

平成30年度 8月 給食予定献立表

3歳未満児・以上児共通

幼保連携型認定こども園打瀬保育園

日	曜	昼食	おやつ	主な材料名		
		主食・汁・主菜・副菜・フルーツ		血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋のオレンジ煮 パナナ 中華スープ(春雨・おくら)	きな粉マカロニ (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース / 牛乳 きな粉	米 ごま油 三温糖 白ごま さつま芋 春雨 / マカロニ 三温糖	玉葱 長葱 ニラ 生姜 オレンジジュース おくら パナナ
2	木	ご飯 ミートローフ(牛乳・チーズ) 人参甘煮 スイカ ミネストローネ(押し麦・ズッキーニ・玉葱・洋風だし)	お麩ラスク(抹茶) (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 牛乳 チーズ 洋風だし / 牛乳	米 パン粉 三温糖 押し麦 お麩 植物油 グラニュー糖	玉葱 ミックスベジタブル 人参 ズッキーニ スイカ / 抹茶
3	金	ご飯 旨煮 ほうれん草の白和え パナナ 味噌汁(さやいんげん・玉葱)	とうもろこし (以)牛乳	豚挽肉 生揚げ 豆腐 味噌 醤油 / (以)牛乳	米 じゃが芋 こんにゃく 植物油 三温糖 白ごま / とうもろこし	玉葱 人参 グリンピース ほうれん草 さやいんげん パナナ
6	月	ご飯 鶏の葱塩焼き コールスローサラダ オレンジ 清まし汁(わかめ・豆腐)	ももジャムサンド(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 わかめ 豆腐 / 牛乳	米 ごま油 白ごま ホールコーン 卵なしマヨネーズ / 食パン ももジャム	長葱 キャベツ 胡瓜 人参 オレンジ
7	火	ご飯 魚の野菜あんかけ 蒸し南瓜 グレープフルーツ 味噌汁(なめこ・長葱)	☆ミニパンケーキ(卵・乳) オレンジソース (未・以)牛乳	カラスガレイ 醤油 味噌 / 牛乳	米 植物油 三温糖 南瓜 小麦粉 / パンケーキ マーレードジャム	人参 玉葱 えのき茸 グリンピース 長葱 なめこ グレープフルーツ / オレンジジュース
8	水	冷やしうどん 小松菜とかまぼこの梅和え アップルキャラットジュース	ツナご飯 (以)牛乳	鶏挽肉 味噌 醤油 かまぼこ わかめ のり / (以)牛乳 ツナ 醤油	うどん 三温糖 白ごま ホールコーン / 米 三温糖 白ごま	長葱 生姜 胡瓜 人参 小松菜 梅肉 アップルキャラットジュース / 人参 生姜
9	木	ご飯 鱈の南蛮漬け ブロッコリー 梨 味噌汁(ナス・玉葱)	白子とわかめのおにぎり(白子) (以)牛乳	鱈 醤油 味噌 / (以)牛乳 しらす わかめご飯の素	米 小麦粉 三温糖 オリーブ油 / 米	ピーマン 人参 長葱 生姜 ブロッコリー ナス 玉葱 梨
10	金	ご飯 キーマカレー(乳) もやしとニラのナムル パナナ	ホットドック(卵・乳) (未・以)牛乳	豚挽肉 スキムミルク 醤油 / 牛乳 ウィンナー	米 植物油 三温糖 ごま油 白ごま / ロールパン	人参 玉葱 ミックスピーズ もやし ニラ トマト パナナ / キャベツ
13	月	ご飯 鮭の塩焼き 即席漬(ゆかり) オレンジ 清まし汁(豆腐・おくら)	☆ウエハース(卵・乳) ☆りんごジュース	鮭 豆腐 醤油	米 / ウエハース	キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり おくら オレンジ / リンゴジュース
14	火	ご飯 シュウマイ(乳) ピーマンと厚揚げの味噌炒め グレープフルーツ 中華スープ(冬瓜・えのき茸)	☆アイス(乳)	シュウマイ 生揚げ 味噌 醤油	米 三温糖 白ごま パナップ	玉葱 しめじ ピーマン 黄ピーマン 人参 冬瓜 えのき茸 グレープフルーツ
15	水	ご飯 鶏肉のマーレード焼き 春雨サラダ 桃缶 コンソメスープ(人参・ホールコーン・パセリ)	☆ほりほり小魚 ☆プチゼリー	鶏もも肉 洋風だし 醤油 / 牛乳 ほりほり小魚	米 マーレードジャム 春雨 三温糖 ごま油 ホールコーン / プチゼリー	キャベツ 胡瓜 人参 パセリ 桃缶
16	木	ご飯 豚肉の味噌焼き 五目豆 パイン 清まし汁(わかめ・春雨)	小豆ようかん (以)牛乳	豚もも肉 テマリ醤油 味噌 大豆 豚挽肉 醤油 わかめ / (以)牛乳 あんこ	米 三温糖 春雨 こんにゃく / 寒天	人参 グリンピース パイン
17	金	ご飯 オープン焼き(未)白身魚(以)鰹 ブロッコリーとウィンナーのソテー ゼリー 味噌汁(豆腐・油揚げ)	ゆかりと枝豆のおにぎり (以)牛乳	(以)鰹(未)カラスガレイ ウィンナー 豆腐 油揚げ 味噌 醤油 / 牛乳 枝豆	米 卵なしマヨネーズ パン粉 植物油 ゼリー / 米 白ごま	にんにく パセリ ブロッコリー / ゆかり
