

令和5年

8月 給食献立表 (○印…全員給食)

幼児食

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
1	火	ご飯 ホイコーロー もやしの中華風酢の物 豆腐スープ フルーツ(オレンジ)	スイートブルー 牛乳	豚かた・甘みそ・ローズハム 絹ごし豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油・スティックパン 薄力粉・無塩バター	キャベツ・青ピーマン・にんじん りよくとうもろこし・きゅうり・たまねぎ・菜ねぎ オレンジ
2	水	ご飯 さばの西京焼き ブロッコリーのごま和え 具だくさんみそ汁 フルーツ(バナナ)	ラスク 牛乳	まさば・甘みそ・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま・車糖・さつまいも フランスパン・無塩バター グラニュー糖	ブロッコリー・にんじん・はくさい・大根 菜ねぎ・バナナ
3	木	ご飯 鶏のピザ焼き 南瓜とさつまいものサラダ みそ汁(そうめん) フルーツ(すいか)	いも団子(きなこ) 牛乳	鶏もも・プロセスチーズ・油揚げ 淡色辛みそ・豆乳・きな粉・普通牛乳	米・さつまいも・オリーブ油・車糖 手延そうめん・ひやむぎ・白玉粉・車糖	西洋かぼちゃ・ブロッコリー・アスパラガス たまねぎ・菜ねぎ・すいか
4	金	高野のそぼろごはん 胡瓜の酢の物 かきたま汁 フルーツ(りんご)	ポテトもち 牛乳	鶏ひき肉・凍り豆腐・しらす干し・鶏卵 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・メークイン とうもろこし油	乾しいたけ・にんじん・たまねぎ さやえんどう・きゅうり・カットわかめ 糸つば・りんご・焼きのり
5	土	ご飯 ちゃんぶる 小松菜の鹽和え みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(オレンジ)	お菓子 牛乳	木綿豆腐・豚かた・ローズ・かつお節 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま油・車糖・さつまいも・サブレ 塩せんべい	にんじん・キャベツ・にら・こまつな・大根 カットわかめ・菜ねぎ・オレンジ
7	月	ご飯 さけの黄金焼き ひじきのサラダ みそ汁(じゃがいもと白菜) フルーツ(バナナ)	きな粉マカロニ 牛乳	しろさけ・脱脂粉乳・淡色辛みそ きな粉・普通牛乳	米・ごま・車糖・マヨネーズ・メークイン マカロニ・スパゲティ・車糖	ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・はくさい・カットわかめ 菜ねぎ・バナナ
8	火	ロールパン ホークベーンズ ポテトサラダ カントリースープ フルーツ(オレンジ)	フルーツヨーグルト 牛乳	豚もも・だいず・ローズハム・脱脂粉乳 ベーコン・ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・車糖・メークイン マヨネーズ・車糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・きゅうり キャベツ・パセリ・オレンジ・バナナ・りんご みかん缶詰
9	水	カレーピラ 胡瓜とトマトのサラダ わかめスープ 飲むヨーグルト	ハムサンド 牛乳	鶏もも肉・ローズハム・かつお節・鶏卵 アジドミルク110・普通牛乳	米・有塩バター・グレープシード油 車糖・食パン・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・きゅうり トマト・レタス・カットわかめ・菜ねぎ
10	木	ご飯 さわらの照り焼き 胡瓜のごま酢和え 具だくさんみそ汁 プチゼリー	おふラスク 牛乳	さわら・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・ゼラチン・普通牛乳	米・車糖・ごま・さつまいも・焼きふ 有塩バター・車糖	きゅうり・にんじん・はくさい・大根・菜ねぎ 有塩バター・車糖
12	土	お弁当の日	お菓子 牛乳	普通牛乳	サブレ・塩せんべい	
14	月	お弁当の日	お菓子 牛乳	普通牛乳	サブレ・塩せんべい	
15	火	ご飯 鯉の塩焼き カロチンとえ みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(バナナ)	大学芋 牛乳	ぎんざけ・かつお節・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・さつまいも・車糖	ほうれんそう・にんじん・西洋かぼちゃ たまねぎ・カットわかめ・菜ねぎ・バナナ
16	水	ご飯 鶏の照り焼き 大豆のサラダ みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(りんご)	きなこスノーボール 牛乳	鶏もも・だいず・プロセスチーズ 脱脂粉乳・鶏卵・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・マヨネーズ・車糖・メークイン 薄力粉・グラニュー糖・なたね油・粉糖	キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ カットわかめ・菜ねぎ・りんご
17	木	ご飯 チンジャオロース 3色ナムル 豆腐スープ フルーツ(オレンジ)	ジャムサンド 牛乳	和牛・絹ごし豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・ごま油・車糖・ごま ホットドッグ用パン・いちごジャム	たけのこ水煮缶詰・青ピーマン・こまつな りよくとうもろこし・にんじん・たまねぎ・菜ねぎ オレンジ
