

8月 給食献立表

3歳以上児

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	金	キーマカレー・タメリックライス にんじんポタージュ 夏野菜サンサラダ みかんゼリー	牛乳 いかもろそうめんおやき	牛ひき・豚ひき・調整豆乳・牛乳 ロールいか	米・無塩バター・油・オリーブ油 カットゼリー・そうめん・砂糖・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・トマト・赤ピーマン 黄ピーマン・コーン・きゅうり・レモン みかん缶・しょうが	エネルギー(kcal) 650 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 17.9 カルシウム(mg) 113 食塩相当量(g) 2.8
2	土	あんかけ焼きそば もやしスープ おさつ春巻 フルーツカクテル	牛乳 おいなり風おにぎり	豚ももスライス・むきえび ウインナーソーセージ・ダイスチーズ 牛乳・刻み油揚げ・しらす干し	蒸し中華めん・砂糖・ごま油 かたくり粉・油・さつまいも・ダイス マヨネーズ・はるまきの皮・揚げ油 缶詰シロップ・米・白いりごま	白菜・チンゲン菜・にんじん・もやし えのきたけ・絹さや・たまねぎ・あんず缶詰 白桃缶・洋なし缶	エネルギー(kcal) 696 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 18.8 カルシウム(mg) 186 食塩相当量(g) 1.6
3	日	ごはん わかめスープ チキンケチャップ煮 やさしいチーズ炒め バナナ	牛乳 中華ねじり揚げ	鶏もも40g・ツナ缶・ミックスチーズ 牛乳	米・白いりごま・砂糖・無塩バター 小麦粉・強力粉・油・黒いりごま 揚げ油	カットわかめ・にんじん・長ネギ・たまねぎ トマト・ほうれん草・コーン・かぼちゃ・バナナ	エネルギー(kcal) 524 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 10.9 カルシウム(mg) 146 食塩相当量(g) 0.8
4	月	ごはん みそ汁 かじきカレー竜田 さっぱりサラダ キウイフルーツ	牛乳 ツナマヨパン	刻み油揚げ・だし入りみそ めかじき切身40g・牛乳・ツナ缶	米・チルドポテト・かたくり粉・揚げ油 春雨・砂糖・油・ホトケ・キタキス マヨネーズ	カットわかめ・しょうが・むきえだまめ みょうが・きゅうり・にんじん・レモン・キウイ コーン	エネルギー(kcal) 601 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 16.8 カルシウム(mg) 121 食塩相当量(g) 1.4
5	火	ガパオな親子丼 野菜たっぷりみそ汁 夏どうふ そらいろゼリー	牛乳 おやつナポリタン	鶏もも皮なしコマ・ふわふわエッグ だし入りみそ・絹ごし豆腐・むきえび 牛乳・ウインナーソーセージ パルメザンチーズ	米・油・砂糖・カットゼリー・杏仁豆腐 スパゲティ・無塩バター	たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン 黄ピーマン・ズッキーニ・なす・かぼちゃ アスパラガス・みょうが・とうがん・オクラ トマト	エネルギー(kcal) 581 たんぱく質(g) 27.5 脂質(g) 15.7 カルシウム(mg) 143 食塩相当量(g) 1.9
6	水	ごはん ちゅうかスープ エビと豆腐のチリソース パンパンサラダ バナナ	牛乳 ふんわりナゲット	むきえび・本絹豆腐・鶏ささみ だし入りみそ・牛乳・鶏ひき	米・かたくり粉・油・砂糖・ごま油 マヨネーズ・ねりごま・揚げ油	しめじ・たけのこ水煮・にんじん・長ネギ たまねぎ・トマト・キャベツ・きゅうり・コーン バナナ	エネルギー(kcal) 545 たんぱく質(g) 26.2 脂質(g) 13.6 カルシウム(mg) 162 食塩相当量(g) 0.9
7	木	サラダみぞうどん まめびよ ずばら焼き鳥 牛乳かんフルーツ	牛乳 ごはんおやき	しらす干し・鶏糸卵・鶏もも40g・牛乳 ロースハム・ミックスチーズ	うどん・まめびよココア味・砂糖・油 かたくり粉・米	トマト・きゅうり・大根おろし・長ネギ・粉寒天 パイナップル・マンゴー・ほうれん草	エネルギー(kcal) 705 たんぱく質(g) 26.7 脂質(g) 14.3 カルシウム(mg) 223 食塩相当量(g) 4.3
8	金	ごはん 夏野菜の豚汁 カレイフレック揚げ 五目ひじき オレンジ	牛乳 ホットケーキ	豚ももスライス・だし入りみそ かさい・切身40g・厚揚げ・牛乳	米・小麦粉・てんぷら粉 コーンフレック・揚げ油・ごま油・砂糖 ホトケ・キタキス・油・ホイップクリーム オレンジジュマレレード	なす・ズッキーニ・かぼちゃ・にんじん・トマト 干しひじき・たけのこ水煮・グリーンピース オレンジ	エネルギー(kcal) 557 たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 9.4 カルシウム(mg) 167 食塩相当量(g) 1.3
