

2022年 8月 給食献立表 幼児(3歳以上児)

日	曜日	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	月	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ 中華風コーンスープ オレンジ	黒糖きなこもち 牛乳	豚もも肉・みそ 鶏ささみ肉・牛乳 きな粉	米・油・砂糖 緑豆はるさめ ごま油・片栗粉 黒砂糖	玉ねぎ・にんじん・キャベツ 青ピーマン・しょうが・にんにく きゅうり・コーン コーンクリーム缶・きくらげ オレンジ
2	火	2 ・ 16	じゃこカレーおにぎり 牛乳	鶏もも肉・みそ 牛乳・しらす	米・じゃがいも しらたき・油・砂糖 ごま・麩	にんじん・玉ねぎ・グリーンピース だいこん・わかめ・なす・長ねぎ
3	水	3 ・ 17	いわしのかぼ焼き丼 キャベツのサラダ かぼちゃの味噌汁	ふかし芋 牛乳	いわし・みそ・牛乳 米・片栗粉・油・砂糖 じゃがいも マヨネーズ	キャベツ・にんじん かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ・コーン
4	木	4 ・ 18	ご飯 ゴーヤチャンプルー にんじんしりしり もずくの味噌汁 グレープフルーツ	キャロットゼリー 牛乳	豚もも肉・豆腐・卵 かつお節・ツナ缶 みそ・牛乳	米・ごま油・油・砂糖 ゴーヤ・にんじん・長ねぎ にんにく・もずく・だいこん グレープフルーツ オレンジジュース・レモン果汁
5	金	5 ・ 19	冷やしきつねうどん 竹輪の磯辺揚げ バナナ	ケチャップライス 牛乳	鶏もも肉・油揚げ 焼き竹輪・牛乳 豚ひき肉	うどん・砂糖・小麦 粉・油・米 長ねぎ・ほうれん草・にんじん 青のり・バナナ・玉ねぎ トマトケチャップ・グリーンピース
6	土	6 ・ 20	炊き込みご飯 ツナサラダ さつまいもの味噌汁 オレンジ	ひじきふりかけおにぎり 牛乳	鶏もも肉・油揚げ ツナ缶・みそ・牛乳 かつお節	米・砂糖・油 さつまいも・ごま しめじ・グリーンピース・キャベツ きゅうり・にんじん・わかめ オレンジ・ひじき
8	月	8 ・ 22	ご飯 和風豆腐ハンバーグ ピーマンとじゃが芋のきんぴら キャベツの味噌汁	いちごジャムサンド 牛乳	豚ひき肉・豆腐・卵 牛乳・油揚げ・みそ	米・パン粉・油 バター・じゃがいも 砂糖・ごま・食パン 玉ねぎ・えのき・しめじ 青ピーマン・にんじん・キャベツ いちごジャム
9	火	9 ・ 23	食パン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ レタスと人参のスープ オレンジ	たこ焼き風おにぎり 牛乳	鶏もも肉・みそ 牛乳・かつお節	食パン・油・砂糖 マカロニ・米 マヨネーズ・ごま油 にんにく・ホールトマト・玉ねぎ・なす ズッキーニ・赤パプリカ・黄パプリカ キャベツ・きゅうり・青ねぎ・にんじん コーン・レタス・青のり・しいたけ オレンジ・しょうが
10	水	10 ・ 24	ご飯 鮭の梅焼き 高野豆腐の治部煮風 夏野菜の味噌汁 バナナ	コーンライスおにぎり 牛乳	さけ・高野豆腐 鶏もも肉・みそ・牛乳	米・小麦粉・砂糖 バター 梅干し・長ねぎ・にんじん しいたけ・さやいんげん・なす 玉ねぎ・オクラ・バナナ
12	金	12 ・ 26	ホークカレーライス 切干大根のサラダ 麦っこスープ グレープフルーツ	ゆでとうもろこし 牛乳	豚もも肉・牛乳 ツナ缶・豆腐	米・油・じゃがいも 小麦粉・ごま油 砂糖・ごま・押麦 にんにく・しょうが・にんじん 玉ねぎ・トマトケチャップ 切干大根・きゅうり・チンゲン菜 グレープフルーツ・とうもろこし
13	土	13 ・ 27	ご飯 なすと厚揚げマーボー炒め ナムル わかめスープ オレンジ	あおりのおかおにぎり 牛乳	豚ひき肉・生揚げ みそ・牛乳・かつお節	米・片栗粉・油 ごま油・砂糖・ごま なす・青ピーマン・長ねぎ にんにく・しょうが トマトケチャップ・もやし にんじん・わかめ・オレンジ・青のり
15	月	15	スパゲティナポリタン チーズサラダ 野菜スープ オレンジ	ショートブレッド 牛乳	ツナ缶・チーズ・牛乳 パルメザンチーズ	スパゲティ・油 砂糖・じゃがいも 小麦粉・バター 玉ねぎ・にんじん・青ピーマン マッシュルーム・トマトケチャップ キャベツ・にんじん・オレンジ
25	木	25	冷やし中華 揚げ豆腐 パプリカの中華スープ	ししじゅうしおにぎり 牛乳	鶏ささみ・豆腐 鶏ひき肉・卵・牛乳 豚肩ロース・油揚げ	中華めん・油・砂糖 ごま油・米 きゅうり・トマト・コーン・わかめ にんじん・長ねぎ・小松菜・えのき 玉ねぎ・刻みこんぶ・しょうが 赤パプリカ
29	月	29	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ 中華風コーンスープ なし	黒糖きなこもち 牛乳	豚もも肉・みそ 鶏ささみ肉・牛乳 きな粉	米・油・砂糖 緑豆はるさめ ごま油・片栗粉 黒砂糖 玉ねぎ・にんじん・キャベツ 青ピーマン・しょうが・にんにく きゅうり・コーンクリーム缶 コーン・きくらげ・なし
30	火	30	ご飯 鶏の生姜炒め キャベツのごま酢和え 麩の味噌汁 バナナ	にんじんボンデケー ショ 牛乳	鶏もも肉・みそ・牛乳 パルメザンチーズ	米・砂糖・ごま・麩 じゃがいも・米粉 片栗粉・油 玉ねぎ・しょうが・キャベツ にんじん 小松菜・バナナ
31	水	31	厚揚げ入り麻婆丼 青菜のお浸し 玉葱とえのきの味噌汁 オレンジ	わかめおにぎり 牛乳	豚ひき肉・生揚げ みそ・牛乳	米・油・砂糖・片栗粉 ごま油・ごま にんにく・しょうが・にんじん 長ねぎ・チンゲン菜・にんじん もやし・かぼちゃ・玉ねぎ・えのき オレンジ・わかめ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	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
517Kcal	19.8g	15.6g	192mg	2.0mg	194μg	0.33mg	0.33mg	27mg	1.8g

