

8月 給食献立表							3歳未満児	
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	栄養量	
1	土	ごはん コンソメスープ スクランブルエッグとウインナー マカロニチリコンカン キウイフルーツ	牛乳 ぎょうざピザ	スクランブルエッグ・ウインナー 豚ひき・ミックスビーンズ・牛乳・ツナ ミックスチーズ	米・チルドポテト・油・シェルマカロニ ぎょうざの皮	ほうれんそう・たまねぎ・キウイフルーツ ピーマンスライス・コーン	エネルギー(kcal)	473
							たんぱく質(g)	18.3
							脂質(g)	17.0
							食塩相当量(g)	1.2
2	日	カレーぶっかけうどん まめびよ ポテトえびフライ ヨーグルト寒天	牛乳 じゃこせんべい	ツナ・まめびよバナナ味 尾付き伸ばし海老・プレーンヨーグルト 牛乳・しらす干し・糸かつお	うどん冷凍・油・チルドポテト・小麦粉 パン粉・揚げ油・砂糖・いちごソース 米・ごま油	たまねぎ・きゅうり・にんじん ピーマンスライス・粉寒天	エネルギー(kcal)	478
							たんぱく質(g)	17.6
							脂質(g)	14.9
							食塩相当量(g)	1.8
3	月	ごはん みそ汁 チキン南蛮 ひじき切干し煮 りんご	牛乳 ジャムサンド	刻み油揚げ・淡色辛みそ・鶏もも40g 牛乳	米・かたくり粉・小麦粉・揚げ油・砂糖 マヨネーズ・食パン・イチゴジャム	なすダイスカット・もやし・レモン・たまねぎ きゅうり・干しひじき・刻み昆布 切干しだいこん・にんじん 乾しいたけスライス・リンゴ	エネルギー(kcal)	479
							たんぱく質(g)	16.8
							脂質(g)	15.4
							食塩相当量(g)	1.8
4	火	ごはん すまし汁 さばみそ煮 ところんサラダ パナナ	牛乳 カルピス蒸しパン	絹ごし豆腐・さば切身40g・淡色辛みそ 錦糸卵・牛乳・カルピス	米・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス 油	かぼちゃスライス・えのきたけ・しょうが 青ねぎ・ところん・レタス・きゅうり・トマト ばなな	エネルギー(kcal)	475
							たんぱく質(g)	18.4
							脂質(g)	13.6
							食塩相当量(g)	1.6
5	水	とりてり親子丼 なつやさいみそ汁 冷ややっこ オレンジ	牛乳 ポテトフライ	鶏もも皮なしコマ・ふわふわエッグ 淡色辛みそ・絹ごし豆腐・糸かつお 牛乳	米・油・砂糖・揚げ玉 フレンチフライポテト・揚げ油	たまねぎ・オクラきざみ・なすダイスカット むきえだまめ・コーン・ズッキーニダイス 長ねぎ・みょうが・オレンジ	エネルギー(kcal)	464
							たんぱく質(g)	19.7
							脂質(g)	16.1
							食塩相当量(g)	1.4
6	木	冷やしちゅうか ジュース ふわふわお焼き もも杏仁	牛乳 サラダ巻き	錦糸卵・ロースハムスライス はんぺん・木綿豆腐・しらす干し 糸かつお・杏仁豆腐・牛乳 たまごサラダ・カニ風味フレーク	ラーメン・砂糖・ごま油・白いりごま かたくり粉・マヨネーズ・米	きゅうり・もやし・飲む野菜と果実デザート プロッコリー・にんじん・白桃缶・黄桃缶 さくらんぼ缶詰・焼きのり	エネルギー(kcal)	526
							たんぱく質(g)	19.0
							脂質(g)	12.5
							食塩相当量(g)	2.3
7	金	ごはん はるさめスープ スタミナ焼き オクラとツナのごまサラダ バナナ	牛乳 ビスケットスコーン	カニ風味フレーク・牛ももスライス 淡色辛みそ・ツナ・牛乳 プレーンヨーグルト	米・春雨・油・白すりごま・砂糖・ごま油 ホットケーキミックス 食塩不使用バター	ほうれんそう・カットわかめ・大根・にんじん たまねぎ・にら・もやし・オクラきざみ キャベツ・コーン・ばなな	エネルギー(kcal)	486
