

8月 給食献立表

2022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)
1	月	ふりかけごはん 赤魚の煮付け さつまいもブルー ン煮 ブロッコリーのゴ マ和え わかめのおつゆ	ほうれん草蒸しパ ン 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	ふりかけ あごだし・豆乳 普通牛乳	米・乳糖 さつまいも・ごま 米粉	しょうが・ブルー ン レモン・ブロッコ リー わかめ・にんじ ん 根深ねぎ ｽｲｰﾄｯﾌﾟ缶詰 ほうれんそう・バナ ナ	こいくちしょうゆ 食塩 ベーキングパウダー
2	火	五分つきごはん ぎせい豆腐 南瓜の甘煮 持三絲 なめこ汁	けんさん焼き 黒糖トマト 牛乳 フルーツ (メロ ン)	豚ひき肉 木綿豆腐 絹ごし豆腐 牛乳 煮みそ・普通牛乳	米・乳糖・調合油 緑豆はるさめ ごま油・米・黒砂糖	たまねぎ・にんじ ん・にら 乾いたけ 日本かぼちゃ・きゅう り キャベツ・なめこ 根深ねぎ・しょうが・ト マト メロン	食塩 こいくちしょうゆ 穀物群
3	水	五分つきごはん 夏野菜のカレー (鶏) 冷やしトマト 春雨のおつゆ	豆乳寒のきなこが け 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	鶏もも・豆乳 きな粉・普通牛乳	米・調合油 普通はるさめ 黒砂糖・乳糖	しょうが・にんに く 西洋かぼちゃ・なす オクラ・トマト缶詰 たまねぎ・にんじ ん トマト・ほうれんそう 寒天・バナナ	カレー粉・食塩 こいくちしょうゆ
4	木	五分つきごはん 鮭の風味焼き 梅煮ごぼう ねばねば和え じゃがいもわか め味噌汁	水菜おにぎり 焼きとうもろこし 牛乳 フルーツ (すい か)	べにざけ 焼きわり納豆 煮みそ・普通牛乳	米・ごま・乳糖 じゃがいも	根深ねぎ・ごぼ う 刻み昆布・梅干し にんじん・こまつな キャベツ・わかめ きょうな・ｽｲｰﾄｯﾌﾟ すいか	こいくちしょうゆ 食塩
5	金	海苔の佃煮ご飯 豆腐肉味噌揚げ 大根と油揚げの煮 物 小松菜のごま和え きのこ汁	かぼちゃドーナツ 牛乳 フルーツ (メロ ン)	絹ごし豆腐 豚ひき肉・煮みそ 油揚げ・調整豆乳 普通牛乳	米・乳糖 かたくり粉・ごま 米粉・調合油	焼きのり・たまね ぎ にんじん・しょうが・大 根 こまつな・キャベツ 生しいたけ・ほうれん そう ほんしめじ・えのきた け 西洋かぼちゃ・メロ ン	こいくちしょうゆ 食塩 ベーキングパウダー
6	土	五分つきごはん 鶏のじふ煮 青海苔粉ふきい も ほうれん草のり 和え さつまいもの味噌 汁	肉みそうどん 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	鶏もも・煮みそ 豚ひき肉 普通牛乳	米・かたくり粉 乳糖・じゃがいも さつまいも 干しうどん	あおのり・ほうれ んそう にんじん・キャベツ 焼きのり・えのきた け わかめ・たまねぎ 青ピーマン・しょう が バナナ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん・食塩
8	月	とうもろこし御飯 さばの薬味煮 さつまいもの甘 辛 生姜煮 和風サラダ わかめのおつゆ	米粉のみそ蒸しパ ン 牛乳 フルーツ (すい か)	まさば ちりめんじゃこ 淡色煮みそ・豆乳 普通牛乳	米・乳糖 さつまいも・調合油 ごま油・米粉 なたね油	ｽｲｰﾄｯﾌﾟ・根深 ねぎ しょうが・にんじ ん きゅうり・キャベツ わかめ・すいか	食塩 こいくちしょうゆ 穀物群 ベーキングパウダー
9	火	五分つきごはん 豚肉しょうが焼 き かぼちゃレーズ ン煮 オクラの納豆和 え 切干大根の味噌 汁	大豆の茶巾 青のりポテト 牛乳 フルーツ (メロ ン)	豚もも 焼きわり納豆 油揚げ・煮みそ だいたい・普通牛乳	米・調合油・乳糖 ごま・じゃがいも	しょうが・日本か ぼちゃ 干しぶどう・オクラ だいずもやし 切干しいたけ たまねぎ・ブルー ン あおのり・メロ ン	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ 食塩
10	水	なめたけごはん 高野豆腐の煮物 肉じゃが ほうれん草のご ま あえ 春雨とわかめのお つゆ	小町団子 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	凍り豆腐・豚もも 揚げ・きな粉 普通牛乳	米・乳糖 かたくり粉 じゃがいも・調合油 ごま・普通はるさ め 米	えのきたけ・にん じん たまねぎ・きょうな どう ほうれんそう・キャ ベツ わかめ・根深ねぎ あおき・バナナ	こいくちしょうゆ 穀物群・食塩
12	金	ひじき御飯 鶏肉の磯風焼き 大根の金平 おかあえ にらときのこのお つゆ	2色おはぎ 牛乳 フルーツ (メロ ン)	油揚げ・鶏もも ちりめんじゃこ かつお削り節 絹ごし豆腐・きな粉 普通牛乳	米・乳糖・調合油 ごま油・かたくり粉 乳糖・ごま	にんじん・ほしひ じき きょうなどう・あ おのり 大根・にんじん 青ピーマン・こまつ な キャベツ・生わかめ・に ら 生しいたけ・メロ ン	こいくちしょうゆ 食塩
13	土	五分つきごはん 豚肉のさっぱり煮 さつまいもの甘 辛 小松菜のごま和 え みそ汁 (豆腐とワ カメ)	焼きうどん 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	豚もも・絹ごし豆腐 煮みそ・豚ひき肉 干しえび 普通牛乳	米・乳糖・調合油 さつまいも・ごま 干しうどん	しょうが・レモ ン こまつな・にんじ ん キャベツ・わかめ 根深ねぎ・たまね ぎ 乾いたけ・青ピー マン バナナ	穀物群 こいくちしょうゆ 清酒・食塩
24	水	なめたけごはん 高野豆腐の煮物 肉じゃが ほうれん草のご ま あえ 春雨とわかめのお つゆ	寒天ゼリー(りん ご) さつま芋もち 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	凍り豆腐・豚もも 普通牛乳	米・乳糖 かたくり粉 じゃがいも・調合油 ごま・普通はるさ め 乳糖・さつまいも ごま	えのきたけ・にん じん たまねぎ・きょう などう ほうれんそう・キャ ベツ わかめ・根深ねぎ・寒 天 りんご飲料・バナ ナ	こいくちしょうゆ 穀物群・食塩
25	木	五分つきごはん 赤魚のおろし煮 れんごんの炒め煮 華風和え キャベツの味噌汁	どらやき 牛乳 フルーツ (すい か)	あごだし しらすし・油揚げ 煮みそ・豆乳 こしあん・普通牛乳	米・乳糖・調合油 乳糖・緑豆はるさ め ごま油・米粉	大根・れんご ん にんじん・キャベツ きゅうり・にんじ ん たまねぎ・すいか	こいくちしょうゆ 穀物群・食塩 ベーキングパウダー

☆ 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
702 kcal	23.3 g	15.4 g	244 mg	3.2 mg	216 μg	0.57 mg	0.37 mg	42 mg

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。