8月 給食献立表

幼児食

日	曜	午前	昼 食	3 時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	（その他の食品）	栄養量	未満児	以上児
1日	火	飲み物 お菓子	夏野菜カレーライス 春雨の甘酢和え りんご	牛乳 きな粉蒸しパン	鶏もも・ｽｷﾑﾐﾙｸ 普通牛乳・きな粉・牛乳	お菓子・米・調合油 無塩バター・薄力粉 普通春雨・上白糖 ごま油	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ キャベツ・コーン冷凍・りんご	飲み物・カレー粉・水 ｺﾝｿﾒ・ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 中濃ｿｰｽ・食塩・穀物酢 しょうゆ・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	490 14.8 16.2 213 1.3 1	583 17.9 19.6 229 1.5 1.3
2日 23日	水	飲み物 お菓子	食パン 大豆ハンバーグ キャベツの胡麻マヨサラダ コーンスープ パイナップル缶	牛乳 鶏めし	大豆水煮・豚ひき肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ・普通牛乳 鶏もも	お菓子・食パン・調合油 パン粉・マヨドレ・白ごま 上白糖・かたくり粉・米	たまねぎ・キャベツ・にんじん きゅうり・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰 パインアップル缶詰・ごぼう	飲み物・水・食塩・こしょう ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・穀物酢 しょうゆ・ｺﾝｿﾒ・料理酒	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	478 20.6 15.3 243 1.9 1.5	566 25.1 18.4 264 2 1.8
3日 29日	木 火	飲み物 お菓子	高野豆腐のそぼろ丼 にんじんしりしりー 野菜スープ（玉ねぎ・じゃが芋） ピーチゼリー	牛乳 ココアマフィン	高野豆腐・豚ひき肉 ツナ缶・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・じゃがいも ピーチゼリー・薄力粉	にんじん・たまねぎ	飲み物・だし・しょうゆ 食塩・こしょう・水・ｺﾝｿﾒ ピュアココア ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	520 14.6 20.9 213 2 0.9	624 17.9 25.4 228 2 1.2
4日 18日	金	飲み物 お菓子	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き さつまいもの黄金煮 すまし汁（豆腐・ねぎ） ヨーグルト	牛乳 ひまわりゼリー	ます・みそ・木綿豆腐 ヨーグルト・普通牛乳	お菓子・米・調合油 マヨドレ・さつまいも 無塩バター・上白糖	にんじん・ピーマン・たまねぎ ねぎ・粉寒天 オレンジジュース グレープジュース	飲み物・食塩・こしょう・水 だし・しょうゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	468 17.8 14.9 259 4.2 0.9	552 21.8 18.1 285 5 0.9
5日 19日	土	飲み物 お菓子	ハヤシライス かぼちゃのサラダ 青りんごゼリー	牛乳 レーズンクッキー	豚小間・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 無塩バター・薄力粉 上白糖・マヨドレ 青りんごゼリー	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ きゅうり・干しぶどう	飲み物・水 トマトピューレー ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ウスターソース・食塩 ｺﾝｿﾒ・穀物酢・こしょう ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	566 14.3 20.6 178 2.5 1	675 17.7 25.1 181 2.6 1.2
7日 21日	月	飲み物 お菓子	ごはん 野菜と豚肉の味噌炒め カットトマト みそ汁（麩・わかめ） オレンジ	牛乳 牛乳プリン	豚小間・みそ・普通牛乳 ゼラチン・牛乳・きな粉	お菓子・米・薄力粉 調合油・上白糖・小町麩 黒砂糖	キャベツ・ピーマン・たまねぎ トマト・カットわかめ・オレンジ	飲み物・しょうゆ・だし・水	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	398 17.9 9.5 281 2.7 0.9	465 22.1 11.2 311 2.9 1.2
8日	火	飲み物 お菓子	冷やし中華 ちくわの磯部揚げ（卵なし） ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 おやつピラフ	焼き竹輪・ﾖｰｸﾞﾙﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ・普通牛乳 豚ひき肉	お菓子・中華めん 上白糖・ごま油・薄力粉 かたくり粉・調合油 いちごジャム・米	トマト・にんじん・カットわかめ コーン冷凍・青のり・たまねぎ	飲み物・水・ｺﾝｿﾒ しょうゆ・食塩・穀物酢 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・こしょう	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	541 22.9 21.3 230 1.7 3.7	647 27.8 25.7 246 1.9 4.6