							たんぱく質(g)	17.9
							脂質(g)	16.1
							食塩相当量(g)	1.6
8	土	たこ焼きチャーハン エビやさいスープ あじ南蛮漬け マンゴープリン	牛乳 そうめんチャンプルー	カットタコ・糸かつお・むきえび あじ切身40g・牛乳・豚ももスライス	米・揚げ玉・油・かたくり粉・揚げ油 砂糖・ごま油・マンゴープリン・そうめん	キャベツ・長ねぎ・ズッキーニダイス・コーン むきえだまめ・エリンギ・えのきたけ たまねぎ・にんじん・みょうが・きゅうり マンゴー・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal)	491
							たんぱく質(g)	23.9
							脂質(g)	12.2
							食塩相当量(g)	1.5
9	日	煮込みハンバーグパスタ やさいたっぷりスープ トマトサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 こぶつくおにぎり	豚ひき・牛ひき・牛乳・卵 プレーンヨーグルト	スパゲティ・パン粉・油・砂糖 食塩不使用バター・小麦粉 白いりごま・オリーブ油・ごま油・米	たまねぎ・キャベツ・にんじん・セロリ ほうれんそう・トマト・きゅうり・コーン むきえだまめ・レモン・バイン缶・みかん缶 白桃缶・昆布つくだ煮	エネルギー(kcal)	522
							たんぱく質(g)	20.3
							脂質(g)	15.5
							食塩相当量(g)	1.6
10	月	コッペパン・ジャム とうもろこしスープ かぼちゃコロッケ シーフードマリネ りんご	牛乳 焼き鳥チャーハン	牛ひき・カットいか・むきえび・カットタコ 牛乳・鶏もも皮なしコマ	コッペパン30g・ブルーベリージャム 小麦粉・パン粉・油・砂糖・オリーブ油 米	コーン・クリームコーン缶・ほうれんそう たまねぎ・かぼちゃスライス・きゅうり 赤ピーマンスライス・リンゴ・長ねぎ	エネルギー(kcal)	421
							たんぱく質(g)	17.1
							脂質(g)	10.8
							食塩相当量(g)	1.4
11	火	ハヤシライス カラフルスープ 彩りポテサラ フルーツゼリー	牛乳 おさかな揚げパン	牛ももスライス・ウインナー・牛乳 魚肉ソーセージ	米・油・小麦粉・チルドポテト マヨネーズ・黒いりごま クールゼリーの素 ホットケーキミックス・揚げ油 グラニュー糖	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰 とうがん・トマト・黄ピーマンスライス むきえだまめ・キャベツ・きゅうり バイン缶3号缶・マンゴー	エネルギー(kcal)	524
							たんぱく質(g)	17.7
							脂質(g)	14.6
							食塩相当量(g)	1.7
12	水	ごはん すまし汁 あじピザふう焼き やさしい豆腐サラダ キウイフルーツ	牛乳 ぶどうパン	あじ切身40g・ミックスチーズ 絹ごし豆腐・牛乳・調製豆乳	米・小麦粉・オリーブ油・砂糖 ホットケーキミックス・油	えのきたけ・オクラきざみ・エリンギ・トマト たまねぎ・ピーマンスライス なすダイスカット・むきそらまめ・絹さや レタス・キウイフルーツ・干しぶどう	エネルギー(kcal)	487
							たんぱく質(g)	21.2
							脂質(g)	14.3
							食塩相当量(g)	1.6
