

8月予定献立表

日付	献立		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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
	給食	時					
26 (月)	五分搗きごはん 鶏肉の塩焼き 夏野菜のラタトゥイユ風 もずくのスープ	牛乳 枝豆の塩茹で 季節の果物	鶏もも肉、もずく昆布・ だし用/牛乳・軟	五分搗き米、三温糖、オ リーブ油	バジル、ピーマン、なす、玉ね ぎ、ズッキーニ、トマト、にんに く、トマト、ホルスタ、えのきたけ、 人参/【大豆→えだまめ】、 季節の果物	塩ウスターソース、 濃口しょうゆ、とりが らだし、薄口しょうゆ	479kcal 23.2g 18.8g 1.3g
27 (火)	キーマカレー (たんぱく質、繊維までハヤシラ イス) オクラのさっぱりありえ	牛乳 ホットドック	豚ひき肉、かつお節/ ウインナー、牛乳・軟	五分搗き米、三温糖、な たね油、三温糖、米粉、 【小麦粉・乳→ロールパ ン(乳含む)】	人参、玉ねぎ、なす、オクラ、え のきたけ、トマト、ホルスタ、キヤ ベツ	【小麦粉・乳→カ かつソース(大豆な し)、みりん、とりが らだし、濃口しょうゆ、ト マトケチャップ(大豆 なし)	690kcal 23.1g 25.2g 2.7g
28 (水)	梅とひじきの炊き込みごは ん、鯖の塩焼き 小松菜の白和え かぼちやのみそ汁	牛乳 ブルーベリー フルーツ ケーキ	さけ干し、ひじき【木綿 豆腐→白和え】、【うず あげ→みそ汁】昆布・ だし用、煮干し・だし用 /粉寒天、牛乳・軟	五分搗き米、なたね油、糸 こんにやく、三温糖【白ご ま→白和え】	人参、干しいたけ、小松菜、 かぼちや、玉ねぎ、パイナップ ル、みかん、缶詰、もも缶詰	純米酒、みりん、薄口 しょうゆ、塩、白みそ、 こうじみそ	475kcal 21.4g 13.3g 2.4g
1・29 (木)	五分搗き米ごはん たっぷり夏野菜のオイス ター炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 きなこマカロニ	豚もも肉【厚揚げ→ みそ汁】昆布・だし用、 煮干し・だし用/【大豆 →きなこ】牛乳・軟	五分搗き米、かたくり粉 【小麦粉→マカロニ】、三 温糖	ピーマン、とうもろこし、人参、 ズッキーニ、オクラ、なす、玉 ねぎ、生薑、にんにく、キヤベ ツ、白ねぎ、パプリカ(黄・ 赤)	純米酒、オイスター ソース、こうじみそ、塩	588kcal 29.0g 16.7g 1.2g
2 (金)	五分搗き米ごはん 鯖のペペロンチーノ風 蒸しかぼちやのごま酢和え オクラのみそ汁	牛乳 チーズの蒸し パン	さわら、昆布・だし用、 つおぶ、だし用/【乳 →チーズ】牛乳・軟	五分搗き米、米粉、オリーブ 油、【白ごま→ごま酢あ え】、三温糖、ごま油/【小 麦粉→蒸しパン】	にんにく、かぼちや、ひんげ ん、人参、オクラ、玉ねぎ、え のきたけ	塩、バゼリ、乾、米酢、 濃口しょうゆ、薄口 しょうゆ、ペーキング パウダー	598kcal 19.6g 20.8g 1.8g
16・30 (金)	マーボー丼 真のどろろのすまし汁	麦茶 フルーツヨーグ ルト	豚ひき肉【木綿豆腐 →マーボー丼】昆布・ だし用/【煮干し・だし用】 しょうゆ、茶葉【乳→ヨー グルト】	五分搗き米、ごま油、三温 糖、かたくり粉	玉ねぎ、白ねぎ、青ねぎ、に んにくに、生薑、なめこ、オ クラ、人参、みかん、缶詰、もも 缶詰	赤みそ、濃口しょう ゆ、純米酒、とりが らだし、薄口しょうゆ、塩	553kcal 22.5g 18.9g 2.0g
3・17 (土)	豚肉とすの旨辛丼 じゃがいものみそ汁	牛乳 かきもち 季節の果物	豚バラ肉、カツ、わか め【木綿豆腐→みそ 汁】、昆布・だし用、煮干 し・だし用/牛乳・軟	五分搗き米、ごま油、かたく り粉、メークイン/かきも ち	なす、人参、ピーマン、玉ねぎ、 生薑/季節の果物	濃口しょうゆ、みりん 純米酒、こうじみそ	597kcal 18.9g 28.3g 2.9g
31 (土)	ミートソースパゲティ キヤベツのスープ	牛乳 ボン菓子 季節の果物	豚ひき肉、ウインナー 昆布・だし用/牛乳・軟	【小麦粉→スパゲティ】、 かたくり粉、なたね油	玉ねぎ、人参、ピーマン、キヤ ベツ/季節の果物	トマトケチャップ(大 豆なし)、トマトピュー レ、ウスターソース、 塩、とりがらだし、薄口 しょうゆ、ポン、菓子	511kcal 21.1g 17.3g 1.1g
日付	献立	時	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
