

8月 給食献立表

令和5年

幼児

日	曜	昼 食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	火	ごはん 回鍋肉 きゅうりの土佐漬け みそ汁	きな粉クッキー 牛乳	豚もも・絹揚げ 赤色甘みそ・かつお節 淡色辛みそ・卵・きな粉 普通牛乳	米・顆粒コンソメ・車糖 じゃがいも・薄力粉・上新粉 無塩バター	キャベツ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・きゅうり カットわかめ	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん・食塩 ベーキングパウダー 煮干しだし
2	水	ごはん マーボー春雨 和え物 スープ	パインケーキ 牛乳	赤色甘みそ・普通牛乳	米・普通はるさめ 合挽ミンチ・車糖 顆粒コンソメ・麩 ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・青ピーマン 生しいたけ・キャベツ・きゅうり カットわかめ・えのきたけ パインアップル缶	本みりん・こいくちしょうゆ 食塩
3	木	ごはん さばの味噌焼き おかか和え すまし汁	抹茶小豆団子 牛乳	さば・かつお節・普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 車糖・麩・白玉粉・上新粉 ゆで小豆パウチ	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・大根・たまねぎ 葉ねぎ	清酒・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩・抹茶 かつお・昆布だし
4	金	イエローロール ポトフ 大豆サラダ 果物 牛乳	ゆかりおにぎり お茶	鶏もも・普通牛乳	イエローロール・じゃがいも 顆粒コンソメ・大豆水煮 マヨドレ・米	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・キャベツ・きゅうり バナナ・ゆかりふりかけ	食塩・ケチャップ・番茶
5	土	ピラフ スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・青ピーマン エリンギ・カットわかめ	食塩・番茶
7	月	ごはん 煮魚 ごま和え みそ汁	みたらし団子 牛乳	あかうお・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・いりごま じゃがいも・麩・白玉粉 上新粉・かたくり粉	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・葉ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 本みりん・煮干しだし
8	火	ごはん 高野豆腐の含め煮 きゅうりの中華和え すまし汁	バナナケーキ 牛乳	凍り豆腐・鶏もも・普通牛乳	米・冷凍いんげん・車糖 ごま油・ホットケーキミックス	にんじん・大根・乾しいたけ きゅうり・ほうれんそう カットわかめ・バナナ	本みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・清酒・食塩 かつお・昆布だし
9	水	夏野菜カレー さわやかサラダ	黒ごまクッキー 牛乳	卵・普通牛乳	米・牛肉・大豆水煮 薄力粉・ブイヨン・調合油 上新粉・車糖・無塩バター いりごま・すりごま	西洋かぼちゃ・たまねぎ にんじん・赤パプリカ 黄パプリカ・なす・キャベツ きゅうり・みかん缶	カレー粉・ケチャップ・食塩 穀物酢 ベーキングパウダー
10	木	ごはん さわらの照り焼き 酢の物 みそ汁	フルーツ寒天 牛乳	さわら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・なす・ぶなしめじ パインアップル缶・もも缶 みかん缶・寒天	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・穀物酢・食塩 煮干しだし
11	金	山の日 (休園日)					
12	土	弁当日	自然素材のお菓子 お茶		自然素材のお菓子		番茶
14	月	弁当日	自然素材のお菓子 牛乳	普通牛乳	自然素材のお菓子		
15	火	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	みかんゼリー 牛乳	鮭・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米 冷凍グリーンピース・車糖	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・西洋かぼちゃ カットわかめ・葉ねぎ みかん缶・寒天	清酒・食塩・煮干しだし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん かつお・昆布だし
16	水	ごはん チンジャオロース きゅうりの中華和え スープ	キャラットケーキ 牛乳	赤色甘みそ・普通牛乳	米・牛肉・かたくり粉・車糖 顆粒コンソメ・ごま油 冷凍コーン ホットケーキミックス	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ・たけのこ水煮 きゅうり・キャベツ・カットわかめ	本みりん・こいくちしょうゆ 食塩
17	木	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き サラダ みそ汁	フルーツ白玉 牛乳	鶏もも・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・白味噌・車糖・すりごま 冷凍コーン・調合油 白玉粉・上新粉	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・葉ねぎ パインアップル缶 みかん缶・もも缶	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・食塩 煮干しだし