9	土	ごはん たまごスープ 豚小間トシポロウ カニかまサラダ キウイフルーツ	牛乳 ぎょニソお好み焼き	卵・豚ももスライス・カン風味フレック 牛乳・魚肉ソーセージ・ミックスチーズ	米・かたくり粉・ごま油・白いりごま 三温糖・八角・砂糖・チルドポテト 小麦粉・油・マヨネーズ	大根・にんじん・にら・長ネギ・キャベツ カットわかめ・きゅうり・コーン・キウイ	エネルギー(kcal) 585 たんぱく質(g) 22.0 脂質(g) 20.2 カルシウム(mg) 169 食塩相当量(g) 1.4
10	日	ごはん コンソメスープ コーンコロッケ なっばのり和え バナナ	牛乳 ビスケットスコーン	牛ひき・豚ひき・牛乳 プレーンヨーグルト	米・チルドポテト・小麦粉・パン粉 揚げ油・ホトケ・キタキス・無塩バター	えのきたけ・コーン・絹さや・たまねぎ チンゲン菜・もやし・にんじん・刻みのり バナナ	エネルギー(kcal) 615 たんぱく質(g) 13.5 脂質(g) 15.9 カルシウム(mg) 128 食塩相当量(g) 1.5
11	月	ハヤシライス やさしいきのこスープ とりやさしいごま和え かき氷なゼリー	牛乳 おさかな揚げパン	牛ももスライス・鶏ささみ・牛乳 魚肉ソーセージ	米・油・小麦粉・マヨネーズ・白すりごま 砂糖・クールゼリーの素 なす・ブルーハワイ・ホトケ・キタキス 揚げ油・グラニュー糖	たまねぎ・マッシュルーム缶・トマト・キャベツ しめじ・えのきたけ・にんじん・セロリ・レタス きゅうり	エネルギー(kcal) 623 たんぱく質(g) 25.6 脂質(g) 19.3 カルシウム(mg) 137 食塩相当量(g) 2.8
12	火	食パン・ジャム コーンクリームスープ チキンピカタ 彩りポテサラ オレンジ	牛乳 鉄砲巻き	牛乳・鶏もも40g・卵 パルメザンチーズ・糸かつお	食パン50g・無塩バター・小麦粉・油 チルドポテト・マヨネーズ・黒いりごま 米	ブルーベリー・小松菜・たまねぎ・にんじん クリームコーン缶・トマト・キャベツ・きゅうり オレンジ・焼きのり	エネルギー(kcal) 517 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 16.1 カルシウム(mg) 148 食塩相当量(g) 1.8
13	水	ごはん おくずかけ さけてり焼き かぼちゃいとし煮 なし	牛乳 甘食	刻み油揚げ・いんげん・鮭切身40g あずき缶・牛乳・卵	米・さいとも・豆豉・かたくり粉・そうめん 砂糖・小麦粉・三温糖	にんじん・乾しいたけ・なす・かぼちゃ 日本なし	エネルギー(kcal) 633 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 14.6 カルシウム(mg) 123 食塩相当量(g) 1.3
14	木	さっぱりそうめん ジュース ゴマ塩チキン フルーツゼリー	牛乳 おやつチャーハン	しとりそぼろ卵・鶏もも40g・牛乳 豚ひき	そうめん・ごま油・小麦粉・かたくり粉 白すりごま・揚げ油・クールゼリーの素 米・油	きゅうり・みょうが・大根おろし・たまねぎ 洋なし缶・あんず缶詰・にんじん・ピーマン あおのり	エネルギー(kcal) 769 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 13.0 カルシウム(mg) 137 食塩相当量(g) 5.7
15	金	麦めし すいとん汁 たらの磯風味焼き さつま芋の甘煮 りんご	牛乳 あんこパン	本絹豆腐・たら切身40g・牛乳	米・押麦・小麦粉・さいとも・油 マヨネーズ・さつまいも・ダイス・砂糖 食パン・無塩バター・こしあん	ごぼう・にんじん・大根・あおのり・りんご	エネルギー(kcal) 620 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 9.4 カルシウム(mg) 105 食塩相当量(g) 0.8
16	土	エビクリームライス やさしいいろいろスープ 豚しゃぶ風和え物 フルーツカクテル	牛乳 おやつ焼きそば	鶏もも皮なしコマ・むきえび 豚肩ローススライス・牛乳・豚ひき	米・油・砂糖・ごま油・缶詰シロップ 蒸し中華めん	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム缶 かぼちゃ・白菜・大根・ブロッコリー・長ネギ しょうが・キャベツ・レモン・みかん缶 白桃缶・あんず缶詰・ピーマン・あおのり	エネルギー(kcal) 584 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 11.8 カルシウム(mg) 124 食塩相当量(g) 3.5