13	木	ジュースー そうめん汁 うちな一天ぶら 沖縄ウチサ オレンジ	牛乳 ミルクもち	豚ばらスライス・錦糸卵 めかじき切身40g・卵・ツナ・牛乳 きな粉	米・そうめん・小麦粉・揚げ油・ごま油 砂糖・かたくり粉	刻み昆布・にんじん・乾しいたけスライス 青ねぎ・ゴーヤスライス・きゅうり・たまねぎ カットわかめ・オレンジ	エネルギー(kcal)	519
							たんぱく質(g)	22.5
							脂質(g)	19.0
							食塩相当量(g)	1.9
14	金	ツナトマトパスタ やさい和風スープ チキンサラダ メロンゼリー	牛乳 たこのみ焼き	ツナ・バルメザンチーズ・ささみコマ ホイップクリーム・牛乳・カットタコ・卵 糸かつお	スパゲティ・オリーブ油・砂糖 マヨネーズ・メロンゼリーの素・揚げ玉 小麦粉・油	たまねぎ・ダイストマト缶・はくさい・大根 もやし・えのきたけ・絹さや・プロッコリー にんじん・みずな・コーン・キャベツ・長ねぎ あおのり	エネルギー(kcal)	525
							たんぱく質(g)	21.8
							脂質(g)	20.2
							食塩相当量(g)	1.3
15	土	麦めし すいとん汁 とりの照り焼き さつま芋の甘煮 なし	牛乳 ミルクカルピスカン	木綿豆腐・鶏もも40g・牛乳・カルピス	米・押麦・小麦粉・さといも・砂糖 さつまいもスライス	ごぼう・にんじん・大根・なし・粉寒天	エネルギー(kcal)	496
							たんぱく質(g)	16.6
							脂質(g)	11.9
							食塩相当量(g)	1.2
16	日	ごはん すまし汁 さけフライタルタル ラタトゥイユ パナナ	牛乳 ウインナーまん	さけ切身40g・ベーコンスライス・牛乳 ウインナー	米・小麦粉・パン粉・揚げ油 マヨネーズ・砂糖・油	えのきたけ・オクラきざみ・エリンギ・レモン たまねぎ・きゅうり・なすダイスカット ズッキーニダイス・ばなな	エネルギー(kcal)	525
							たんぱく質(g)	21.6
							脂質(g)	18.8
							食塩相当量(g)	1.7
17	月	ごはん コンソメスープ ハワイアンチキンソテー マカロニサラダ オレンジ	牛乳 カレマヨトースト	鶏もも40g・牛乳・ベーコンスライス ミックスチーズ	米・チルドポテト・油・マカロニ マヨネーズ・食パン30g	かぼちゃスライス・ほうれんそう・バイン缶 キャベツ・たまねぎ・コーン・レーズン オレンジ	エネルギー(kcal)	516
							たんぱく質(g)	17.5
							脂質(g)	19.6
							食塩相当量(g)	1.4
18	火	ごはん 台湾風ビーフンスープ いか焼きバーグ おいもレモン煮 キウイフルーツ	牛乳 豆花・トウファ	豚ももスライス・むきえび・カットいか 鶏ひき肉・木綿豆腐・牛乳 ゆであずき2号缶	米・ビーフン・油・砂糖・かたくり粉 さつまいもスライス やわらか豆乳デザート さつまいもダイス・三温糖	キャベツ・にんじん・きくらげ・もやし・長ねぎ 青ねぎ・しょうが・干しぶどう・レモン キウイフルーツ・マンゴー	エネルギー(kcal)	430
							たんぱく質(g)	16.8
							脂質(g)	8.8
							食塩相当量(g)	1.0
19	水	ごはん すまし汁 とうふステーキ ぶたしやぶサラダ すいか	牛乳 いちご甘酒蒸しパン	木綿豆腐・バルメザンチーズ 豚ももスライス10g・牛乳	米・かたくり粉・オリーブ油・マヨネーズ 白すりごま・砂糖・ホットケーキミックス イチゴジャム	なすダイスカット・オクラきざみ・みょうが レタス・きゅうり・トマト・カットわかめ・すいか イチゴジャム	エネルギー(kcal)	434
							たんぱく質(g)	15.8
							脂質(g)	13.8
							食塩相当量(g)	1.1
