

2018年度8月 予定献立表

日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
6・20(月)	ごはん(五分づき) パンパンジー チンゲン菜のナムル 汁ビーフン お茶、おにぎり(どうもろこし)	鶏むね皮つき(若鶏)、ハム(ボンレス)	五分搗米、ごま(ねり)、三温糖、ごま油、ビーフン	きゅうり、ミニトマト、レタス、チンゲン菜、もやし、人参、干しいたけ、にら	酒、穀物酢、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、ブイオン、塩	500kcal 20.2g 11.6g 2.0g
7(火) 30(木)	ごはん(五分づき) 豚肉と厚揚げの味噌炒め トマトときゅうりのツナサラダ すまし汁(なめこ・モロヘイヤ・オクラ) 牛乳(150)、桃の蒸しパン(卵なし)	豚もも肉、厚揚げ、ツナ缶(油漬フレーク)ラト、さば節	五分搗米、三温糖、ごま油	玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト、きゅうり、大根、なめこ、モロヘイヤ、オクラ	みそ、みりん(本みりん)、薄口しょうゆ、穀物酢、塩、濃口しょうゆ	521kcal 20.9g 16.5g 1.9g
21(火) お誕生日会	夏野菜の混ぜ込みピラフ ラトウイユハンバーグ コンソメスープ 牛乳(150)、豆乳かぼちゃプリン	牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐(木綿)、ベーコン	五分搗米、かたくり粉、三温糖	玉ねぎ、えだまめ、赤ピーマン、黄ピーマン、人参、ズッキーニ、なす、トマト、にんにく、キャベツ、コーン・冷	ブイオン、塩、薄口しょうゆ、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ	640kcal 23.9g 23.8g 2.3g
8(水)	ごはん(五分づき) 魚の塩焼き(鯔) 大豆の五目煮 みそ汁(玉ねぎ・しめじ・小松菜) 牛乳(150)、マカロニあべ川	あじ、大豆(乾)、昆布、さば節	五分搗米、こんにやく(板)、三温糖、なたね油	人参、大根、いんげん、玉ねぎ、しめじ(ほんしめじ)、小松菜	塩、濃口しょうゆ、みそ	461kcal 25.3g 11.3g 1.9g
22(水)	ごはん(五分づき) あじの南蛮漬け みそ汁(だいこん・えのき・わかめ) お茶、肉みそ冷麺	あじ、さば節、わかめ(乾燥)、うすあげ	五分搗米、かたくり粉、揚げ油、三温糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、えのきたけ、大根	塩、穀物酢、濃口しょうゆ、みそ	460kcal 24.3g 12.1g 2.8g
9・23(木)	夏野菜のカレー(米粉) フルーツサラダ ヨーグルト(加糖) 9日:牛乳(150)、でっちゃんかん 23日:牛乳(150)、冷やしぜんざい	牛ひき肉、牛乳、ヨーグルト(脱脂加糖)	五分搗米、米粉、マヨドレ(卵なし)	玉ねぎ、なす、かぼちゃ、人参、トマト、ゴーヤ、生姜、にんにく、みかん缶詰(果肉)、もも缶詰(果肉)、りんごきゅ	水、カレー粉、ウスターソース、濃口しょうゆ、塩	639kcal 24.5g 16.5g 0.8g
10・24(金)	ごはん(五分づき) 豚肉ときゅうりの炒めもの オクラのおかか和え みそ汁(厚揚げ・きゃべつ) コーンフレークの牛乳かけ(パイン)	豚バラ肉、豚もも肉、かつお節、厚揚げ、さば節	五分搗米、三温糖	きゅうり、青じそ(大葉)、オクラ、もやし、ミニトマト、キャベツ、青ねぎ	濃口しょうゆ、穀物酢、塩、みそ	568kcal 23.2g 17.3g 2.7g
25(土)	鶏の照り煮 みそ汁(じゃが芋・大根・みつば) お茶、せんべい	鶏もも肉、さば節	五分搗米、なたね油、三温糖、メークイン	玉ねぎ、人参、ほうれんそう、大根、みつば	濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、塩、みそ	388kcal 15.3g 9.1g 1.5g

