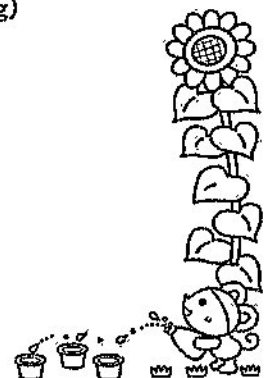


2022年08月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月	こんぶ	ご飯 豆腐のスープ 豚のしゃぶしゃぶ マカロニサラダ フルーツ	胚芽米、はちみつ、マカロニ、きび砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)、油、パン(乳・卵なし)	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	すいか、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン果汁、しめじ、ねぎ、かんでん、カットわかめ	牛乳 はちみつレモン寒天人参パン
02火	胡瓜スティック	メキシカンライス 豚肉ときゅうりのスープ フレンチサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、油	牛乳、ウインナー(乳・大豆含む)、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆乳、チーズ、バター	すいか、キャベツ、きゅうり、だいごん、たまねぎ、みかん缶、ピーマン、コーン缶	牛乳 スコーン(チーズ) 大根スティック
03水	ゆでグリーンアスパラ	ご飯 みそ汁(人参・キャベツ) 魚の照り焼き(さわら) 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	じゃがいも、胚芽米、きび砂糖、油	さわら、油揚げ、豚ひき肉、みそ	すいか、しらたき、にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、わかめ(乾)	お茶 いなり寿司 すまし汁(えのき・わかめ)
04木	ゆでとうもろこし	ご飯 ジュリエヌスープ 回鍋肉 かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、干しひやむぎ、きび砂糖、油	豚肉(肩ロース)、油揚げ、みそ、煮干し、ベーコン(乳含む)、バター	キャベツ、メロン、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、ねぎ、セロリー、しょうが、わかめ(乾)	お茶 ひやむぎ 煮干し
05金	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(なす・油揚げ) 鶏ささみのカレー粉焼き 炒り豆腐(鶏肉) フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、米、油、小麦粉、グラニュー糖、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、バター、凍り豆腐、粉チーズ	なし、なす、グリーンアスパラガス、しらたき、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	牛乳 シナモン&チーズラスク ゆでアスパラ(マヨドレ)
06土	こんぶ	冷やし豚うどん ブロッコリーのごま和え フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、ごま、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、ゆで卵、ちくわ(乳・卵なし)、しらす干し(半乾燥)	メロン、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、うめ干し、塩こんぶ	お茶 梅じゃこご飯 胡瓜の塩昆布あえ
08月	煮干し	ご飯 すまし汁(お鮎・小松菜) 鮭の塩焼き なすの肉みそかけ フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、油、きび砂糖、米、焼ふ	べにさけ、油揚げ、豚ひき肉、みそ	なす、すいか、ねぎ、こまつな、えだまめ、にんじん、ねぎ	お茶 きつねうどん ゆで枝豆
09火	ゆでさつま芋	ご飯 春雨スープ 豆腐のえびあんかけ キャベツの胡麻和え フルーツ	胚芽米、米、ごま、はるさめ、ごま油、きび砂糖、片栗粉	絹ごし豆腐、卵、ハム(乳含む)、えび(むき身)、ちくわ(乳・卵なし)	なし、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、ピーマン、ねぎ、葉ねぎ、こんぶ、干しいたけ、しょうが	お茶 チャーハン(ハム) こんぶ
10水	大根スティック	夏野菜カレー 福神漬 お豆のサラダ フルーツ	胚芽米、コーンフレーク、小麦粉、油、はちみつ、きび砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉、調製豆乳、ハム(乳含む)、大豆(ゆで)、いんげんまめ(ゆで)	すいか、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、みかん缶、日本かぼちゃ、豚神漬、なす、赤ピーマン、ピーマン、えだまめ(冷凍)、にんにく、しょうが	お茶 ヨーグルトシリアル ゆでとうもろこし
12金	人参スティック	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 揚げかじき(ケチャップ) がんもどきの煮物 フルーツ	胚芽米、米、油、片栗粉、小麦粉、きび砂糖	かじき、がんもどき、鶏もも肉、みそ	なし、きゅうり、だいごん、にんじん、わかめ(乾)、ごぼう、しらたき、いんげん、干しいたけ	お茶 五目ご飯 胡瓜スティック
13土	こんぶ	マーボーなす丼 スープ(玉ねぎ・えのき) フルーツ	胚芽米、バターロールパン(生島・乳・卵含む)、じゃがいも、マヨドレ(乳・卵なし)、片栗粉、油、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、みそ	メロン、なす、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、万能ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳 ポテトサラダサンド ごぼうスティック