20	木	ごはん みそ汁 かつおやさいフライ トマトおろし和え パナナ	牛乳 米粉ブラウニー	刻み油揚げ・淡色辛みそ かつお切身40g・ツナ・牛乳・木綿豆腐	米・小麦粉・チルドポテト・揚げ油 砂糖・米粉・かたくり粉・油・三温糖	キャベツ・絹さや・しょうが・にんじん・トマト きゅうり・黄ピーマンスライス・むきえだまめ だいこんおろし・ばなな	エネルギー(kcal)	482
							たんぱく質(g)	18.4
							脂質(g)	15.4
							食塩相当量(g)	1.4
21	金	ソース焼きそば もやしスープ とりからポテト タコさんウインナー かき氷なゼリー	牛乳 クレープ(ヨーグルト風味)	豚ももスライス・糸かつお・鶏もも40g 赤ウインナー・牛乳	蒸し中華めん・ごま油・小麦粉 かたくり粉・揚げ油 フレンチフライポテト・油 クールゼリーの素 氷みつブルーハワイ フレンズクレープ	キャベツ・にんじん・ピーマンスライス もやし・えのきたけ・絹さや・しょうが	エネルギー(kcal)	556
							たんぱく質(g)	20.5
							脂質(g)	22.6
							食塩相当量(g)	1.9
22	土	ごはん みそ汁 しゃけマヨコーン焼き たぬき豆腐 オレンジ	牛乳 クッキー	刻み油揚げ・淡色辛みそ さけ切身40g・絹ごし豆腐 カニ風味フレーク・牛乳・卵	米・チルドポテト・小麦粉・マヨネーズ 油・揚げ玉・食塩不使用バター・砂糖	たまねぎ・コーン・なめこ水煮缶詰 カットわかめ・オレンジ	エネルギー(kcal)	494
							たんぱく質(g)	19.6
							脂質(g)	20.0
							食塩相当量(g)	1.1
23	日	生姜焼き丼 みぞれ汁 切干し煮 ピーチゼリー	牛乳 コンソメパンチ	豚ももスライス・うずら卵水煮缶詰 だいず水煮・刻み油揚げ ホイップクリーム・牛乳	米・油・砂糖・ピーチゼリーの素 じゃがいも・揚げ油	オクラ・たまねぎ・なす乱切り ピーマンスライス・しょうが かぼちゃスライス・アスパラガス・コーン だいこんおろし・切干しだいこん・にんじん 絹さや	エネルギー(kcal)	459
							たんぱく質(g)	17.2
							脂質(g)	14.2
							食塩相当量(g)	1.2
24	月	ごはん 夏野菜の豚汁 いわしバーグ あおな納豆和え パナナ	牛乳 お好み焼き	豚ももスライス・淡色辛みそ いわしすり身・木綿豆腐 挽きわり納豆・しらす干し・刻み油揚げ 牛乳・ツナ・糸かつお	米・パン粉・油・小麦粉	なすダイスカット・ズッキーニダイス かぼちゃダイス・にんじん・レンコンスライス しょうが・小松菜・ばなな・キャベツ あおのり	エネルギー(kcal)	448
							たんぱく質(g)	21.0
							脂質(g)	13.4
							食塩相当量(g)	1.3
25	火	冷やしラーメン チンジャオロース フルーツ豆乳プリン	牛乳 焼きもろこしおにぎり	ロースハムスライス・牛もも細切り 牛乳・糸かつお	ラーメン・砂糖・ねりごま・ごま油 かたくり粉・やわらか豆乳デザート・米 食塩不使用バター	きゅうり・レタス・もやし・コーン ピーマンスライス・たけのこ水煮・にんじん たまねぎ・白桃缶・みかん缶 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal)	485
							たんぱく質(g)	20.1
							脂質(g)	11.2
							食塩相当量(g)	1.9
26	水	セルフバーガー コーンポタージュ えびかつ アボカドサラダ パナナ	牛乳 おやつナポリタン	調製豆乳・むきえび・はんぺん 木綿豆腐・牛乳・ウインナー バルメザンチーズ	パンズ30g・かたくり粉・パン粉 揚げ油・マヨネーズ・砂糖・オリーブ油 スパゲティ・油・食塩不使用バター	コーン・アボカド・レタス・きゅうり・たまねぎ トマト・ばなな・ピーマンスライス	エネルギー(kcal)	411
							たんぱく質(g)	18.3
