

# 8月 給食献立表 (○印…全員給食)

令和6年

幼児食

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	木	牛肉ごはん ささ身のサラダ みそ汁(じゃがいもと白菜) フルーツ(バナナ)	さつまいもの蒸しパン 牛乳	和牛・ささ身・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま・とうもろこし油・車糖 メークイン・米粉・オートミール さつまいも	ごぼう・にんじん・さやえんどう・ブロッコリー トマト・キャベツ・はくさい・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ
2	金	ご飯 鮭の照り焼き ほうれん草のごまあえ みそ汁(かぼちゃとわかめ) フルーツ(りんご)	焼きとうもろこし 飲むヨーグルト	しるさけ・木綿豆腐・淡色辛みそ アジノミルク110	米・車糖・ごま・車糖	ほうれん草・にんじん・西洋かぼちゃ たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・りんご スイートコーン
3	土	ご飯 ちゃんぷる 胡瓜のごま酢和え みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(オレンジ)	お菓子 牛乳	木綿豆腐・豚かたロース・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま油・ごま・車糖・さつまいも サブレ・塩せんべい	にんじん・キャベツ・にら・きゅうり・たまねぎ 大根・葉ねぎ・カットわかめ・オレンジ
5	月	ご飯 さばの塩焼き ひじきのさつぱりサラダ みそ汁(キャベツとしめじ) フルーツ(バナナ)	りんごゼリー せんべい 牛乳	まさば・淡色辛みそ・普通牛乳	米・オリーブ油・車糖・車糖 塩せんべい	ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・キャベツ・ほんしめじ 葉ねぎ・バナナ・りんご飲料・寒天
6	火	ご飯 鶏の照り焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁(さつまいもと小松菜) ゼリー	フルーツポンチ 牛乳	鶏もも・まぐろ缶詰・淡色辛みそ 普通牛乳	米・オリーブ油・車糖・さつまいも オレンジゼリー	キャベツ・きゅうり・にんじん・ごまつな たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・りんご バナナ・みかん缶詰
7	水	ご飯 さけの黄金焼き カロチンとえ みそ汁(豆腐とえのき) フルーツ(オレンジ)	さつまいもサブレ 牛乳	しるさけ・かつお節・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま・車糖・さつまいも・米粉 オートミール・車糖・なたね油	ほうれん草・にんじん・西洋かぼちゃ えのきたけ・ぶなしめじ・カットわかめ 葉ねぎ・オレンジ
8	木	ご飯 豚肉の野菜炒め もやし中華風酢の物 卵スープ フルーツ(りんご)	甘辛ポテト子 牛乳	豚かた・まぐろ缶詰・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・ごま・ごま油 メークイン・なたね油	キャベツ・青ピーマン・たまねぎ・にんじん りよくとうもろやし・きゅうり・葉ねぎ・りんご
9	金	ご飯 さわらのカレームニエル 南瓜とさつまいものサラダ みそ汁(白菜と卵) フルーツ(バナナ)	みかん蒸しパン 牛乳	さわら・鶏卵・淡色辛みそ・普通牛乳	米・米粉・オリーブ油・さつまいも・車糖 オートミール	西洋かぼちゃ・ブロッコリー・アスパラガス はくさい・にんじん・葉ねぎ・バナナ みかん缶詰・みかん飲料
10	土	焼きそば 小松菜の鰹和え みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(オレンジ)	お菓子 牛乳	豚ばら・かつお節・かつお節 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	中華めん・とうもろこし油・天かす 車糖・サブレ・塩せんべい	キャベツ・にんじん・たまねぎ りよくとうもろやし・葉ねぎ・ごまつな カットわかめ・オレンジ
13	火	お弁当の日	お菓子 牛乳	普通牛乳	サブレ・塩せんべい	
14	水	お弁当の日	お菓子 牛乳	普通牛乳	サブレ・塩せんべい	
15	木	ご飯 鮭の塩焼き 切干大根の酢の物 みそ汁(鰹と卵) フルーツ(バナナ)	フルーツインゼリー 牛乳	ぎんざけ・鶏卵・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・焼きふ・車糖	切干しだいこん・カットわかめ・きゅうり にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・バナナ・寒天 みかん缶詰・もも缶詰
16	金	ご飯 鶏肉の唐揚げ キャベツとコーンのサラダ みそ汁(豆腐とわかめ) ゼリー	スイートポテト 牛乳	鶏もも・かつお節・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・とうもろこし油 グレープシード油・オレンジゼリー さつまいも	しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ
17	土	チキンライス ブロッコリーとツナのサラダ もやしとコーンのスープ フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	鶏もも肉・まぐろ缶詰・脱脂粉乳 普通牛乳	米・有塩バター・マヨネーズ・車糖 サブレ・塩せんべい	にんじん・青ピーマン・たまねぎ ブロッコリー・キャベツ・りよくとうもろやし スイートコーン缶詰・葉ねぎ・りんご