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー522kcal・たんぱく質21.1g・脂質16.9g)



献立表

2022年08月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15月	煮干し	ご飯 豆腐のスープ 豚のしゃぶしゃぶ マカロニサラダ フルーツ	胚芽米、はちみつ、マ カロニ、きび砂糖、マ ヨドレ(乳・卵なし)、 油、パン(乳・卵なし)	牛乳、豚肉(肩ロース)、 木綿豆腐	すいか、キャベツ、きゆ うり、にんじん、レモン 果汁、しめじ、ねぎ、か んてん、カットわかめ	牛乳 はちみつレモン寒天 ロールパン
16火	胡瓜 スティック	メキシカンライス 豚肉ときゅうりのスープ フレンチサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、油	牛乳、ウインナー(乳・ 大豆含む)、豚肉(肩 ロース・脂身付)、豆 乳、チーズ、バター	すいか、キャベツ、きゆ うり、だいこん、たまね ぎ、みかん缶、ピーマ ン、コーン缶	牛乳 スコーン(チーズ) 大根スティック
17水	ゆで グリーン アスパラ	ご飯 みそ汁(人参・キャベツ) 魚の照り焼き(さわら) 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	じゃがいも、胚芽米、き び砂糖、油	さわら、油揚げ、豚ひ き肉、みそ	すいか、しらたき、にん じん、キャベツ、たまね ぎ、えのきたけ、いん げん、わかめ(乾)	お茶 いなり寿司 すまし汁 (えのき・わかめ)
18木	ゆで とうもろこし	ご飯 ジュリエンスープ 回鍋肉 かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、干しひやむぎ、 きび砂糖、油	豚肉(肩ロース)、油揚 げ、みそ、煮干し、 ベーコン(乳含む)、バ ター	キャベツ、メロン、かぼ ちゃ、にんじん、ピーマ ン、たまねぎ、ねぎ、セ ロリー、しょうが、わか め(乾)	お茶 ひやむぎ 煮干し
19金	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(なす・油揚げ) 鶏ささみのカレー粉焼き 炒り豆腐(鶏肉) フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚 芽米、米、油、小麦粉、グ ラニュー糖、マヨドレ(乳・ 卵なし)、きび砂糖	牛乳、鶏ささ身、木綿 豆腐、鶏むき肉、油揚 げ、みそ、バター、凍り 豆腐、粉チーズ	なし、なす、グリーンア スパラガス、しらたき、 にんじん、たまねぎ、グ リンピース(冷凍)、干 しいたけ	牛乳 シナモン&チーズラスク ゆでアスパラ (マヨドレ)
20土	こんぶ	冷やし豚うどん プロッコリーのごま和え フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、ごま、きび砂 糖	豚肉(ロース・脂身付)、 ゆで卵、ちくわ(乳・卵 なし)、しらす干し(半 乾燥)	メロン、きゅうり、にんじ ん、プロッコリー、ほう れんそう、しめじ、ね ぎ、うめ干し、塩こんぶ	お茶 梅じゃこご飯 胡瓜の塩昆布あえ
22月	煮干し	ご飯 すまし汁(お鮎・小松菜) 鮎の塩焼き なすの肉みそかけ フルーツ	ゆでうどん(乳・卵な し)、胚芽米、油、きび 砂糖、米、焼ふ	べにさけ、油揚げ、豚 ひき肉、みそ	なし、すいか、ねぎ、こ まつな、えだまめ、に んじん、ねぎ	お茶 きつねうどん ゆで枝豆
23火	ゆで さつま芋	ご飯 春雨スープ 豆腐のえびあんかけ キャベツの胡麻和え フルーツ	胚芽米、米、ごま、はる さめ、ごま油、きび砂 糖、片栗粉	絹ごし豆腐、卵、ハム (乳含む)、えび(むき 身)、ちくわ(乳・卵な し)	なし、キャベツ、にんじん、ブ ロッコリー、しめじ、ピーマ ン、ねぎ、葉ねぎ、こんぶ、 干しいたけ、しょうが	お茶 チャーハン(ハム) こんぶ