9日 22日	水 火	飲み物 お菓子	ごはん 鶏つくね（卵なし） 切干ナポリタン みそ汁(じゃがいも・油揚げ) マスカットゼリー	牛乳 豆腐ドーナツ	鶏ひき肉・ｽｷﾑﾐﾙｸ 油揚げ・みそ・普通牛乳 絹ごし豆腐	お菓子・米・パン粉 調合油・上白糖 じゃがいも マスカットゼリー ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	たまねぎ・切干しだいこん にんじん・ピーマン	飲み物・水・食塩・こしょう しょうゆ・みりん ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・中濃ｿｰｽ だし	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	484 19 16.8 224 2.3 1	577 23.3 20.3 239 2.3 1.4
10日	木	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉の生姜焼き ほうれん草のナムル みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ） りんご	牛乳 お好み焼き（卵なし）	鶏もも・みそ・普通牛乳 豚小間・かつお削り節	お菓子・米・調合油 ごま油・薄力粉	ほうれんそう・きゅうり にんじん・かぼちゃ・たまねぎ りんご・キャベツ・青のり	飲み物・しょうが・しょうゆ みりん・食塩 鶏ガラスープ顆粒・水 だし・中濃ｿｰｽ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	421 18.5 11.7 174 1.5 1.1	498 22.6 14 180 1.7 1.4
11日	金	飲み物 お菓子	ごはん メカジキのピカタ ジャーマンポテト 沢煮椀 オレンジ	牛乳 チーズケーキ	めかじき・卵・木綿豆腐 普通牛乳・ﾖｰｸﾞﾙﾄ ピザ用チーズ・牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・じゃがいも 無塩バター・上白糖 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	たまねぎ・大根・にんじん こまつな・オレンジ	飲み物・ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 食塩・こしょう・ｺﾝｿﾒ パセリ・だし・しょうゆ 穀物酢	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	468 20.1 17.1 282 1.5 1.3	551 24.5 20.7 315 1.7 1.4
12日 26日	土	飲み物 お菓子	ブルコギ丼 トマトと大根のピクルス わかめスープ（ねぎ） グレープゼリー	牛乳 にんじんごはん	豚小間・普通牛乳	お菓子・米・薄力粉 普通春雨・ごま油 上白糖・白ごま グレープゼリー	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・トマト・大根 カットわかめ・ねぎ	飲み物・水・しょうゆ みりん・おろしにんにく 穀物酢・食塩 鶏ガラスープ顆粒 料理酒	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	440 12.6 8.4 172 2.4 1.2	520 15.4 9.8 176 2.4 1.5
14日	月	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き じゃがいもの煮物 みそ汁（わかめ・コーン） りんご	牛乳 フルーツヨーグルト	豚小間・みそ・普通牛乳 ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ｽｷﾑﾐﾙｸ	お菓子・米・上白糖 薄力粉・黒ごま・調合油 じゃがいも	にんじん・たまねぎ さやいんげん・カットわかめ コーン冷凍・りんご パインアップル缶詰 みかん缶【国産】	飲み物・しょうゆ・みりん だし・食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	422 17.5 11.5 221 1.4 1.1	495 21.4 13.6 239 1.4 1.4
15日	火	飲み物 お菓子	夏野菜カレーライス 春雨の甘酢和え オレンジ	牛乳 マーブルケーキ	鶏もも・ｽｷﾑﾐﾙｸ・普通牛乳 牛乳・ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ・ﾖｰｸﾞﾙﾄ	米・調合油・無塩バター 薄力粉・普通春雨・上白糖 ごま油	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ キャベツ・コーン冷凍・オレンジ	カレー粉・水・ｺﾝｿﾒ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・中濃ｿｰｽ 食塩・穀物酢・しょうゆ ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ ピュアココア	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	498 14.1 16.7 228 1 1.1	595 17.3 20.5 249 1.3 1.4
