%オレンジジュース	ローパン・醤油・酒 スープの素・砂糖	バター		
9 水	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・ケチャップ	すりごま サラダ油		
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 アイスクリン	人参 小松菜	胡瓜 キャベツ	ローパン・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 グリーンピース レタス	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素・パプリカ	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・グリーンピース りんご・にんにく 生姜・ミョウガ・白桃缶・パイナップル	米・カレー・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 ケチャップ・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油		
16 水	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		
17 木	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		
18 金		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 アボカド	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		
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	牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛肉 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	ピーマン・パプリカ(赤) パプリカ(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		
22 火	パン	パン	レバーとビ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 ピーマン パセリ	玉葱・キャベツ スイートコーン・ぶどう	ローパン・じゃがいも ウスターソース・ケチャップ・酒 スープの素	ビーナッツ サラダ油		
23 水	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・油揚げ 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		
24 木	誕生		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 白干し・干若布 煮干し・出し昆布・アボカド	小松菜 人参	生姜・胡瓜・葱 オレゴン	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		
25 金	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 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)・南瓜	茄子 玉葱 葱	米・砂糖・醤油・丸ボーロ	ごま油		
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 グリーンピース レタス	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素・パプリカ	バター サラダ油		
28 月	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%オレンジジュース	ローパン・醤油・酒 スープの素・砂糖	バター		
29 火	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・ケチャップ	すりごま サラダ油		
30 水	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		
31 木	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		

【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	409	18.3	17.4	304	1.9	1.7	445	0.33	0.47	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	504	19.8	18.1	338	1.7	1.6	391	0.32	0.5	21		

※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。