18	金	食パン 具だくさんスープ 春雨サラダ 牛乳	五平餅おやき お茶	鶏もも・普通牛乳 赤色甘みそ	食パン・じゃがいも 顆粒コンソメ・普通はるさめ 車糖・ごま油・米 たけや味噌・すりごま	にんじん・たまねぎ・大根 ぶなしめじ・ブロッコリー・きゅうり	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・本みりん・清酒 番茶
19	土	きつね丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	油揚げ・豚もも 淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ	こいくちしょうゆ・煮干しだし うすくちしょうゆ・番茶 かつお・昆布だし
21	月	ごはん たらの西京焼き ゆかり和え みそ汁	小豆団子 牛乳	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・白味噌・白玉粉 上新粉・ゆで小豆パウチ	はくさい・きゅうり・にんじん ゆかりふりかけ・カットわかめ	清酒・本みりん こいくちしょうゆ 煮干しだし
22	火	ごはん 豚肉の生姜焼き きざみのり和え みそ汁	りんごケーキ 牛乳	豚もも・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・冷凍いんげん・いりごま ホットケーキミックス・車糖	たまねぎ・にんじん・まいたけ りんご・しょうが・はくさい キャベツ・キザミノリ カットわかめ	本みりん・こいくちしょうゆ 煮干しだし
23	水	ごはん 鶏の照り焼き ナムル みそ汁	ふかし芋 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・いりごま・ごま油 じゃがいも・さつまいも	しょうが・ほうれんそう りよくとうもやし・にんじん カットわかめ・ぶなしめじ	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・煮干しだし
24	木	ごはん さわらのコーンマヨ焼き ひじき煮 すまし汁	フルーツミックス 牛乳	さわら・油揚げ・普通牛乳	米・冷凍コーン・マヨドレ 乾燥ひじき・車糖・麩	しょうが・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・グリーンピース えのきたけ・みかん缶 パインアップル缶・もも缶	清酒・食塩 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・本みりん かつお・昆布だし
25	金	ハニーロール 牛肉のトマト煮込み ツナサラダ 型抜きチーズ 牛乳	わかめおにぎり お茶	ノンオイルツナ缶 型抜きチーズ・普通牛乳	ハニーロール・牛肉 じゃがいも・ブイヨン マヨドレ・米 わかめふりかけ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・トマトホール缶 きゅうり・キャベツ	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 番茶
26	土	中華おこわ スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも	米・顆粒鶏ガラ・ごま油 顆粒コンソメ・もち米 自然素材のお菓子	にんじん・たけのこ水煮 根深ねぎ・乾しいたけ・しょうが カットわかめ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん 食塩・番茶
28	月	ごはん 鮭の塩焼き ひじきサラダ みそ汁	きなこ団子 牛乳	鮭・ソフト豆腐・淡色辛みそ きな粉・普通牛乳	米・乾燥ひじき・冷凍コーン 車糖・ごま油・白玉粉 上新粉	きゅうり・キャベツ・にんじん たまねぎ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・煮干しだし
29	火	ごはん なすと豚肉の味噌炒め きゅうりの浅漬け みそ汁	クッキー 牛乳	豚もも・赤色甘みそ 油揚げ・淡色辛みそ・卵 普通牛乳	米・ごま油・車糖 さつまいも・薄力粉・上新粉 無塩バター	なす・たまねぎ・にんじん きゅうり・葉ねぎ	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん・昆布茶・食塩 ベーキングパウダー 煮干しだし
30	水	牛丼 みそ汁	ココアケーキ 牛乳	淡色辛みそ・普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ たけのこ水煮缶詰・はくさい カットわかめ・りよくとうもやし	煮干しだし・本みりん こいくちしょうゆ・清酒 うすくちしょうゆ・ビュアココア かつお・昆布だし
31	木	ごはん 赤魚のカレー風味焼き 切干大根の煮物 みそ汁	小豆寒天 牛乳	あかうお・油揚げ 淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳	米・白味噌 冷凍グリーンピース・車糖	しょうが・切干しだいこん にんじん・乾しいたけ 西洋かぼちゃ・ぶなしめじ・寒天	清酒・本みりん・カレー粉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 煮干しだし かつお・昆布だし

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆										
エネルギー	たんぱく質	脂 肪	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
538 kcal	23.2 g	16.8 g	78.7 g	260 mg	2.4 mg	231 μg	0.43 mg	0.45 mg	32 mg	1.9 g

・材料入荷の都合により変更する場合があります。  
・牛乳は150cc～200ccを飲んでいきます。  
・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。  
・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。