

# ＜8月給食予定献立表＞

致遠保育園

2022年8月1日(月)～2022年8月31日(水)

献立の内容は変更になる場合があります。

日	曜日	主食	献立名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	3歳未満児おやつ	3歳以上児おやつ
1	月	ごはん	(ごはん) 鶏肉と春雨の中華ソテー シャキシャキ和え みそ汁・バナナ	鶏肉、かにかまぼこ わかめ、油揚げ カフェオレ、牛乳	チンゲン菜、にんじん 黒きくらげ、もやし むぎ枝豆、万能ねぎ バナナ	こめ、はるさめ サラダ油、三温糖	383 (516)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
2	火	ごはん	(ごはん) お魚ハンバーグ ひじきの炒め煮 みそ汁・和梨ゼリー	お魚ハンバーグ、芽ひじき さつま揚げ、絹ごし豆腐 飲むヨーグルト、牛乳	かぼちゃ、にんじん いんげん、こまつな 和梨ゼリー	こめ、サラダ油 三温糖、糸こんにゃく	376 (562)	お菓子 牛乳	お菓子 飲むヨーグルト
3	水	ごはん	(ごはん) 豚バラのカレー煮 豆腐サラダ オニオンスープ・白桃缶	たまご、豚肉 絹ごし豆腐、シーチキン 牛乳	だいこん、にんじん きゅうり、たまねぎ みずな、白桃缶	こめ、サラダ油 三温糖	503 (610)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
4	木	ごはん	鶏ごぼうごはん えびフライ コンソメスープ みかんヨーグルト	えびフライ、タルタルソース かに棒、みかんヨーグルト 牛乳	きゃべつ、きゅうり プチトマト、チンゲン菜 マッシュルーム ぶどうジュース	鶏ごぼうごはん ミニコロック、サラダ油 フレンチドレッシング ケーキ	657 (703)	ケーキ ぶどうジュース	ケーキ ぶどうジュース
5	金	ごはん	(わかめごはん) 五目豆腐 カラフルサラダ 漬し汁・りんごゼリー	木綿豆腐、鶏肉 むきえび、魚肉ソーセージ 牛乳、乳酸菌飲料	もうそう、絹さや 干しいたけ、ブロッコリー 黄ピーマン、しめじ 糸みつば、りんごゼリー	こめ、サラダ油 三温糖、ごま油 カニパン	326 (515)	カニパン 牛乳	カニパン 乳酸菌飲料
6	土	パン	冷麦 かにかま天ぷら 白ごまプリン	たまご、なると かにかま天ぷら 牛乳、乳酸菌飲料 白ごまプリン	ほうれん草、万能ねぎ レタス	冷麦、天かす サラダ油	440 (486)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
8	月	ごはん	(ごはん) ポークカレー ごまドレッシングサラダ キャンディチーズ・野菜ジュース	豚肉、牛乳、かにかまぼこ キャンディチーズ 牛乳、カフェオレ	たまねぎ、にんじん グリーンピース、レタス カリフラワー、スイートコーン 野菜ジュース	こめ、じゃがいも サラダ油 焙煎ごまドレッシング	586 (719)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
9	火	ごはん	焼きそば 豆腐スープ レモンゼリー	豚肉、絹ごし豆腐 豚ベーコン、牛乳 飲むヨーグルト	きゃべつ、たまねぎ にんじん、ピーマン しめじ、レモンゼリー	ソース焼きそば サラダ油、プチパン	431 (480)	プチパン 牛乳	プチパン 飲むヨーグルト
10	水	パン	(パン) クリームシチュー マカロニサラダ ブルーヨーグルト・麦茶	鶏肉、牛乳、ロースハム ブルーヨーグルト	たまねぎ、にんじん グリーンピース	バターロール じゃがいも、サラダ油 マカロニサラダ	534 (574)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
12	金	パン	ミートソーススパゲッティ スープ デザート	ミートソース 粉チーズ	きゃべつ、たまねぎ にんじん	スパゲッティ、サラダ油 デザート	272 (272)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
13	土		お弁当の日						
15	月	ごはん	(ごはん) 麻婆豆腐 ささみカツ みそ汁・オレンジ	絹ごし豆腐、豚ひき肉 ささみカツ、牛乳 カフェオレ	たまねぎ、にんじん ねぎ、レタス だいこん、万能ねぎ オレンジ	こめ、サラダ油 棒ふ、蒸しケーキ	405 (538)	蒸しケーキ 牛乳	蒸しケーキ カフェオレ
16	火	ごはん	(ごはん) お魚のパン粉焼き 花野菜サラダ みそ汁・パン缶	骨取りホキ、たまご 粉チーズ、ロースハム 油揚げ、牛乳 飲むヨーグルト	かぼちゃ、ブロッコリー カリフラワー、スイートコーン はくさい、パン缶	こめ、サラダ油 バター、三温糖	331 (567)	お菓子 牛乳	お菓子 飲むヨーグルト
17	水	ごはん	(ごはん) タコライス しゅうまい わかめスープ・バナナ	豚ひき肉、ゆでだいず 粉チーズ、しゅうまい わかめ、たまご、牛乳	たまねぎ、きゃべつ トマト水煮缶、レタス みずな、バナナ	こめ、サラダ油 三温糖	487 (594)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
