

2019年

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
1 木	米飯 魚の照り焼き もやしと豆苗のソテー 野菜スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 ぶっかけそうめん	普通牛乳・すけとうだら・ロースハム 蒸しかまぼこ	ビスケット・米・調合油 そうめん・ひやむぎ	ブラックマッペもやし・にんじん・トウモロコシ キャベツ・にんじん・たまねぎ・パセリ 乾しいたけ・こねぎ
2 金	米飯 オレンジチキン ジャーマンポテト みそ汁	牛乳 コンフレーク 牛乳 ゆでとうもろこし	普通牛乳・鶏もも・ベーコン・麦みそ	コーンフレーク・米・薄力粉 無塩バター・車糖・じゃがいも・調合油	たまねぎ・オレンジ飲料・パセリ・大根 ぶなしめじ・スイートコーン
3 土	和風スパゲティ もやしの酢の物 卵スープ オレンジ	牛乳 スティックパン 牛乳 さけおにぎり	普通牛乳・まぐろ缶詰・ささ身・鶏卵 からふとます	ロールパン・マカロニ・スパゲティ・調合油 車糖・米	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ ほうれんそう・にんにく・ブラックマッペもやし きゅうり・こねぎ・パレンシアオレンジ
5 月	米飯 揚げ煮魚 オクラの和え物 すまし汁(卵豆腐)	牛乳 リンゴビスケット 牛乳 ツナパン	普通牛乳・メルルーサ・蒸しかまぼこ たまご豆腐・鶏卵・まぐろ缶詰	米・かたくり粉・調合油・車糖・ごま ホットケーキミックス・マヨネーズ	りんご・オクラ・わかめ・ごまつな・たまねぎ
6 火	米飯 牛肉と春雨の炒めもの 金平ごぼう みそ汁(野菜)	牛乳 マシュマロサンド 牛乳 フライドポテト	普通牛乳・牛もも・厚揚げ・油揚げ 麦みそ	ビスケット・マシュマロ・米 緑豆はるさめ・ごま油・調合油・車糖 ごま・じゃがいも	にんじん・さやいんげん・ごぼう・キャベツ たまねぎ
7 水	米飯 松風焼き キャベツの甘酢和え トマトと卵のスープ	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 フルーツゼリー	普通牛乳・鶏ひき肉・淡色辛みそ 鶏卵・まぐろ缶詰・ゼラチン	米・ごま・車糖・パン粉・調合油	バナナ・こねぎ・にんじん・キャベツ・トマト ほうれんそう・りんご・みかん缶詰 キウイフルーツ
8 木	米飯 鮭のムニエル かみかみサラダ クリームシチュー	牛乳 麩ラスク 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・しろさけ・さきいか・鶏むね	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・薄力粉 マヨネーズ・じゃがいも・食パン いちごジャム	きゅうり・にんじん・ごぼう・にんじん たまねぎ・プロッコリー・スイートコーン
9 金	米飯 豚肉のみぞれ酢 アスパラガスときのこのソテー みそ汁	牛乳 スティックパン 牛乳 焼きビーフン	普通牛乳・豚ヒレ・ベーコン・厚揚げ 淡色辛みそ・豚もも	ロールパン・米・かたくり粉・調合油 車糖・マーガリン・ビーフン・ごま油	大根・こねぎ・アスパラガス ブラックマッペもやし・ぶなしめじ 生しいたけ・たまねぎ・キャベツ・にんじん きくらげ
10 土	肉うどん コールスローサラダ オレシ	牛乳 いりこ 牛乳 枝豆おにぎり	普通牛乳・うるめいわし・牛もも 蒸しかまぼこ	うどん・米	たまねぎ・わかめ・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコーン缶詰・ オクラ ・えだまめ
16 金	米飯 ビーマン肉詰め オクラのごま和え そうめん汁	牛乳 麩ラスク 牛乳 シリアルバー	普通牛乳・豚ひき肉・鶏卵 蒸しかまぼこ	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・薄力粉 パン粉・調合油・ごま・車糖 そうめん・ひやむぎ・コーンフレーク マシュマロ	青ピーマン・たまねぎ・にんじん・パセリ オクラ・わかめ・にんじん・乾しいたけ・こねぎ 干しぶどう
17 土	冷やし中華 キャベツのごま和え チンゲン菜と豆腐のスープ フルーツ(ぶどう)	牛乳 キャンディーチーズ 牛乳 人参ブリッツ	普通牛乳・プロセスチーズ・鶏卵 木綿豆腐・パルメザンチーズ	中華めん・ごま油・調合油・車糖・ごま 薄力粉	トマト・きゅうり・ブラックマッペもやし・レモン キャベツ・にんじん・チンゲンサイ・ぶどう
19 月	豚バラごぼう丼 トマトのサラダ さつま汁 オレンジ	麦茶 フルーチェ 牛乳 かぼちゃクッキー	ゼラチン・普通牛乳・豚ばら・鶏卵 絹ごし豆腐・麦みそ・鶏卵	めし・車糖・さつまいも・薄力粉 有塩バター	いちご・たまねぎ・しょうが・ごぼう・レタス トマト・にんじん・パレンシアオレンジ 西洋かぼちゃ