19	月	ご飯 アジの南蛮漬け 切り干し大根の煮物 みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(オレンジ)	ウインナーパン 牛乳	まあじ・木綿豆腐・鶏卵・淡色辛みそ ウインナー・普通牛乳	米・米粉・メークイン・オートミール	たまねぎ・にんじん・切干しだいこん さやいんげん・カットわかめ・葉ねぎ オレンジ・パセリ
20	火	ご飯 鶏のピザ焼き ジャーマンポテト みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	高野豆腐のラスク 牛乳	鶏もも・ベーコン・生揚げ・淡色辛みそ 凍り豆腐・普通牛乳	米・メークイン・有塩バター・車糖	たまねぎ・ほうれん草・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ
21	水	ご飯 チンジャオロース 中華風春雨サラダ みそ汁(白菜と卵) フルーツ(りんご)	米粉クッキー 牛乳	豚かた・まぐろ缶詰・木綿豆腐・鶏卵 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま油・普通はるさめ・車糖 ごま・米粉・コーンスターチ・さつまいも オートミール・オリーブ油	たけのこ水蒸し焼き・青ピーマン・きゅうり にんじん・はくさい・葉ねぎ・りんご
22	木	ご飯 焼き鳥風 胡瓜とトマトのサラダ 豆腐スープ フルーツ(オレンジ)	いも団子(みたら) 牛乳	鶏もも肉・鶏肝臓・まぐろ缶詰 かつお節・絹ごし豆腐・鶏卵 普通牛乳	米・車糖・グレープシード油・車糖 さつまいも・白玉粉・かたくり粉	しょうが・キャベツ・たまねぎ・きゅうり・トマト レタス・葉ねぎ・オレンジ
23	金	ご飯 いわしの蒲焼き 白菜の鰹あえ みそ汁(キャベツと切干大根) フルーツ(バナナ)	米粉のカップケーキ 飲むヨーグルト	まいわし・かつお節・淡色辛みそ アジノミルク110	米・かたくり粉・車糖・米粉 オートミール・車糖・メープルシロップ	しょうが・ごまつな・はくさい・にんじん キャベツ・切干しだいこん・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ
24	土	豚丼 ほうれん草のごまあえ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	豚かたロース・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま・車糖・さつまいも サブレ・塩せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・ほうれん草・にんじん 大根・カットわかめ・りんご
26	月	ご飯 鮭の照り焼き ささ身の酢の物 みそ汁(白菜と卵) フルーツ(オレンジ)	ポテトもち 牛乳	しるさけ・ささ身・木綿豆腐・鶏卵 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・メークイン・とうもろこし油 かたくり粉	きゅうり・にんじん・はくさい・葉ねぎ オレンジ・焼きのり
27	火	ピビンパ丼 小松菜とひじきのサラダ みそ汁(かぼちゃとわかめ) フルーツ(りんご)	ツナマヨコーンパン 牛乳	豚ひき肉・まぐろ缶詰・木綿豆腐 淡色辛みそ・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・車糖・ごま油・車糖・ごま・米粉 オートミール	たけのこ・にんじん・にら・りよくとうもろやし しょうが・ごまつな・ほしひじき スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・りんご・パセリ
28	水	ご飯 さわらの黄金焼き 白菜と小松菜のごまあえ みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(バナナ)	みかんゼリー せんべい 牛乳	さわら・しらす干し・木綿豆腐・鶏卵 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま・車糖・メークイン・塩せんべい	はくさい・ごまつな・えのきたけ・トマト たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ オレンジ飲料・寒天・みかん缶詰
29	木	ご飯 中華風野菜炒め ほうれん草のナムル わかめスープ フルーツ(オレンジ)	バナナチュロス 牛乳	豚かた・鶏卵・普通牛乳	米・ごま油・車糖・ごま・米粉・なたね油	キャベツ・青ピーマン・にんじん ほうれん草・りよくとうもろやし・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ・バナナ
30	金	夏野菜カレー レタスとトマトのサラダ フルーツ(りんご)	大学芋 牛乳	鶏もも肉・ロースハム・かつお節 普通牛乳	米・メークイン・とうもろこし油 グレープシード油・車糖・さつまいも	にんじん・たまねぎ・えだまめ 西洋かぼちゃ・なす・スイートコーン缶詰 きゅうり・トマト・レタス・りんご
31	土	ご飯 鶏の照り焼き 胡瓜のコーンサラダ みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(バナナ)	赤ちゃんせんべい 牛乳	鶏もも・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・グレープシード油・車糖 赤ちゃんせんべい	きゅうり・スイートコーン缶詰・キャベツ・にんじん トマト・たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ バナナ

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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
525 kcal	21.2 g	15.0 g	261 mg	2.7 mg	279 μg	0.29 mg	0.46 mg	36 mg