18	金	ご飯 さばの竜田揚げ ささ身の酢の物 みそ汁(豆腐とえのき) ヨーグルト	フルーツポンチ 牛乳	まさば・ささ身・木綿豆腐・淡色辛みそ ヨーグルト・普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・車糖	しょうが・きゅうり・にんじん・えのきたけ ぶなしめじ・カットわかめ・菜ねぎ・りんご バナナ・みかん缶詰
19	土	豚丼 小松菜のごま和え みそ汁(かぼちゃとわかめ) フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	豚かた・ローズ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま・車糖・サブレ 塩せんべい	たまねぎ・菜ねぎ・こまつな・にんじん 西洋かぼちゃ・カットわかめ・りんご
21	月	ご飯 鯉の照り焼き 小松菜とひじきのサラダ みそ汁(じゃがいもと白菜) フルーツ(バナナ)	フルーツインゼリー 牛乳	しろさけ・ローズハム・淡色辛みそ 乳酸菌飲料・普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油・メークイン	こまつな・にんじん・ほしひじき スイートコーン缶詰・はくさい・カットわかめ 菜ねぎ・バナナ・寒天・みかん缶詰 もも缶詰
22	火	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ 飲むヨーグルト	さつまいもサブレ 牛乳	和牛・かつお節・アジドミルク110 普通牛乳	米・とうもろこし油・グレープシード油 車糖・さつまいも・ホットケーキミックス 無塩バター	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・トマト キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰
23	水	ご飯 タンドリーチキン さつまいもサラダ すまし汁(そうめんとわかめ) ゼリー	ピザトースト 牛乳	鶏もも肉・ヨーグルト・ローズハム 脱脂粉乳・油揚げ・プロセスチーズ まぐろ缶詰・普通牛乳	米・さつまいも・マヨネーズ・車糖 そうめん・ひやむぎ・オレンジゼリー 食パン	にんじん・きゅうり・たまねぎ・カットわかめ 菜ねぎ
24	木	ご飯 さばの黄金焼き ささ身のサラダ みそ汁(かぼちゃとわかめ) フルーツ(オレンジ)	甘辛ポテ団子 牛乳	まさば・ささ身・淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま・車糖・メークイン・かたくり粉 なたね油	ブロッコリー・トマト・キャベツ・西洋かぼちゃ たまねぎ・カットわかめ・菜ねぎ・オレンジ
25	金	ピビンパ 中華風春雨サラダ わかめスープ フルーツ(りんご)	ウインナーパン 牛乳	豚ひき肉・ローズハム・絹ごし豆腐 鶏卵・普通牛乳・ウインナー	米・車糖・ごま・ごま油・普通はるさめ 車糖・ホットケーキミックス	たけのこ・にんじん・こまつな りよくとうもろこし・しょうが・きゅうり カットわかめ・スイートコーン缶詰・キャベツ 菜ねぎ・りんご・パセリ
26	土	焼きそば 胡瓜のちりめん和え みそ汁(さつまいもと小松菜) フルーツ(バナナ)	お菓子 牛乳	豚ばら・かつお節・しらす干し 淡色辛みそ・普通牛乳	中華めん・とうもろこし油・天かす 車糖・さつまいも・サブレ・塩せんべい	キャベツ・にんじん・たまねぎ りよくとうもろこし・菜ねぎ・きゅうり・こまつな カットわかめ・バナナ
28	月	ご飯 さわらの西京焼き 白菜と小松菜のごま和え みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(オレンジ)	きなこトースト 牛乳	さわら・淡色辛みそ・しらす干し きな粉・普通牛乳	米・車糖・ごま・車糖・さつまいも ホットドッグ用パン・有塩バター	はくさい・こまつな・えのきたけ・トマト・大根 カットわかめ・菜ねぎ・オレンジ
29	火	ご飯 ブルコギ風 ほうれん草のナムル 卵スープ フルーツ(りんご)	焼きそばドッグ 牛乳	鶏もも肉・淡色辛みそ・鶏卵・豚ばら かつお節・普通牛乳	米・車糖・車糖・ごま・ごま油 かたくり粉・ホットドッグ用パン 中華めん・天かす・とうもろこし油	たまねぎ・にんじん・にら・ほうれんそう りよくとうもろこし・菜ねぎ・りんご・キャベツ
30	水	ご飯 アジのバター焼き スパゲティサラダ 具だくさんみそ汁 フルーツ(バナナ)	もちもちチーズパン 牛乳	まあじ・ローズハム・脱脂粉乳 木綿豆腐・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳・パルメザンチーズ	米・薄力粉・有塩バター マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・車糖 さつまいも・白玉粉・グレープシード油	パセリ・にんじん・きゅうり・はくさい・大根 菜ねぎ・バナナ
31	木	ドライカレー レタスとトマトのサラダ フルーツ(りんご)	スイートポテト 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉・ローズハム かつお節・普通牛乳	米・グレープシード油・車糖 さつまいも・無塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん・トマト・青ピーマン きゅうり・レタス・りんご

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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
558 kcal	23.3 g	18.2 g	299 mg	2.8 mg	246 μg	0.34 mg	0.50 mg	37 mg