

＜8月給食予定献立表＞

致遠保育園

2023年8月1日(火)～2023年8月31日(木)

献立の内容は変更になることがあります。

日	曜日	主食	料理名	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	火	ごはん	(ごはん) お魚ハンバーグのきのこソースかけ ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁・オレンジ	お魚ハンバーグ、芽ひじき さつま揚げ、絹ごし豆腐 牛乳、のむヨーグルト	たまねぎ、しめじ マッシュルーム、グリーンピース レタス、にんじん、いんげん こまつな、オレンジ	こめ、サラダ油、白砂糖 糸こんにゃく ナチュラルポテト	519 (546)	★フライドポテト 牛乳	★フライドポテト のむヨーグルト
2	水	ごはん	(ごはん) 目玉焼き&ウィンナー ペイザンヌサラダ コンソメスープ・アップルマンゴー	たまご、ポークウィンナー 牛乳	トマト、きゃべつ、きゅうり スイートコーン、ほうれん草 マッシュルーム アップルマンゴー	こめ、サラダ油 ランチバック(専&マーガリン)	571 (606)	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド 牛乳
3	木	ごはん	(ごはん) 豚バラのカレー煮 おかか和え・納豆 なすのみそ汁・黄桃缶	豚肉、スライスかまぼこ しらす干し、納豆 牛乳	だいこん、にんじん 万能ねぎ、はくさい オクラ、なす、葉だいこん 黄桃缶	こめ、サラダ油、白砂糖	508 (508)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
4	金	ごはん	鶏こぼろごはん ミックスフライ コンソメスープ みかんヨーグルト	えびフライ、わかめ みかんヨーグルト 牛乳	トマト、みずな 野菜ジュース	鶏こぼろごはん アンパンマンポテト ケーキ	625 (671)	ケーキ 野菜ジュース	ケーキ 野菜ジュース
5	土	中華ざる かにかま天ぷら りんごゼリー	たまご、豚バラチャーシュー かにかま天ぷら 牛乳、乳酸菌飲料	めんま、万能ねぎ レタス、りんごゼリー	中華そば、サラダ油	511 (456)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料	
7	月	ごはん	(ごはん) チキンカレー 和風サラダ ヨーグルト	鶏肉、牛乳、魚肉ソーセージ ヨーグルト、カフェオレ	たまねぎ、にんじん グリーンピース、だいこん みずな	こめ、じゃがいも サラダ油	463 (543)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
8	火	ごはん	ミートソースパゲッティ オニオンスープ ミニゼリー	ミートソース、粉チーズ 牛乳、のむヨーグルト	たまねぎ、しめじ ミニゼリー	スパゲッティ、サラダ油	434 (395)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
9	水	ごはん	(ごはん) クリームシチュー もやしサラダ 和梨ゼリー	鶏肉、牛乳、ロースハム	たまねぎ、にんじん グリーンピース、もやし アスパラガス、和梨ゼリー	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖	459 (513)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
10	木	中華そば 焼きそば 中華スープ パン缶	豚肉、たまご 牛乳	きゃべつ、たまねぎ にんじん、ピーマン チンゲン菜、パン缶	焼きそば麺、サラダ油	587 (485)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
14	月	冷やしとうめん 野菜の肉巻き 白桃缶	たまご、あさがおかまぼこ 野菜の肉巻き、牛乳 カフェオレ	ほうれん草、万能ねぎ トマト、白桃缶	そうめん、天かす サラダ油、白砂糖	472 (418)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ	
15	火	ごはん	(ごはん) ハヤシライス ミネラルサラダ レモンゼリー	豚ひき肉、ロースハム わかめ、牛乳 のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん しめじ、グリーンピース もやし、スイートコーン レモンゼリー	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖	382 (478)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
16	水	ごはん	(ごはん) さばのごま焼き ねばねば和え・納豆 白菜のみそ汁・白桃缶	骨無しさば、ちくわ 納豆、油揚げ、牛乳	かぼちゃ、モロヘイヤ はくさい、バナナ	こめ、白いりごま サラダ油、白砂糖 ながいも	456 (529)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
17	木	ごはん	(ごはん) ほうれん草オムレツ 切干大根の炒め煮 チンゲン菜のみそ汁・ミニゼリー	ほうれん草オムレツ さつま揚げ、高野豆腐 牛乳	トマト、切干大根 にんじん、いんげん チンゲン菜、ミニゼリー	こめ、糸こんにゃく サラダ油、シフォンケーキ	387 (434)	シフォンケーキ 牛乳	シフォンケーキ 牛乳