5・19 (月)	とうもろこしごはん 鶏肉の唐揚げ ピーマンともやし、胡麻和 え モロヘイヤのみそ汁	牛乳 豆乳プリン	鶏もも肉、昆布・だし用、 煮干し・だし用/牛乳・ 軟、薬膳茶、粉【豆乳→ プリン】	五分搗き米、かたくり粉、な たね油、【白ごま→ごま あえ】、三温糖、いちご ジャム	とうもろこし、玉ねぎ、生薑、に んにくに、人参、ピーマン【もや し→ごまあえ】、パプリカ (黄・赤)、オクラ、モロヘイヤ、 ゆめ、玉ねぎ、きゅうり	塩、濃口しょうゆ、純 米酒、こうじみそ	606kcal 26.0g 19.8g 3.0g
6 (火)	表ごは めざし 野菜のみそ汁	牛乳 乾パン ステックきゅう り	めざし、昆布・だし用、 つおぶ、だし用、カット わかめ/牛乳・軟	白米【麦→麦ごはん】、 メークイン、三温糖、かたく り粉【ふ→すまし汁】/ 【小麦粉→乾パン】	人参、玉ねぎ、きゅうり	薄口しょうゆ、純米 酒、みりん、塩	491kcal 20.7g 14.5g 2.0g
20 (火)	五分搗き米ごはん 鯖の照り焼き 切り干し大根の梅あえ 冬瓜のみそ汁	牛乳 パンブキンパ イ	さわら、かつお節、カツ わかめ、昆布・だし用、 かつおぶし・だし用/ 牛乳・軟	五分搗き米、三温糖、なた ね油、【小麦粉→餃子の 皮】	切り干し大根、梅干し、ほう れんそう、人参、えのきたけ、 キヤベツ、小松菜、とうがん/ かぼちや	みりん、濃口しょうゆ、 純米酒、薄口しょう ゆ、塩	476kcal 19.8g 12.3g 2.0g
7 (水)	お赤飯 鶏肉の塩レモン焼き ポテトサラダ レタスのスープ 季節の果物	牛乳 ミニパフェ	あずき(乾)、鶏もも肉、 昆布・だし用、寒天、 粉、牛乳・軟	白米、もち米【黒ごま→ お赤飯】、メークイン、マヨ ドレ(卵・大豆なし)、三温 糖/【クリームフローク【生 クリーム→乳】	レモン、人参、きゅうり、かぼ ちや、とうもろこし、レタス、え のきたけ、玉ねぎ、季節の果 物/【クリームジュース、りんご	塩、米酢、とりがらだ し、薄口しょうゆ	572kcal 21.1g 21.5g 1.2g
21 (水)	ジャージャー麺 トマトのスープ	牛乳 ポテトもち	豚ひき肉、昆布・だし用 /ウインナー、牛乳・軟	【小麦粉→やきそば(卵 なし)】、かたくり粉、ごま 油/メークイン、なたね油	玉ねぎ、人参、きゅうり、生し いたけ、トマト、オクラ、えのき だけ	赤みそ、濃口しょう ゆ、とりがらだし、塩、 薄口しょうゆ	500kcal 21.0g 19.9g 1.5g
8・22 (木)	五分搗き米ごはん 鶏のトマトソースかけ 蒸しとうもろこし じゃがいもととろこんのスー	牛乳 ミニトマト 芋ケンピ	豚もも肉、ベーコン(卵 なし)、昆布・だし用/牛 乳・軟	五分搗き米、なたね油、メ ークイン	トマト、ホルスタ、にんにく、玉ね ぎ、トマト、とうもろこし、人参、 オクラ、ミニトマト	塩、とりがらだし、薄口 しょうゆ、芋ケンピ	549kcal 17.3g 22.2g 1.1g
9・23 (金)	五分搗き米ごはん たらの磯辺揚げ ゴーヤのおかか和え 青しそのすまし汁	牛乳 ジャコトースト	たら、あおのり、かつお 節【うずあげ→おか かあえ】、昆布・だし用、 かつおぶし・だし用/ ちりめんじゃこ、牛乳・ 軟	五分搗き米、なたね油、米 粉【小麦粉→食パン (乳含む・卵なし)】、マヨ ドレ(卵・大豆なし)	にがり、人参、小松菜、青じ そう、とうがん、えのきたけ、パ プリカ(黄・赤)	塩、濃口しょうゆ、薄 口しょうゆ	545kcal 23.6g 19.3g 2.0g
10・24 (土)	五目焼きそば ウインナーのスープ	牛乳 芋ケンピ、 季節の果物	豚バラ肉、焼きたけ、 卵(卵なし)、ウインナー、 昆布・だし用/牛乳・軟	【小麦粉→やきそば(卵 なし)】、かたくり粉	小松菜、人参、はくさい、玉ね ぎ、黒きくらげ、しめじ/季節 の果物	とりがらだし、薄口 しょうゆ、濃口しょう ゆ、塩、芋ケンピ	579kcal 19.4g 33.4g 1.8g

★仕入れの都合で食材が変更になる場合があります。★朝の乳原おやつは、ピスケット(又は羊けんび)と牛乳100ccがつきます。

☆は特にしつかり噛むことを意識したメニューです。

★月平均栄養価 エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.2g 脂質 17.3g 食塩相当量 1.5g

★食事摂取基準(9月 3歳以上) エネルギー 600kcal たんぱく質22.0g 脂肪18.0g 塩分2.0g

★8月13日から15日は家庭保育協力日で全休当日です。