



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・調子をととのえる	(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・スキムミルク 普通牛乳・きな粉・牛乳	お菓子・米・植物油 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・トウモロコシ 中濃ソース・食塩・穀物酢 しょうゆ・ベネチア・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 18.2 213 1.3 1
2日 23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 コンソメスープ パイナップル缶	牛乳 鶏めし	大豆水煮・豚ひき肉 スキムミルク・普通牛乳 鶏もも	お菓子・食パン・植物油 パン粉・マヨネーズ・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 トウモロコシ・穀物酢 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)	470 20.6 15.3 243 1.9 1.5
3日 29日	木	飲み物 お菓子	高野豆腐のそぼろ丼 にんじんしりしり 野菜スープ(玉ねぎ・じゃが芋) ピーチゼリー	牛乳 ココアマフィン	高野豆腐・豚ひき肉 ツナ缶・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・植物油 無塩バター・薄力粉 ピーチゼリー・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 ビュウココア ベネチア・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 14.8 20.9 213 2 0.9
4日 18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	お菓子・米・植物油 マヨネーズ・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・甜菜菜 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 オレンジジュース グレープジュース	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)	488 17.8 14.9 259 4.2 0.9
5日 19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・牛乳	お菓子・米・植物油 無塩バター・薄力粉 上白糖・マヨネーズ 青りんごゼリー	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ きゅうり・干しごぼう	飲み物・水 トマトピューレ トウモロコシ ウスターソース・食塩 コンソメ・穀物酢・こしょう ベネチア・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 20.0 178 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(鮎・わかめ) オレンジ	牛乳 牛乳プリン	豚小間・みそ・普通牛乳 ゼラチン・牛乳・きな粉	お菓子・米・薄力粉 植物油・上白糖・小豆 黒砂糖	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・水	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)	398 17.9 9.5 281 2.7 0.9
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 スキムミルク・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・植物油 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 ベネチア・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 22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・スキムミルク 油揚げ・みそ・普通牛乳 絹ごし豆腐	お菓子・米・パン粉 植物油・上白糖 じゃがいも マスカットゼリー わがや・きんぐス	たまねぎ・切干しだいこん 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 トウモロコシ・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・かつお節	お菓子・米・植物油 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・こしょう みりん・食塩 鶏ガラスープ・乾燥・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
11日 25日	金	飲み物 お菓子	ごはん メカジキのピカタ ジャーマンポテト 沢煮物 オレンジ	牛乳 チーズケーキ	めかじき・卵・木綿豆腐 普通牛乳・ヨーグルト ビザ用チーズ・牛乳 ビザ用ゼリー	お菓子・米・薄力粉 植物油・じゃがいも 無塩バター・上白糖 わがや・きんぐス	たまねぎ・大根・にんじん ごま油・オレンジ	飲み物・トウモロコシ 食塩・こしょう・コンソメ パセリ・だし・しょうゆ 穀物酢	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)	460 20.1 17.1 282 1.5 1.3
12日 28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 にんじんごはん	豚小間・普通牛乳	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 ゲンゲンサイ・トマト・大根 カットわかめ・ねぎ	飲み物・水・しょうゆ みりん・おろし・にんにく 穀物酢・食塩 鶏ガラスープ・乾燥 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)	440 12.6 8.4 172 2.4 1.2
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 フルーツヨーグルト	豚小間・みそ・普通牛乳 ヨーグルト・スキムミルク	お菓子・米・上白糖 薄力粉・黒ごま・植物油 じゃがいも	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 パインアップル缶詰 みかん缶【国産】	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)	422 17.5 11.5 221 1.4 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・スキムミルク 普通牛乳・きな粉・牛乳	お菓子・米・植物油 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 オレンジ	飲み物・カレー粉・水 コンソメ・トウモロコシ 中濃ソース・食塩・穀物酢 しょうゆ・ベネチア・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)	492 14.9 18.1 215 1.3 1
16日 30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) パイナップル缶	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・マヨネーズ 乾燥マッシュポテト 植物油・白ごま・上白糖 薄力粉・かたくり粉 すりごま	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) マスカットゼリー	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 植物油・上白糖・マヨネーズ マヨネーズ・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・トウモロコシ 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)	505 16.3 12.6 185 2.6 1.2
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	牛乳 お好み焼き(卵なし)	鶏もも・みそ ヨーグルト・豚小間 かつお節	お菓子・米・植物油 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・こしょう みりん・食塩 鶏ガラスープ・乾燥・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
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 フルーツヨーグルト	豚小間・みそ・普通牛乳 ヨーグルト・スキムミルク	お菓子・米・上白糖 薄力粉・黒ごま・植物油 じゃがいも	にんじん・大根・さやいんげん キャベツ・コーン冷凍・りんご パインアップル缶詰 みかん缶【国産】	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)	424 17.0 11.5 224 1.4 1
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) マスカットゼリー	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 植物油・上白糖・マヨネーズ マヨネーズ・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・トウモロコシ 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)	490 15.9 12.5 187 2.5 1.1
21日(月) 誕生日献立		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) 梨	牛乳 マーブルケーキ	鶏もも・粉チーズ ツナ缶・普通牛乳 牛乳・ヨーグルト ヨーグルト	お菓子・米 薄力粉・パン粉 植物油・マヨネーズ 上白糖 じゃがいも	コーン冷凍・にんじん キャベツ クラン・ス凍凍 たまねぎ・梨	飲み物・だし 食塩・トウモロコシ 水・パセリ・穀物酢 しょうゆ・コンソメ ベネチア・パウダー ビュウココア	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

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅まで試して下さい。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。