17	日	ごはん コンソメスープ ハワイアンポークソテー マカロニお苺サラダ キウイフルーツ	牛乳 エビパン	豚肩ローススライス・牛乳・むきえび	米・油・缶詰シロップ・さつまいも・ダイス マカロニ・マヨネーズ・食パン かたくり粉・揚げ油	ほうれん草・えのきたけ・エリンギ・パイナップル トマト・たまねぎ・キャベツ・むきえだまめ キウイ	エネルギー(kcal) 560 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 13.5 カルシウム(mg) 103 食塩相当量(g) 1.4
18	月	ごはん ごもく汁 あじ南蛮漬け ナスみそ炒め バナナ	牛乳 ケーキサレ	かまぼこ・卵・あじ40g・だし入りみそ 牛乳・調整豆乳・ツナ缶	米・かたくり粉・揚げ油・砂糖・ごま油 ホトケ・キタキス	えのきたけ・水菜・大根・たまねぎ・にんじん みょうが・きゅうり・なす・ピーマン 赤ピーマン・バナナ	エネルギー(kcal) 554 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 12.4 カルシウム(mg) 133 食塩相当量(g) 1.5
19	火	生妻焼き丼 具だくさんみそ汁 おともレモン煮 ピーチゼリー	牛乳 いちご甘酒蒸しパン	豚ももスライス・本絹豆腐 だし入りみそ・牛乳	米・油・さつまいも・ダイス・砂糖 ピーチゼリーの素・ホイップクリーム ホトケ・キタキス・いちごジャム	オクラ・たまねぎ・なす・ピーマン・しょうが 小松菜・えのきたけ・コーン・むきえだまめ にんじん・干しぶどう・レモン	エネルギー(kcal) 551 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 7.9 カルシウム(mg) 138 食塩相当量(g) 0.8
20	水	スパゲティミートソース やさしいたっぷりスープ えびおろしサラダ ぶどうゼリー	牛乳 たこやさきおにぎり	牛ひき・むきえび・牛乳・カットコ 糸かつお	スパゲティ・砂糖・カットゼリー・米 マヨネーズ・大かす	たまねぎ・にんじん・トマト缶・トマト・キャベツ かぼちゃ・スナックツェンどう・えのきたけ 長ネギ・きゅうり・コーン・大根おろし ぶどう缶・あおのり	エネルギー(kcal) 679 たんぱく質(g) 26.7 脂質(g) 13.0 カルシウム(mg) 129 食塩相当量(g) 3.4
21	木	ごはん よしの汁 さわら西京焼き マカロニサラダ オレンジ	牛乳 ポテトフライ	刻み油揚げ・さわら切身40g だし入りみそ・ロースハム・牛乳	米・さいとも・かたくり粉・砂糖・マカロニ マヨネーズ・フレンチフライポテト 揚げ油	とうがん・にんじん・乾しいたけ・長ネギ むきえだまめ・黄ピーマン・きゅうり・オレンジ	エネルギー(kcal) 561 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 17.2 カルシウム(mg) 97 食塩相当量(g) 1.2
22	金	バターライス ジュース レカツといわバーク はるさめサラダ すいか	牛乳 クレープ (ヨーグルト風味)	豚ヒレ40g・ロールいか・本絹豆腐・卵 カン風味フレック・牛乳	米・無塩バター・小麦粉・パン粉 揚げ油・かたくり粉・油・春雨 マヨネーズ・フレンズクレープ	たまねぎ・コーン・しょうが・キャベツ むきえだまめ・トマト・すいか	エネルギー(kcal) 486 たんぱく質(g) 21.8 脂質(g) 12.3 カルシウム(mg) 92 食塩相当量(g) 1.2
23	土	ごはん 具だくさんみそ汁 かじきピザ焼き こんさい塩さんぴら バナナ	牛乳 みたらしいももち	本絹豆腐・だし入りみそ めかじき切身40g・ミックスチーズ ペーコンスライス・いんげん・牛乳	米・小麦粉・油・チルドポテト かたくり粉・砂糖	なす・ほうれん草・乾しいたけ・長ネギ・トマト たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン 黄ピーマン・ごぼう・れんこん・にんじん バナナ・刻みのり	エネルギー(kcal) 545 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 12.2 カルシウム(mg) 127 食塩相当量(g) 1.2
24	日	ごはん 根菜みそスープ さわら Tandori 焼き あおなバター炒め りんご	牛乳 アメリカンドッグ	絹ごし豆腐・だし入りみそ さわら切身40g・プレーンヨーグルト ロースハム・牛乳 ウインナーソーセージ	米・さつまいも・ダイス・小麦粉・油 無塩バター・ホトケ・キタキス・揚げ油	にんじん・大根・しめじ・トマト・ほうれん草 キャベツ・コーン・りんご	エネルギー(kcal) 548 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 17.9 カルシウム(mg) 118 食塩相当量(g) 1.3