							脂質(g)	13.9
							食塩相当量(g)	1.9
27	木	マーボー茄子丼 やさいかき玉汁 さっぱりサラダ そらいろゼリー	牛乳 おさつスティック	豚ひき・淡色辛みそ・卵・杏仁豆腐 牛乳	米・油・かたくり粉・白いりごま・春雨 砂糖・カットゼリー・さつまいも	なす乱切り・ピーマンスライス 赤ピーマンスライス・たまねぎ・にんじん ズッキーニダイス・しょうが・みずな・もやし むきえだまめ・みょうが・きゅうり・レモン	エネルギー(kcal)	457
							たんぱく質(g)	13.2
							脂質(g)	12.8
							食塩相当量(g)	1.5
28	金	ごはん みそ汁 かじきごまかつ やさいなめ茸和え オレンジ	牛乳 ヨーグルトケーキ	木綿豆腐・淡色辛みそ めかじき切身40g・カニ風味フレーク 牛乳・プレーンヨーグルト・卵	米・小麦粉・パン粉・黒いりごま 揚げ油・ホットケーキミックス・三温糖	キャベツ・かぼちゃスライス・きゅうり アスパラガス・コーン・だいこんおろし なめ茸・オレンジ	エネルギー(kcal)	468
							たんぱく質(g)	20.6
							脂質(g)	11.8
							食塩相当量(g)	1.3
29	土	ごはん たまごスープ やき肉 チョレギサラダ バナナ	牛乳 サモサ	卵・牛ももスライス・淡色辛みそ 木綿豆腐・牛乳	米・かたくり粉・ごま油・白いりごま 砂糖・チルドポテト・はるまきの皮 揚げ油	大根・にんじん・にら・長ねぎ・たまねぎ レタス・きゅうり・トマト・刻みのり・レモン ばなな・コーン	エネルギー(kcal)	463
							たんぱく質(g)	19.6
							脂質(g)	14.5
							食塩相当量(g)	1.3
30	日	さっぱりそうめん まめびよ お野菜天 フルーツカクテル	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	しつとりそぼろ卵・まめびよイチゴ味 むきえび・牛乳・鶏むね皮なしコマ ウインナー	そうめん・てんぷら粉・揚げ油・米	きゅうり・トマト・みょうが・だいこんおろし なす・かぼちゃスライス・たまねぎ・コーン びわ缶・白桃缶・洋なし缶	エネルギー(kcal)	494
							たんぱく質(g)	16.4
							脂質(g)	11.1
							食塩相当量(g)	1.5
31	月	野菜キーマカレー やさいきのこスープ じゃがバター カルピスポンチ	牛乳 オレンジチーズケーキ	牛ひき・豚ひき・カルピス・牛乳 クリームチーズ・調製豆乳	米・油・チルドポテト 食塩不使用バター・カクテルゼリー ホットケーキミックス・砂糖 オレンジマーマレード	たまねぎ・トマト・なすダイスカット ピーマンスライス・黄ピーマンスライス りんご・キャベツ・しめじ・えのきたけ にんじん・セロリ・アスパラガス・コーン 白桃缶・黄桃缶	エネルギー(kcal)	546
							たんぱく質(g)	13.9
							脂質(g)	16.5
							食塩相当量(g)	1.4

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆											
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	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	食物繊維	食塩相当量
485 kcal	18.7 g	14.9 g	69.8 g	196 mg	1.8 mg	114 μgRAE	0.23 mg	0.31 mg	22 mg	3.6 g	1.5 g

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。