20	月	ご飯 豚肉のケチャップ焼き じゃこサラダ(じゃこ) オレンジ 清まし汁(みつ葉・豆腐)	小豆クリームサンド(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 白子 豆腐 / 牛乳	米 / 食パン 小豆クリーム	白菜 胡瓜 人参 みつ葉 オレンジ
21	火	ご飯 かんぱちの塩焼き しらたきの野菜炒め グレープフルーツ 味噌汁(冬瓜・玉葱)	はちみつレモンケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	かんぱち ちくわ オイスターソース 醤油 味噌 / 牛乳	米 しらたき / 蒸しパンミックス はちみつ 植物油 三温糖	ピーマン 人参 冬瓜 玉葱 グレープフルーツ / レモン
22	水	ナスのミートソースパグティ(乳) 水菜とツナのサラダ パナナ コンソメスープ(小松菜・えのき茸)	鮭ご飯(鮭) (以)牛乳	豚挽肉 味噌 チーズ ツナ 洋風だし / (以)牛乳 鮭	パグティ オリーブオイル ホールコーン 卵なしマヨネーズ / 米 白ごま	ナス 玉葱 人参 グリンピース 水菜 小松菜 えのき茸 パナナ
23	木	ご飯 ハンバーグステーキ(洋風だし) 粉吹き芋 メロン 味噌汁(さつま芋・長葱)	☆ヨーグルト(乳) ☆味しらべ	豚挽肉 豆腐 洋風だし 青のり 味噌 / ヨーグルト	米 パン粉 オリーブオイル じゃが芋 さつま芋 / せんべい	玉葱 人参 スッキーニ 黄ピーマン 長葱 メロン
24	金	ご飯 夏野菜カレー(乳) ピクルス 白ぶどう&ほうれん草ジュース	サイダーゼリー ☆キャンディチーズ(乳)	鶏もも肉 スキムミルク / アガー チーズ	米 じゃが芋 植物油 南瓜 三温糖 / 上白糖	人参 玉葱 スッキーニ 大根 胡瓜 赤ピーマン 白ぶどう&ほうれん草ジュース / サイダー
27	月	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 酢の物 オレンジ 清まし汁(白玉麩・万能葱)	ジャムサンド(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 わかめ / 牛乳	米 白ごま 三温糖 白玉麩 / 食パン パインアップルジャム	キャベツ 胡瓜 万能葱 オレンジ
28	火	ご飯 鮭のタルタルソース風 ブロッコリー グレープフルーツ 味噌汁(南瓜・長葱)	抹茶甘納豆蒸しパン (卵・乳) (未・以)牛乳	鮭 味噌 / 牛乳 甘納豆	米 卵なしマヨネーズ クリームコーン 南瓜 ホールコーン / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	玉葱 パセリ ブロッコリー 長葱 グレープフルーツ / 抹茶
29	水	焼きそば 煮豆 パナナ 中華スープ(さやいんげん・しめじ)	カレーピラフ (以)牛乳	豚挽肉 青のり 白いんげん豆 / (以)牛乳 豚挽肉	卵なし中華蒸し麺 三温糖 植物油 / 米 植物油	玉葱 人参 キャベツ しいたけ ピーマン もやし さやいんげん しめじ パナナ / 玉葱 人参 グリンピース レーズン
30	木	ご飯 豚肉のお酢炒め 高野豆腐 デラウェア 味噌汁(キャベツ・もやし)	☆たご焼き(卵・たご) (未・以)牛乳	豚もも肉 高野豆腐 醤油 味噌 / 牛乳 たご焼き 青のり	米 ごま油 三温糖	スクッキーニ 玉葱 しめじ 黄ピーマン 赤ピーマン にんにく 生姜 キャベツ もやし デラウェア
31	金	ご飯 回鍋肉 いんげんともやしの胡麻酢和え パナナ 中華スープ(チンゲン菜・えのき茸)	☆コーンフレーク ☆チョコクリスピー(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 味噌 醤油 オイスターソース / 牛乳 チョコクリスピー	米 植物油 三温糖 ごま油 白ごま / コーンフレーク	キャベツ 人参 ピーマン ニラ 生姜 にんにく もやし さやいんげん チンゲン菜 えのき茸 パナナ

《平均栄養価 3歳未満児(朝の牛乳含む)》

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
530	21.8	16.1	326	2

《平均栄養価 3歳以上児》

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
581	23.9	17	307	2.2

材料の入荷状況などの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆印は市販品のおよりの提供になります。 野菜・肉・魚の産地は見本の給食の上にご覧いただけます。

こんにちは、給食室です

今月の3日はトウモロコシの皮とひげをとる体験をしてもらう予定です♪
毎日暑いですが、水分補給を忘れず、しっかりとご飯を食べ元気に過ごしましょう！