20 火	米飯 サケの西京焼き とうがいのそばろ煮 かきたま汁	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 レモンマフィン	普通牛乳・まさば・油揚げ・鶏卵	米・車糖・調合油・無塩バター・車糖 ホットケーキミックス・粉糖	バナナ・にんじん・切干しだいこん さやいんげん・れんこん・大根・にんじん レモン・レモン
21 水	米飯 魚のピカタ ひじきサラダ ひそ汁	牛乳 りんご 牛乳 ココアゼリー	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・ベーコン ホイップクリーム	ビスケット・米・薄力粉・パン粉・調合油 有塩バター・ホットケーキミックス グラニュー糖	しそ・レタス・キャベツ・きゅうり・トマト プロッコリー・たまねぎ・すいか・バナナ キウイフルーツ
22 木	米飯 魚のバターしょうゆ焼き 里芋の煮物 ぶた汁	牛乳 キャンディーチーズ 牛乳 アイスクリーム	普通牛乳・プロセスチーズ すけとうだら・淡色辛みそ・豚もも アイスクリーム	米・有塩バター・さといも・車糖	生しいたけ・にんじん・さやいんげん・大根 こねぎ
23 金	米飯 タンドリーチキン チップスサラダ コンソメスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 シュガートースト	普通牛乳・きな粉・鶏もも・ヨーグルト	マカロニ・スパゲティ・車糖・米 ポテトチップス・食パン・マーガリン グラニュー糖	にんにく・しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ
24 土	塩らーめん 大根サラダ フルーツ(リンゴ)	牛乳 オレンジかん 牛乳 フルーツポンチ	普通牛乳・ささ身・ベーコン	干し中華めん・ごま油・マヨネーズ 車糖	オレンジ飲料・寒天・しそ・キャベツ スイートコーン・大根・にんじん・きゅうり・りんご もも缶詰・パインアップル缶詰・バナナ みかん缶詰
26 月	米飯 さばの塩焼き 切干大根の煮物 根菜スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 米粉のマフィン	普通牛乳・まさば・さつま揚げ・鶏卵	ビスケット・米・調合油・車糖・薄力粉 米粉・無塩バター・グラニュー糖 アーモンド	にんじん・切干しだいこん・乾しいたけ さやいんげん・れんこん・ごぼう・大根 にんじん
27 火	米飯 豚の梅味噌焼き 煮しめ 星の子スープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 アイスクリーム	普通牛乳・豚もも・麦みそ・鶏もも 絹ごし豆腐・アイスクリーム	コーンフレーク・米・さといも・車糖	たまねぎ・梅干し・大根・にんじん みついいん布・さやえんどう・オクラ えのきたけ
28 水	ゆかりごはん チキ>カツ 野菜サラダ コン>スープ オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 ミルクレープ	普通牛乳・さわら・鶏卵・麦みそ ゼラチン	米・薄力粉・車糖・調合油・ごま 焼きふ	りんご・ほしひじき・きゅうり・にんじん スイートコーン・なす・たまねぎ
29 木	夏野菜カレーライス マカロニサラダ わかめスープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 パンせんべい	普通牛乳・牛ひき肉・鶏ひき肉 ロースハム・鶏卵・パルメザンチーズ	車糖・米・調合油・マカロニ・スパゲティ マヨネーズ・ごま・食パン・マヨネーズ	寒天・みかん缶詰・西洋かぼちゃ・なす 青ピーマン・トマト・きゅうり・たまねぎ スイートコーン缶詰・カットわかめ・こねぎ
30 金	米飯 焼肉炒め 五目煮 梅とごぼうのすまし汁	牛乳 バナナ 牛乳 ミニアメリカンドッグ	普通牛乳・牛もも・だいや・ウインナー	米・調合油・車糖・ホットケーキミックス	バナナ・青ピーマン・たまねぎ ブラックマッペもやし・にんじん・大根 みついいん布・梅干し・えのきたけ・ごぼう 糸みつば
31 土	ジャージャー麺 なすのおろし煮 中華スープ なし 梅の目	牛乳 いりこ 牛乳 しそわかめおにぎり	普通牛乳・うるめいわし・豚ひき肉 麦みそ	中華めん・調合油・かたくり粉・車糖 ごま油・米	にんじん・たまねぎ・きゅうり・なす・大根 こねぎ・ブラックマッペもやし・ごまつな にんじん・日本なし・カットわかめ

☆ 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
569 kcal	22.5 g	21.0 g	328 mg	1.6 mg	215 μg	0.31 mg	0.50 mg	23 mg