全園児お弁当日です						
13(月)	お茶、いもけんぴ		さつまいも、三温糖、なたね油			55kcal 0.2g 1.0g 0.0g
14(火)	牛丼 みそ汁(じゃが芋・しろな・わかめ) お茶、ジャムサンド(いちご)	牛肉(和牛)もも・脂付、さば節、わかめ(乾燥)	五分搗米、糸こんにやく、三温糖、メークイン	玉ねぎ、人参、青ねぎ、しろな	濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、みそ	513kcal 19.0g 10.2g 2.2g
28(火) ご当地メニュー [沖縄県]	スパムのジュシー ゴーヤチャンプルー シブイ(冬瓜)のスープ シークワサージュース、ちんすこう(黒糖)	スパム、干しひじき(ステンレス)・乾、さば節、豆腐(木綿)、かつお節	五分搗米、三温糖、ごま油、かたくり粉	人参、干しいたけ、いんげん、にがうり、玉ねぎ、とうがん、青ねぎ、生姜	塩、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、ブイオン	673kcal 14.9g 30.4g 2.1g
1・29(水)	ゆかりごはん まぐろと玉ねぎの甘辛煮 つるむらさきのお浸し すまし汁(冬瓜・うすあげ・三つ葉) 1日:牛乳(150)、ココアトースト 29日:牛乳(150)、青のりじゃがもち	まぐろ(キハダマグロ)、さば節、うすあげ	五分搗米、三温糖	ゆかり、玉ねぎ、青ねぎ、生姜、つるむらさき、もやし、人参、とうがん、みつば(糸みつば)	濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、酒、塩、薄口しょうゆ	559kcal 27.6g 13.2g 2.5g
15(水)	ガバオライス 春雨スープ お茶、おふのきなこラスク	鶏ひき肉	五分搗米、三温糖、はるさめ、ごま油	生姜、にんにく、玉ねぎ、なす、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、人参、干しいたけ、にら	ブイオン、オイスターソース、濃口しょうゆ、塩、薄口しょうゆ	387kcal 15.2g 8.5g 1.0g
2(木) 平和のつどい	ごはん(玄米) 厚揚げと野菜の煮物 にらのすまし汁 牛乳(150)、ふかしいも、おやつ昆布	厚揚げ、さば節	玄米、三温糖	玉ねぎ、人参、なす、とうがん、いんげん、にら	濃口しょうゆ、塩、薄口しょうゆ	414kcal 17.3g 12.8g 2.1g
16(木)	トマトピラフ 夏野菜の豆乳コーンシチュー グリーンサラダ 牛乳(150)、青のりじゃがもち	鶏もも肉、豆乳、ハム	五分搗米、上新粉、三温糖	トマト、にんにく、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、とうもろこし、とうもろこし(クリーム状)、レタス、きゅうり	パセリ・乾、ブイオン、塩、薄口しょうゆ、穀物酢	587kcal 20.5g 16.5g 2.6g
3・31(金) フェルじまい	梅干しごはん 鶏手羽の生姜煮 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(豆腐・わかめ・白ねぎ) 3日:牛乳(150)、ももとみかん寒のポンチ 31日:牛乳(150)、きらきらゼリー	鶏手羽元、塩昆布・きざみ、豆腐(木綿)、わかめ(乾燥)、さば節	五分搗米、三温糖	梅干し、生姜、きゅうり、人参、大根、ねぎ(白)	塩、濃口しょうゆ、穀物酢、みそ	515kcal 19.2g 12.9g 2.5g
17(金) 幼児果物バイキング 27(月)	ごはん(五分づき) 鶏肉の照り焼き 切り干し大根のサラダ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 17日:牛乳(150)、ビスケット、季節の果物(桃、ぶどう、なし等) 27日:お茶、おふのきなこラスク	鶏もも肉、干しひじき(ステンレス)・乾、さば節	五分搗米、三温糖、マヨドレ(卵なし)	切り干し大根、きゅうり、人参、かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	みりん(本みりん)穀物酢、濃口しょうゆ、塩、みそ	619kcal 23.1g 22.2g 2.1g
4・18(土)	豚丼 みそ汁(キャベツ・えのき・わかめ) お茶、いもけんぴ	豚もも肉、さば節、わかめ(乾燥)、うすあげ	五分搗米、糸こんにやく、三温糖	玉ねぎ、人参、青ねぎ、キャベツ、えのきたけ	濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、みそ	402kcal 16.4g 7.7g 1.6g

月平均栄養価 エネルギー 514kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.5g 食塩相当量 1.9g

★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。

★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。

★おやつに季節の果物がつくことがあります

★今月のお弁当日は13日(月)です[全園児]。★今月のお弁当箱の日は24日(金)[4・5歳児クラス]、30日(木)[3歳児クラス]です。

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示をしています。
(卵が含まれている場合は(卵)等。記載のない場合は含まれていません。)