18	木	ごはん	(ごはん) さばのごま焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁・ヨーグルト	骨取りさば、さつま揚げ 高野豆腐、ヨーグルト 牛乳	トマト、切干大根 にんじん、いんげん チンゲン菜	こめ、白いりごま サラダ油、糸こんにゃく 星ポテト	491 (598)	★星ポテト 牛乳	★星ポテト 牛乳
19	金	ごはん	(ごはん) マヨたまカツ つるつるサラダ みそ汁・ミニゼリー	マヨたまカツ、ところてん かに棒、絹ごし豆腐 牛乳、乳酸菌飲料	トマト、きゅうり 葉だいこん、ミニゼリー ミニゼリー	こめ、サラダ油 三温糖	366 (554)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
20	土	パン	えびと水菜のスパゲッティ ベジタブルスープ みかん缶	むきえび、ポークウィンナー 牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、しめじ みずな、ほうれん草 にんじん、みかん缶	スパゲッティ、サラダ油	372 (418)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
22	月	ごはん	(青菜ごはん) さんまのレモン煮 なすのみそ炒め 漬し汁・いちごヨーグルト	柔らかいサンマレモン煮 豚ひき肉、卵豆腐 いちごヨーグルト 牛乳、カフェオレ	にんじん、なす ピーマン、赤ピーマン 糸みつば	こめ、三温糖 サラダ油、メロンパン	440 (574)	メロンパン 牛乳	メロンパン カフェオレ
23	火	ごはん	(ごはん) 肉豆腐 なめだけ和え みそ汁・黄桃缶	木綿豆腐、豚肉 ちくわ、油揚げ 牛乳、飲むヨーグルト	たまねぎ、にんじん 絹さや、ほうれん草 もやし、黄桃缶	こめ、糸こんにゃく サラダ油、三温糖 さつまいも、黒いりごま	445 (631)	★大学いも 牛乳	★大学いも 飲むヨーグルト
24	水	ごはん	(ごはん) チキンカレー ハムサラダ ぶどうゼリー・麦茶	鶏肉、牛乳 ロースハム	たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゃべつ スイートコーン ぶどうゼリー	こめ、じゃがいも サラダ油、三温糖	523 (630)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
25	木	ごはん	(ごはん) 三色丼 シャキシャキサラダ みそ汁・オレンジ	鶏ひき肉、たまご かにかまぼこ、牛乳	ほうれん草、だいこん きゅうり、こまつな オレンジ	こめ、サラダ油 三温糖、棒ふ すりおろしオニオンドレッシング	410 (517)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
26	金	ごはん	(まぜごはん) メンチカツ ブロッコリーサラダ みそ汁・ミニゼリー	メンチカツ、魚肉ソーセージ 絹ごし豆腐、牛乳	トマト、ブロッコリー 黄ピーマン、干しいたけ 万能ねぎ、ミニゼリー みかん缶、野菜ジュース	こめ、サラダ油 焙煎ごまドレッシング	445 (630)	★フルーチェ 野菜ジュース	★フルーチェ 野菜ジュース
27	土	パン	塩ラーメン 蒸しぎょうざ マンゴープリン	たまご、なると 水ぎょうざ、牛乳 乳酸菌飲料	きゃべつ、にんじん 黒きくらげ、万能ねぎ レタス	中華めん、サラダ油	479 (525)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
29	月	ごはん	(ごはん) さつま汁 北海フライ バナナ	鶏肉、焼き豆腐 北海フライ 牛乳、カフェオレ	はくさい、しめじ にんじん、ごぼう 万能ねぎ、レタス バナナ	こめ、さつまいも 糸こんにゃく、サラダ油	466 (599)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
30	火	ごはん	(ごはん) かに玉あんかけ もやしの塩昆布炒め みそ汁・ピーチゼリー	中華かに玉、シーチキン 塩昆布、たまご、牛乳 飲むヨーグルト	トマト、もやし ピーマン、赤ピーマン えのきたけ、ピーチゼリー	こめ、ごま油 棒ふ、ホットケーキ粉 サラダ油、ブルーベリージャム	343 (529)	★ホットケーキ 牛乳	★ホットケーキ 飲むヨーグルト
31	水	ごはん	(ごはん) タンダーリーチキン ドレッシング和え みそ汁・オレンジ	鶏肉、フレンヨーグルト 魚肉ソーセージ、高野豆腐 牛乳	レタス、ブロッコリー スイートコーン だいこん、オレンジ	こめ、サラダ油 三温糖、いちごシュークリーム	430 (537)	いちごシュークリーム 牛乳	いちごシュークリーム 牛乳

4日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。

★マークがついているおやつは手作りです。

3歳未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。

( )は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

作成 (株) 栄研 / 栄養管理課