16日 30日	水	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉のポテト焼き ピーマンのツナ和え みそ汁（高野豆腐・大根） パイナップル缶	牛乳 野菜ポッキー	鶏もも・ツナ缶・高野豆腐 みそ・普通牛乳	お菓子・米・マヨドレ 乾燥マッシュポテト 調合油・白ごま・上白糖 薄力粉・かたくり粉 すり白ごま	ピーマン・キャベツ・にんじん 大根・パインアップル缶詰	飲み物・食塩・こしょう しょうゆ・穀物酢・だし	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	492 18.9 17.7 227 1.7 1.1	585 23.1 21.4 244 1.8 1.3
17日	木	飲み物 お菓子	ごはん ポークビーンズ（じゃがいも） マカロニサラダ すまし汁（豆腐・わかめ） マスカットゼリー	牛乳 青のりおにぎり	大豆水煮・豚小間 絹ごし豆腐・普通牛乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖・ﾏｶﾛﾆ マヨドレ・マスカットゼリー	にんじん・たまねぎ ミックスベジタブル カットわかめ・青のり	飲み物・水・ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 食塩・こしょう・だし しょうゆ・みりん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	505 16.3 12.6 185 2.6 1.2	602 20 15 191 2.7 1.6
24日	木	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉の生姜焼き ほうれん草のナムル みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ） りんご	乳酸飲料 お好み焼き（卵なし）	鶏もも・みそ ジョアマスカット・豚小間 かつお削り節	お菓子・米・調合油 ごま油・薄力粉	ほうれんそう・きゅうり にんじん・かぼちゃ・たまねぎ りんご・キャベツ・青のり	飲み物・しょうが・しょうゆ みりん・食塩 鶏ガラスープ顆粒・水 だし・中濃ｿｰｽ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	397 17.9 8.2 209 5.9 1.1	460 21.2 9.5 189 6.1 1.4
25日	金	飲み物 お菓子	ひまわりごはん ミラノ風チキンカツ キャベツとマカロニのサラダ 野菜スープ（玉ねぎ・じゃが芋） なし	牛乳 チーズケーキ	鶏むね・粉ﾁｰｽﾞ・ツナ缶 普通牛乳・ﾖｰｸﾞﾙﾄ ピザ用チーズ・牛乳	米・薄力粉・パン粉 調合油・ﾏｶﾛﾆ・上白糖 じゃがいも・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	コーン冷凍・にんじん・キャベツ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ冷凍・たまねぎ・梨 ｺﾝｿﾒ	だし・食塩・ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・水 パセリ・穀物酢・しょうゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	542 23.2 19.2 276 1.3 1.6	643 28.3 23.1 311 1.2 2
28日	月	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き 大根とじゃがいもの煮物 みそ汁（キャベツ・コーン） りんご	牛乳 フルーツヨーグルト	豚小間・みそ・普通牛乳 ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ｽｷﾑﾐﾙｸ	お菓子・米・上白糖 薄力粉・黒ごま・調合油 じゃがいも	にんじん・大根・さやいんげん キャベツ・コーン冷凍・りんご パインアップル缶詰 みかん缶【国産】	飲み物・しょうゆ・みりん だし・食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	424 17.6 11.5 224 1.4 1	496 21.4 13.6 243 1.4 1.3
31日	木	飲み物 お菓子	ごはん ポークビーンズ（じゃがいも） マカロニサラダ すまし汁（豆腐・わかめ） マスカットゼリー	牛乳 青のりおにぎり	大豆水煮・豚小間 絹ごし豆腐・普通牛乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖・ﾏｶﾛﾆ マヨドレ・マスカットゼリー	にんじん・たまねぎ・きゅうり カットわかめ・青のり	飲み物・水・ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 食塩・こしょう・だし しょうゆ・みりん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	496 15.9 12.5 187 2.5 1.1	590 19.5 14.9 193 2.6 1.5

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までにご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。