25	月	ごはん すまし汁 ヨーグル鶏から パプリカ塩昆布マリネ キウイフルーツ	牛乳 プリンアラモード	鶏もも40g・プレーンヨーグルト・ツナ缶 牛乳	米・オリーブ油・かたくり粉・小麦粉 揚げ油・シェルマカロニ・砂糖 プリンミックス・ホイップクリーム	アスパラガス・キャベツ・にんじん 赤ピーマン・黄ピーマン・たまねぎ・塩昆布 レモン・キウイ・みかん缶・さくらんぼ缶	エネルギー(kcal) 442 たんぱく質(g) 16.7 脂質(g) 9.1 カルシウム(mg) 80 食塩相当量(g) 0.9
26	火	コッペパン・ジャム コーンポタージュ さけフライタルタル もやしサラダ りんご	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	調整豆乳・鮭切身40g カン風味フレック・牛乳・鶏むねコ ウインナーソーセージ	コッペパン50g・いちごジャム・小麦粉 パン粉・揚げ油・マヨネーズ・砂糖 海藻ミックス・ごま油・白いりごま・米	コーン・レモン・たまねぎ・きゅうり・もやし にんじん・りんご・トマト	エネルギー(kcal) 585 たんぱく質(g) 21.0 脂質(g) 18.2 カルシウム(mg) 109 食塩相当量(g) 1.4
27	水	カレーライス コンソメスープ やさしいフルーツサラダ メロンゼリー	牛乳 おやつ焼きうどん	豚ももスライス・牛乳・魚肉ソーセージ	米・チルドポテト・オリーブ油 ブロッコリー・スナックツェンどう・コーン きゅうり・みかん缶・りんご缶・ピーマン	たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご ブロッコリー・スナックツェンどう・コーン きゅうり・みかん缶・りんご缶・ピーマン	エネルギー(kcal) 651 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 17.0 カルシウム(mg) 101 食塩相当量(g) 3.1
28	木	冷やしちゅうか ジュース えびしゅうまい もも杏仁	牛乳 ごんじゅう	鶏糸卵・ロースハム・白身魚すり身 本絹豆腐・むきえび・牛乳 豚ばらスライス・刻み油揚げ 花かつお	ラーメン・砂糖・ごま油・白いりごま かたくり粉・しゅうまいの皮・杏仁豆腐 米	きゅうり・もやし・たまねぎ・しょうが・白桃缶 黄桃缶・さくらんぼ缶	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 23.0 カルシウム(mg) 196 食塩相当量(g) 2.8
29	金	ごはん たまごスープ やさし肉 チョレギサラダ バナナ	牛乳 サモサ	ロースハム・卵・牛ももスライス だし入りみそ・本絹豆腐・牛乳	米・春雨・ごま油・砂糖・コチュジャン かたくり粉・白いりごま・チルドポテト はるまきの皮・揚げ油	コーン・カットわかめ・長ネギ・たまねぎ レタス・きゅうり・トマト・刻みのり・レモン バナナ	エネルギー(kcal) 648 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 23.6 カルシウム(mg) 114 食塩相当量(g) 1.0
30	土	ごはん みそ汁 うずら卵入りハンバーグ こうやどうふ煮 キウイフルーツ	牛乳 ジャーマンポテトケーキ	だし入りみそ・牛ひき・豚ひき・牛乳 卵・うずら卵水煮缶・高野豆腐 刻み油揚げ・いんげん・調整豆乳 ペーコンスライス	米・パン粉・油・砂糖・ホトケ・キタキス チルドポテト・無塩バター	カリフラワー・なばな・たまねぎ・トマト にんじん・乾しいたけ・キウイ	エネルギー(kcal) 614 たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 20.5 カルシウム(mg) 163 食塩相当量(g) 1.3
31	日	ごはん みそ汁 ぶたいそべ揚げ なっばおろし和え バナナ	牛乳 ウインナーまん	だし入りみそ・豚ヒレ40g・卵・牛乳 ウインナーソーセージ	米・かたくり粉・揚げ油・小麦粉・砂糖 油	かぼちゃ・たまねぎ・カットわかめ・あおのり キャベツ・スナックツェンどう・コーン 大根おろし・バナナ	エネルギー(kcal) 547 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 12.4 カルシウム(mg) 107 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
600 kcal	22.0 g	15.1 g	99.7 g	134 mg	2.2 mg	160 μgRAE	0.34 mg	0.28 mg	28 mg	5.7 g	1.9 g