18	金	ごはん	(ごはん) メンチカツ 大根サラダ 豆腐のみそ汁・オレンジ	メンチカツ、かにかまぼこ 絹ごし豆腐、牛乳 乳酸菌飲料	にんじん、だいこん スイートコーン、きゅうり 葉だいこん、オレンジ	こめ、サラダ油 バター、白砂糖	438 (482)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
19	土	ごはん	えびと水菜のスパゲッティ ペジタルスープ 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	427 (438)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
21	月	ごはん	(ごはん) 赤魚の味噌煮 なすのオイスター炒め 卵豆腐のすまし汁・パン	骨取り赤魚、豚ひき肉 卵豆腐、牛乳 乳酸菌飲料	にんじん、なす 赤ピーマン、ピーマン 万能ねぎ、パン	こめ、白砂糖、サラダ油 ごま油	350 (449)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
22	火	ごはん	(ごはん) 塩麩豆腐 ささみカツ 大根のみそ汁・オレンジ	絹ごし豆腐、豚ひき肉 大豆ミート、ささみカツ 牛乳、のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん 干しいたけ、グリーンピース レタス、だいこん、万能ねぎ オレンジ	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 棒ふ	456 (515)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
23	水	ごはん	(ごはん) ポークカレー ハムサラダ ぶどうゼリー・麦茶	豚肉、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、白砂糖	565 (602)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
24	木	ごはん	(ごはん) ツナときのこの卵とじ ジャキヤキサラダ 小松菜のみそ汁・バナナ	たまご、シーチキン かにかまぼこ、牛乳	たまねぎ、しめじ にんじん、万能ねぎ だいこん、きゅうり こまつな、バナナ	こめ、白砂糖、板ふ ミニクリームパン	427 (490)	ミニクリームパン 牛乳	ミニクリームパン 牛乳
25	金	ごはん	(まぜごはん) チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ 豆腐のみそ汁・ミニゼリー	チーズインハンバーグ 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 葉だいこん、ミニゼリー 白桃缶、幼児りんご	こめ、サラダ油	410 (490)	★フルーチェ 幼児りんご	★フルーチェ 幼児りんご
26	土	塩ラーメン えびしゅうまい マンゴープリン	豚肉、たまご なると、えびしゅうまい 牛乳、乳酸菌飲料	きゃべつ、にんじん 黒さくらげ、万能ねぎ レタス	中華めん、サラダ油 マンゴープリン	468 (434)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料	
28	月	ごはん	(ごはん) さつま汁 北海フライ みかん缶	チキンボール、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 こぼろ、万能ねぎ、レタス みかん缶	こめ、さつまいも 糸こんにゃく、サラダ油	452 (466)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
29	火	ごはん	(ごはん) お豆腐ステーキ もやしの塩昆布炒め 板ふのみそ汁・りんごのコンポート	ふんわり豆腐ステーキ シーチキン、牛乳 たまご、のむヨーグルト	トマト、もやし、ピーマン 赤ピーマン、えのきたけ フレッシュアブル	こめ、サラダ油 ごま油、板ふ ホットケーキ粉 ケーキシロップ	451 (526)	★ホットケーキ 牛乳	★ホットケーキ のむヨーグルト
30	水	ごはん	(ごはん) タンディーチキン ドレッシング和え 大根のみそ汁・ミニゼリー	鶏肉、プレーンヨーグルト 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 ミニゼリー	こめ、サラダ油 白砂糖、メロンパン	470 (495)	メロンパン 牛乳	メロンパン 牛乳
31	木	ごはん	(ごはん) メバルの和風ニエール まぜまぜきのこ・納豆 たまねぎのみそ汁・ミルクプリン	骨無メバル、納豆 油揚げ、ミルクプリン 牛乳	にんじん、はくさい オクラ、たまねぎ 葉だいこん	こめ、サラダ油 バター、白砂糖	518 (591)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳

4日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。
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。
★マークがついているおやつは手作りです。()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