

8月 給食献立表

基本献立

日	曜	午前	昼食	3時	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をとどめる	(その他の食品)	栄養量	未満児
1日	火	飲み物 お菓子	夏野菜カレーライス 春雨の甘酢和え りんご	牛乳 きな粉蒸しパン	鶏もも・調整豆乳 普通牛乳・きな粉	お菓子・米・調合油 無塩バター・薄力粉 普通春雨・上白糖 ごま油	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ キャベツ・コーン冷凍・りんご	飲み物・カレー粉・水 コンソメ・トマトケチャップ 中濃ソース・食塩・穀物酢 しょうゆ・ペーキングパウダー	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)	490 14.8 16.2 213 1.3 1
2日	水	飲み物 お菓子	食パン 大豆ハンバーグ キャベツの胡麻マヨサラダ コンスープ パインアップル缶	牛乳 鶏めし	大豆水煮・豚ひき肉 調整豆乳・普通牛乳 鶏もも	お菓子・食パン・調合油 パン粉・マヨレ・白ごま 上白糖・かたくり粉・米	たまねぎ・キャベツ・にんじん きゅうり・スイートコーン缶詰 パインアップル缶詰・ごぼう	飲み物・水・食塩・こしょう コンソメ・トマトケチャップ しょうゆ・コンソメ・料理酒	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)	478 20.6 15.3 243 1.9 1.5
3日	木	飲み物 お菓子	高野豆腐のそぼろ丼 にんじもしりしり 野菜スープ(玉ねぎ・じゃが 芋) ピーゼリー	牛乳 ココアマフィン	高野豆腐・豚ひき肉 調整豆乳	お菓子・米・調合油 上白糖・じゃがいも ピーゼリー・薄力粉	にんじん・たまねぎ	飲み物・だし・しょうゆ 食塩・こしょう・水・コンソメ ピュアココア ペーキングパウダー	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)	520 14.6 20.9 213 2.2 0.9
4日	金	飲み物 お菓子	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き さつまいもの黄金煮 すまし汁(豆腐・ねぎ) ヨーグルト	牛乳 ひまわりゼリー	ます・みそ・木綿豆腐 ヨーグルト・普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米・調合油 マヨレ・さつまいも 無塩バター・上白糖	にんじん・ピーマン・たまねぎ ねぎ・粉寒天 オレンジジュース グレープジュース	飲み物・食塩・こしょう・水 だし・しょうゆ	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)	468 17.8 14.9 259 4.2 0.9
5日	土	飲み物 お菓子	ハヤシライス かぼちゃのサラダ 青りんごゼリー	牛乳 レーズンクッキー	豚小間・普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米・調合油 薄力粉 上白糖・マヨレ 青りんごゼリー	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ きゅうり・干しぶどう	飲み物・水 トマトピューレー トマトケチャップ ウスターソース・食塩 コンソメ・穀物酢・こしょう ペーキングパウダー	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)	566 14.3 20.6 178 2.5 1
7日	月	飲み物 お菓子	ごはん 野菜と豚肉の味噌炒め カットトマト みそ汁(麩・わかめ) オレンジ	牛乳 グレープゼリー	豚小間・みそ・普通牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・上白糖・小町麩 グレープゼリー	キャベツ・ピーマン・たまねぎ トマト・カットわかめ・オレンジ	飲み物・しょうゆ・だし	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)	332 13.5 8 142 3.9 0.8
8日	火	飲み物 お菓子	冷やし中華 ちくわの磯部揚げ(卵なし) ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 おやつピラフ	焼き竹輪・ヨーグルト 油揚げ・みそ・普通牛乳 豚ひき肉	お菓子・中華めん 上白糖・ごま油・薄力粉 かたくり粉・調合油 いちごジャム・米	トマト・にんじん・カットわかめ コーン冷凍・青のり・たまねぎ	飲み物・水・コンソメ しょうゆ・食塩・穀物酢 ペーキングパウダー・こしょう	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)	541 22.9 21.3 230 1.7 3.7
9日	水	飲み物 お菓子	ごはん 鶏つくね(卵なし) 切干ナポリタン みそ汁(じゃがいも・油揚げ) マスカットゼリー	牛乳 豆腐ドーナツ	鶏ひき肉 油揚げ・みそ・普通牛乳 絹ごし豆腐	お菓子・米・パン粉 調合油・上白糖 じゃがいも マスカットゼリー ホットケーキミックス	たまねぎ・切干しいたけ にんじん・ピーマン	飲み物・水・食塩・こしょう しょうゆ・みりん トマトケチャップ・中濃ソース だし	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)	484 19 16.8 224 2.3 1
10日	木	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉の生姜焼き ほうれん草のナムル みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご	牛乳 お好み焼き(卵なし)	鶏もも・みそ・普通牛乳 豚小間・かつお削り節	お菓子・米・調合油 ごま油・薄力粉	ほうれん草・きゅうり にんじん・かぼちゃ・たまねぎ りんご・キャベツ・青のり	飲み物・しょうゆ・しょうゆ みりん・食塩 鶏ガラスープ顆粒・水 だし・中濃ソース	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)	421 18.5 11.7 174 1.5 1.1
12日	土	飲み物 お菓子	ブルコギ丼 トマトと大根のピクルス わかめスープ(ねぎ) グレープゼリー	牛乳 マカロニきな粉	豚小間・普通牛乳・きな粉	お菓子・米・薄力粉 普通春雨・ごま油 上白糖・白ごま グレープゼリー	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・トマト・大根 カットわかめ・ねぎ	飲み物・水・しょうゆ コンソメ・トマトケチャップ 穀物酢・食塩 鶏ガラスープ顆粒 料理酒	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)	382 13.5 9 148 2.4 1