24水	大根 スティック	夏野菜カレー 福神漬け お豆のサラダ フルーツ	胚芽米、コーンフレー ク、小麦粉、油、はち みつ、きび砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚 肉、調味豆乳、ハム (乳含む)、大豆(ゆ で)、いんげんまめ(ゆ で)	すいか、とうもろこし、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、みかん缶、日本あびら、 国産卵、なす、赤ピーマン、ピーマ ン、えだまめ(冷凍)、にんにく、しょうが	お茶 ヨーグルトシリアル ゆでとうもろこし
25木	ごぼう スティック	ご飯 スープ(じゃが芋・人参) 鶏肉のごまみそだれ 大根サラダ フルーツ	○食パン(乳・卵な し)、胚芽米、じゃがい も、○マヨドレ(乳・卵な し)、きび砂糖、ごま 油、すりごま	鶏もも肉、○牛乳、○ とろけるチーズ、○ハ ム(乳含む)、米みそ (淡色辛みそ)、しらす 干し	なし、だいこん、きゅう り、○たまねぎ、にんじ ん、○プロッコリー、○ ピーマン、ねぎ、しょう が	牛乳 ピザ1ースト ゆでプロッコリー (マヨドレ)
26金	人参 スティック	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 揚げかじき(ケチャップ) がんもどきの煮物 フルーツ	胚芽米、米、油、片栗 粉、小麦粉、きび砂糖	かじき、がんもどき、鶏 もも肉、みそ	なし、きゅうり、だいこん、に んじん、わかめ(乾)、ごぼ う、しらたき、いんげん、干し しいたけ	お茶 五目ご飯 胡瓜スティック
27土	こんぶ	マーボーなす丼 スープ(玉ねぎ・えのき) フルーツ	胚芽米、バターロールパン (生協・乳・卵含む)、じゃが いも、マヨドレ(乳・卵なし)、 片栗粉、油、ごま油、きび砂 糖	牛乳、豚ひき肉、みそ	メロン、なす、たまねぎ、ごぼ う、えのきたけ、ねぎ、にんじ ん、きゅうり、赤ピーマン、黄 ピーマン、万能ねぎ、にんに く、しょうが	牛乳 ポテトサラダサンド ごぼうスティック
29月	煮干し	ご飯 みそ汁(しめじ・チンゲン菜) 豚肉の香味焼き レタスとじゃこのサラダ フルーツ	ゆでうどん(乳・卵な し)、胚芽米、マヨドレ (乳・卵なし)、油、オ リーブ油	豚肉、たらこ、みそ、豆 乳、しらす干し(半乾 燥)、バター	すいか、レタス、プロッコ リー、しめじ、だいこん、 たまねぎ、きゅうり、ねぎ、 チンゲンサイ、コーン缶、 焼きのり、にんにく	お茶 たらこうどん ゆでプロッコリー
30火	プロッコリー ごま和え	コッペパン 野菜ごろごろスープ ほきのフライ・カルルス キャベツとりんごのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、米、マヨドレ(乳・ 卵なし)、油、パン粉、 小麦粉、ごまきび砂糖	ホキ、卵、しらす干し	すいか、キャベツ、りん ご、かぶ、にんじん、たま ねぎ、なす、干しごぼう、 セロリー、レモン果汁	お茶 枝豆とじゃこのおにぎり キャベツの香り漬
31水	ゆで 枝豆	ご飯 みそ汁(豆腐・わかめ) まんまるシュウマイ 切干大根ときつま揚げの煮物 フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、米、片栗粉、 きび砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿 豆腐、チーズ、さつま 揚げ(乳・卵なし)、み そ、バター	メロン、たまねぎ、かぼ ちゃ、にんじん、ほうれ んそう、切り干しだいこ ん、ねぎ、しょうが、干 しいたけ、わかめ	牛乳 かぼちゃサンド チーズ

8月のフルーツは、すいか・メロン・梨等になります。