

8月 給食献立表

2021年

3歳児以上

日	曜	昼 食	お や つ	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)
2	月	ふりかけごはん 鯖の塩焼き かぼちゃレーズン 煮 即席つけ さつまいもの味噌汁	黒ごまおぼろぎ きゅうり漬け フルーツ (バナナ) 牛乳	ふりかけ、まさば ちりめんじゃこ 麦みそ・普通牛乳	米・単糖・ごま油 さつまいも・ごま 単糖	日本かぼちゃ 干しぶどう・キャベツ にんじん・きゅうり レモン・えのきたけ わかめ・ま昆布・しょうが バナナ	食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢
3	火	五分つきごはん 豆腐肉味噌がけ じゃがいもの含め 煮 もやしの海苔和え かぼちゃの味噌汁	ばつたら焼き じゃこのカリカリ フルーツ (すいか) 牛乳	絹ごし豆腐 豚ひき肉・麦みそ じゃこ・普通牛乳	米・単糖 かたくり粉 じゃがいも・ごま ごま油・上新粉 黒砂糖・単糖・ごま	たまねぎ・にんじん しょうが・だいずもやし ほうれんそう・焼きのり 日本かぼちゃ えのきたけ・わかめ あおりの・すいか	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩
4	水	金平ご飯 鶏のみそ煮 さつまいもレーズン 煮 小松菜のり和え 水菜の梅すまし	昆布の佃煮おにぎり 黒糖トマト フルーツ (なし) 牛乳	鶏もも・麦みそ ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・澱粉油・単糖 ごま・単糖 さつまいも・米 黒砂糖	ごぼう・にんじん 干しぶどう・レモン こまつな・キャベツ 焼きのり・きょうな にんじん・えのきたけ わかめ・梅干し・ま昆布 トマト・日本なし	こいくちしょうゆ みりん・風調味料 清酒・食塩・穀物酢
5	木	五分つきごはん 赤魚のおろし煮 冬瓜のそぼろ煮 もやしの梅和え 油揚げとえのきの 味噌汁	豆乳寒のきなこが け 大豆の茶巾 フルーツ (すいか) 牛乳	あこうだい 鶏ひき肉 かつお削り節 油揚げ・麦みそ 豆乳・きな粉 だいず・普通牛乳	米・単糖・澱粉油 かたくり粉・黒砂糖 ごま	大根・とうがん だいずもやし・にんじん きゅうり・梅干し えのきたけ・根深ねぎ 寒天・プルーン・すいか	こいくちしょうゆ 食塩
6	金	納豆ごはん 高野豆腐の煮物 冷やしトマト 華風和え なすの味噌汁	みたらしご飯 おしゃぶり昆布 フルーツ (なし) 牛乳	糸引き納豆 煮り豆腐 しらす干し・油揚げ 麦みそ・普通牛乳	米・単糖 緑豆はるさめ ごま油・米・澱粉油 単糖・かたくり粉	オクラ・モロヘイヤ・トマト にんじん・キャベツ きゅうり・なす・たまねぎ ほうれんそう・ま昆布 日本なし	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢
7	土	五分つきごはん 豚玉煮 大根味噌煮 小松菜としめじの 和物 じゃがいもとわか めの味噌汁	肉みそうどん 餃子スティック フルーツ (すいか) 牛乳	鶏もも・麦みそ かつお削り節 豚ひき肉・きな粉 普通牛乳	米・単糖 じゃがいも 干しうどん かたくり粉 ぎょうざの皮	たまねぎ・しょうが・大根 こまつな・キャベツ ほんしめじ・わかめ 根深ねぎ・にんじん 青ピーマン・すいか	こいくちしょうゆ みりん・清酒 本みりん
10	火	五分つきごはん 味噌豆腐 南瓜の甘煮 拌三絲 わかめのおつゆ	2色おぼろぎ 焼きとうもろこし フルーツ (バナナ) 牛乳	木綿豆腐 鶏ひき肉・麦みそ きな粉・普通牛乳	米・単糖 緑豆はるさめ ごま油・単糖・ごま	こねぎ・日本かぼちゃ きゅうり・キャベツ にんじん・わかめ 根深ねぎ β-トコトゲ β-トコトゲ・バナナ	食塩・穀物酢 こいくちしょうゆ
11	水	海苔の佃煮ご飯 鮭の味噌焼き 金時豆 和風サラダ きのこ汁	ごはんせんべい (みどり) 芋けんぴ フルーツ (なし) 牛乳	べにざけ・麦みそ うずら豆 ちりめんじゃこ しらす干し 普通牛乳	米・単糖・澱粉油 ごま油・米・ごま さつまいも	焼きのり・にんじん きゅうり・キャベツ たまねぎ・生しいたけ ほうれんそう・ほんしめじ えのきたけ・あおりの 日本なし	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢
12	木	五分つきごはん 豚肉しょうが焼き ナスの味噌炒め ねばねば和え なめこ汁	じゃが味噌お焼き のり塩ごぼう フルーツ (すいか) 牛乳	鶏もも・麦みそ 挽きわり納豆 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・澱粉油・単糖 上新粉・かたくり粉 じゃがいも	しょうが・なす・にんじん こまつな・キャベツ なめこ・根深ねぎ・ごぼう あおりの・すいか	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ 食塩
13	金	梅生姜ご飯 ぎせい豆腐 さつまいもの甘煮 わかめの酢の物 切干大根の味噌汁	豆しとき 甘辛いりこ フルーツ (なし) 牛乳	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 油揚げ・麦みそ だいず・煮干し 普通牛乳	米・単糖 さつまいも・上新粉	梅干し・しょうが・ま昆布 たまねぎ・にんじん・にら 乾しいたけ・レモン きゅうり・わかめ キャベツ 切干しだいこん 日本なし	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢
14	土	五分つきごはん 鶏肉のみそ焼き 大根の金平 ほうれん草のお浸し 春雨とわかめのお つゆ	焼きうどん かぼちゃの茶巾 フルーツ (すいか) 牛乳	鶏もも・麦みそ ちりめんじゃこ かつお削り節 豚ひき肉・干しえび きな粉・普通牛乳	米・澱粉油・ごま 上新粉・かたくり粉 普通はるさめ 干しうどん・単糖	大根・にんじん 青ピーマン ほうれんそう・キャベツ わかめ・根深ねぎ たまねぎ・乾しいたけ 日本かぼちゃ・すいか	清酒・本みりん こいくちしょうゆ 食塩 ウスターソース
23	月	なめたけごはん かじきの梅味噌焼 き さつまいもブルー ン煮 おくらのお浸し すまし汁	大豆そぼろのおに ぎり きゅうりの味噌漬 け フルーツ (すいか) 牛乳	めかじき・麦みそ だいず・普通牛乳	米・単糖 かたくり粉 さつまいも	えのきたけ・梅干し プルーン・レモン・オクラ にんじん・キャベツ 焼きのり・根深ねぎ 生しいたけ・きゅうり すいか	こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩
25	水	海苔の佃煮ご飯 鮭の味噌焼き 金時豆 和風サラダ きのこ汁	みかんかん 芋けんぴ フルーツ (なし) 牛乳	べにざけ・麦みそ うずら豆 ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・単糖・澱粉油 ごま油・単糖 さつまいも	焼きのり・にんじん きゅうり・キャベツ たまねぎ・生しいたけ ほうれんそう・ほんしめじ えのきたけ・寒天 みかん飲料・日本なし	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
732 kcal	24.4 g	15.2 g	262 mg	3.4 mg	197 μg	0.57 mg	0.38 mg	34 mg

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。