

＜8月給食予定献立表＞

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	土		サラダうどん アンパンマンポテト ミニゼリー	たまご、鶏ささみ 牛乳、乳酸菌飲料	レタス、きゅうり トマト、ブロッコリー ミニゼリー	うどん、アンパンマンポテト サラダ油 マヨネーズ	423 (469)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
3	月	ごはん	(ごはん) 親子丼 まぜまぜきのこ 葉だいこんのみそ汁・ミニゼリー	たまご、鶏肉 ちくわ、高野豆腐 牛乳	たまねぎ、干しいたけ グリーンピース、はくさい こまつな、にんじん 葉だいこん、ミニゼリー	こめ 糸こんにゃく サラダ油 白砂糖	344 (426)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
4	火	ごはん	(ごはん) 鶏の唐揚げ さつまいもサラダ はくさいのみそ汁・ミニゼリー	鶏肉、ロースハム 牛乳	レタス、きゅうり はくさい、えのきたけ ミニゼリー	こめ、サラダ油 さつまいも マヨネーズ	400 (464)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
5	水	ごはん	(ごはん) 麻婆豆腐 中華風和え わかめスープ・バナナ	とうふ、豚ひき肉 かにかまぼこ、わかめ 牛乳	たまねぎ、にんじん ねぎ、もやし、ほうれん草 スイートコーン、干しいたけ オクラ、バナナ	こめ、サラダ油 ごま油、フライドポテト	396 (492)	★コンソメポテト 牛乳	★コンソメポテト 牛乳
6	木		きつねうどん コーンコロケ みかん缶	油揚げ、たまご わかめ、すいかかまぼこ 牛乳	万能ねぎ、トマト みかん缶	うどん、白砂糖 コーンクリームコロケ サラダ油 ランチパック（いちご＆マーガリン）	584 (556)	苺ジャムパン 牛乳	苺ジャムパン 牛乳
7	金	ごはん	(ごはん) ほっけの塩焼 スタミナ奴 だいこんのみそ汁・フルーツカクテル缶	骨取りほっけ、とうふ 豚肉、油揚げ 牛乳	トマト、たまねぎ 万能ねぎ、だいこん にんじん フルーツカクテル缶	こめ、サラダ油	408 (493)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
8	土		みそラーメン ぎょうざ いちごヨーグルト	たまご、豚ひき肉 バンダ柄なると 焼きぎょうざ、牛乳 乳酸菌飲料	もやし、にんじん 黒きくらげ、万能ねぎ レタス	中華めん、サラダ油	524 (555)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
10	月	ごはん	(ごはん) チキンカレー マカロニサラダ 和梨ゼリー・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 きゅうり、和梨ゼリー	こめ、じゃがいも サラダ油 マカロニサラダ	453 (530)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
14	金		チャーハン ミートボール 麦茶	ミートボール、牛乳	レタス	五目チャーハン	443 (372)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
15	土		ミートソースパゲッティ 麦茶	ミートソース 粉チーズ		スパゲッティ サラダ油	326 (282)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
17	月	ごはん	(青菜ごはん) 肉豆腐 切干大根サラダ チンゲン菜のみそ汁・オレンジ	とうふ、豚肉 シーチキン、油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース 切干し大根、きゅうり スイートコーン、チンゲン菜	こめ、サラダ油 白砂糖、マヨネーズ	355 (434)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
18	火	ごはん	(ごはん) 赤魚の照り焼き ブロッコリーのそぼろ炒め 卵豆腐のすまし汁・黄桃缶	骨取り赤魚、豚ひき肉 卵豆腐、牛乳	レタス、ブロッコリー たまねぎ、赤ピーマン 干しいたけ、万能ねぎ 黄桃缶	こめ サラダ油 ごま油 さつまいも	404 (507)	★大学いも 牛乳	★大学いも 牛乳
19	水	ごはん	(ごはん) チキンカレー コーンサラダ パイン缶・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 スイートコーン、きゃべつ パイン缶	こめ じゃがいも サラダ油 白砂糖	399 (472)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
20	木		鶏ごぼごはん えびフライ＆ハンバーグ かき玉スープ りんごゼリー	えびフライ、ハンバーグ たまご、牛乳	トマト、レタス こまつな、りんごゼリー ぶどうジュース	鶏ごぼごはん サラダ油 ケーキ	506 (496)	ケーキ ぶどうジュース	ケーキ ぶどうジュース
21	金	ごはん	(ごはん) つくねの照り焼き もやしの和風サラダ 葉だいこんのみそ汁・なつみかん缶	くわい入りつくね焼き 魚肉ソーセージ、生揚げ 牛乳	トマト、もやし 黄ピーマン、葉だいこん なつみかん缶	こめ、サラダ油	301 (386)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
22	土		冷やし中華 ミートボール ももゼリー	鶏系卵、ロースハム ミートボール、牛乳 乳酸菌飲料	きゅうり、トマト レタス、ももゼリー	中華めん、ごま油	405 (390)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
24	月		焼きそば マグロカツ わかめスープ ヨーグルト	豚肉、マグロカツ わかめ、ヨーグルト 牛乳	きゃべつ、たまねぎ にんじん、ピーマン トマト、ねぎ	焼きそば麺 サラダ油	477 (441)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
25	火	ごはん	(ごはん) タンドリーチキン カラフル和え だいこんのみそ汁・白桃缶	鶏肉、ブレンヨーグルト 魚肉ソーセージ、高野豆腐 牛乳	ブロッコリー、赤ピーマン だいこん、白桃缶	こめ、サラダ油 じゃがいも（インカのめざめ） バター、ミニ揚げパン	506 (561)	ミニ揚げパン 牛乳	ミニ揚げパン 牛乳
26	水	ごはん	(ごはん) ピピン丼 蒸ししゅうまい 坦々スープ・バナナ	たまご、豚ひき肉 えびしゅうまい、とうふ 調整豆乳、牛乳	もやし、ほうれん草 にんじん、レタス、しめじ 万能ねぎ、バナナ	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 白いりごま	476 (544)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
27	木	ごはん	(ごはん) めばるのユーリンチー風 パンパンジーサラダ・納豆 卵豆腐のすまし汁・パイン缶	骨なしめばる、鶏ささみ 納豆、卵豆腐、牛乳	万能ねぎ、レタス、トマト きゅうり、干しいたけ パイン缶	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 カラフル麩	404 (509)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
28	金	ごはん	(わかめごはん) マカロニグラタン ポテトチキンロール ポパイスープ・ミニゼリー	豚ベーコン、ピザ用チーズ 粉チーズ ポテトチキンロール たまご、牛乳	マッシュルーム、トマト ほうれん草、にんじん ミニゼリー	こめ、マカロニサラダ マヨネーズ、サラダ油 ミニパンケーキ	429 (517)	★ハートのパンケーキ 牛乳	★ハートのパンケーキ 牛乳
29	土		ちゃんぽん麺 タコウインナー マンゴープリン	豚肉、むきえび タコウインナー まごころ、牛乳 タコウインナー 乳酸菌飲料	きゃべつ、たまねぎ にんじん、もうそう 黒きくらげ、万能ねぎ レタス、マンゴープリン	中華めん ごま油、サラダ油	439 (432)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
31	月	ごはん	(ごはん) さつま汁 千草焼き なつみかん缶	鶏肉、とうふ、油揚げ 千草焼き	はくさい、だいこん ごぼう、にんじん ねぎ、ブロッコリー なつみかん缶	こめ、さつまいも 糸こんにゃく、サラダ油 マヨネーズ	357 (450)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳

20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