14日	月	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き じゃがいもの煮物 みそ汁(わかめ・コーン) りんご	牛乳 オレンジゼリー	豚小間・みそ・普通牛乳	お菓子・米・上白糖 薄力粉・黒ごま・調合油 じゃがいも・オレンジゼリー	にんじん・たまねぎ さやいんげん・カットわかめ コーン冷凍・りんご	飲み物・しょうゆ・みりん だし・食塩	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)	374 15.1 9.6 133 1 1.1
15日	火	飲み物 お菓子	夏野菜カレーライス 春雨の甘酢和え オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン	鶏もも 普通牛乳・きな粉	お菓子・米・調合油 薄力粉 普通春雨・上白糖 ごま油	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ キャベツ・コーン冷凍 オレンジ	飲み物・カレー粉・水 コンソメ・トマトケチャップ 中濃ソース・食塩・穀物酢 しょうゆ・ペーキングパウダー	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)	482 14.9 16.1 215 1.3 1
16日	水	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉のポテト焼き ピーマンのツナ和え みそ汁(高野豆腐・大根) パインアップル缶	牛乳 野菜ポッキー	鶏もも・ツナ缶・高野豆腐 みそ・普通牛乳	お菓子・米・マヨレ 乾燥マッシュポテト 調合油・白ごま・上白糖 薄力粉・かたくり粉 すり白ごま	ピーマン・キャベツ・にんじん 大根・パインアップル缶詰	飲み物・食塩・こしょう しょうゆ・穀物酢・だし	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)	492 18.9 17.7 227 1.7 1.1
17日	木	飲み物 お菓子	ごはん ポークビーンズ(じゃがいも) マカロニサラダ すまし汁(豆腐・わかめ)	牛乳 青のりおにぎり	大豆水煮・豚小間 絹ごし豆腐・普通牛乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖・マヨレ マヨレ・マスカットゼリー	にんじん・たまねぎ ミックスベジタブル カットわかめ・青のり	飲み物・水・トマトケチャップ みックスベジタブル しょうゆ・みりん	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)	505 16.3 12.6 185 2.6 1.2
18日	金				4日(金)と同じ					
19日	土				5日(土)と同じ					
21日	月				7日(月)と同じ					
22日	火				9日(水)と同じ					
23日	水	飲み物 お菓子	ひまわりごはん ミラノ風チキンカツ キャベツとマカロニのサラダ 野菜スープ(玉ねぎ・じゃが 芋)	牛乳 マーブルケーキ	鶏おね ツナ缶・普通牛乳	お菓子・米・調合油 薄力粉・パン粉 調合油・マヨレ 上白糖 じゃがいも	コーン冷凍・にんじん キャベツ グリーンピース冷凍 たまねぎ・梨	飲み物・だし 食塩・トマトケチャップ 水・パセリ・穀物酢 しょうゆ・コンソメ ペーキングパウダー ピュアココア	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)	556 21.5 18.2 231 1.3 1.5
24日	木	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉の生姜焼き ほうれん草のナムル みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご	乳酸飲料 お好み焼き(卵なし)	鶏もも・みそ ジョアマスカット・豚小間 かつお削り節	お菓子・米・調合油 ごま油・薄力粉	ほうれん草・きゅうり にんじん・かぼちゃ・たまねぎ りんご・キャベツ・青のり	飲み物・しょうゆ・しょうゆ みりん・食塩 鶏ガラスープ顆粒・水 だし・中濃ソース	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)	397 17.9 8.2 209 5.9 1.1
25日	金	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き 野菜の煮物 みそ汁(高野豆腐・わかめ) パインアップル缶	牛乳 キャラットケーキ	豚小間・高野豆腐・みそ	お菓子・米・調合油・黒ごま 薄力粉・じゃがいも・上白糖	にんじん・カットわかめ グリーンピース冷凍 パインアップル缶	飲み物・しょうゆ・だし・食塩 みりん	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)	506 18.4 16.8 181 1.3 1.3
26日	土				12日(土)と同じ					
28日	月	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き 大根とじゃがいもの煮物 みそ汁(キャベツ・コーン) りんご	牛乳 オレンジゼリー 3時~1	豚小間・みそ・普通牛乳	お菓子・米・上白糖 薄力粉・黒ごま・調合油 じゃがいも・オレンジゼリー	にんじん・大根・さやいんげん キャベツ・コーン冷凍・りんご	飲み物・しょうゆ・みりん だし・食塩	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)	376 15.2 9.5 136 1 1
29日	火				3日(木)と同じ					
30日	水				16日(水)と同じ					
31日	木	飲み物 お菓子	ごはん ポークビーンズ(じゃがいも) マカロニサラダ すまし汁(豆腐・わかめ)	牛乳 青のりおにぎり	大豆水煮・豚小間 絹ごし豆腐・普通牛乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖・マヨレ マヨレ・マスカットゼリー	にんじん・たまねぎ・きゅうり カットわかめ・青のり	飲み物・水・トマトケチャップ 食塩・こしょう・だし しょうゆ・みりん	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)	496 15.9 12.5 187 2.5 1.1

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅でも試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までにご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。