

日	曜	午前	昼食	3時	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量
1日	土	飲み物 お菓子	焼肉丼 かぼちゃの含め煮 野菜スープ(人参・コーン) 青りんごゼリー	牛乳 ゆかりおにぎり	豚小間・普通牛乳	お菓子・米・上白糖・白ごま 薄力粉・ごま油 青りんごゼリー	たまねぎ・にんじん・ピーマン かぼちゃ・コーン冷凍	飲み物・しょうゆ・料理酒 しょうが・食塩・だし・水 コンソメ・ゆかり	1354kcal たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 10.1 糖質(g) 187 食塩相当量(g) 2.5 食塩相当量(g) 1.1
3日	月	飲み物 お菓子	ごはん 豚揚げのうま煮 切干大根のナムル みそ汁(鮭・わかめ) オレンジ	牛乳 ホットケーキ	豚揚げ・豚小間・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・醤油油 上白糖・かたくり粉・ごま油 小町麩・薄力粉 無塩バター	キャベツ・にんじん 切干大根・ほうろく・ほうろく カットわかめ・オレンジ	飲み物・おろしにんにく 水・しょうゆ・料理酒・だし ベーキングパウダー	1354kcal たんぱく質(g) 16 脂質(g) 16.6 糖質(g) 301 食塩相当量(g) 1.9 食塩相当量(g) 1.1
4日	火	飲み物 お菓子	ごはん 麻婆豆腐 わかめの春雨サラダ わんたんスープ りんご	牛乳 温ぜごはんおにぎり	木綿豆腐・豚ひき肉・みそ 普通牛乳・ささ身	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・普通醤油 マヨネーズ・アヲ皮	にんじん・ねぎ・カットわかめ コーン冷凍・キャベツ・たまねぎ りんご・アヲ皮・スライス冷凍	飲み物・水・しょうゆ 食塩・こしょう 鶏ガラスープ顆粒・だし	1354kcal たんぱく質(g) 17 脂質(g) 13.2 糖質(g) 192 食塩相当量(g) 1.7 食塩相当量(g) 1.4
5日	水	飲み物 お菓子	カレーライス 中華サラダ ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 ショートブレッド	豚小間・スキムミルク・ヨーグルト 普通牛乳	お菓子・米・じゃがいも 醤油油・無塩バター 薄力粉・上白糖・ごま油 白ごま・ブルーベリージャム	にんじん・たまねぎ・大根 カットわかめ	飲み物・カレー粉・水 アヲ皮・トウモロコシ 中華ソース・食塩・砂糖 しょうゆ	1354kcal たんぱく質(g) 14.1 脂質(g) 20.4 糖質(g) 226 食塩相当量(g) 1.1 食塩相当量(g) 1.1
6日	木	飲み物 お菓子	ごはん たらこのパン粉焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 レーズン蒸しパン	たらこ・油揚げ・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・マヨネーズ パン粉・醤油油・上白糖 薄力粉	ひじき・にんじん・アヲ皮・スライス冷凍 かぼちゃ・たまねぎ・オレンジ 干しほうろく	飲み物・食塩・こしょう しょうゆ・だし ベーキングパウダー	1354kcal たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 13.4 糖質(g) 222 食塩相当量(g) 1.2 食塩相当量(g) 1
7日	金	飲み物 お菓子	ゆかりごはん 鶏の唐揚げ 短期サラダ 七夕うめん汁 パイナップル缶	牛乳 七夕ゼリー	鶏もも・普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米・かたくり粉 醤油油・上白糖・ごま油 白ごま・業務用ほうろく みかん缶【国産】	大根・にんじん・さやいんげん オクラ・コーン冷凍 パイナップル缶詰・砂糖 みかん缶【国産】	飲み物・ゆかり・しょうゆ しょうが・砂糖・だし みりん・食塩・水	1354kcal たんぱく質(g) 16 脂質(g) 13.7 糖質(g) 169 食塩相当量(g) 1.2 食塩相当量(g) 1.3
8日	土	飲み物 お菓子	チャーハン 豆腐のおかか和え 野菜スープ(玉ねぎ・じゃが芋) グレープゼリー	牛乳 マカロニきな粉	豚ひき肉・木綿豆腐 かつお節・普通牛乳 きな粉	お菓子・米・醤油油 じゃがいも・グレープゼリー マヨネーズ・上白糖	にんじん・ねぎ・コーン冷凍 チンゲンサイ・たまねぎ	飲み物・しょうゆ・食塩 こしょう・水・コンソメ	1354kcal たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 13.2 糖質(g) 198 食塩相当量(g) 3.3 食塩相当量(g) 1.2
10日	月	飲み物 お菓子	ごはん タンドリーチキン 野菜ソテー(豚肉) みそ汁(豆腐・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 フライドポテト	鶏もも・ヨーグルト・豚小間 焼く豆腐・みそ 普通牛乳	お菓子・米・醤油油 じゃがいも	キャベツ・にんじん アヲ皮・スライス冷凍・たまねぎ オレンジ	飲み物・おろしにんにく しょうゆ・カレー粉・食塩 トウモロコシ 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ だし	1354kcal たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 14.8 糖質(g) 175 食塩相当量(g) 1.6 食塩相当量(g) 0.9
11日	火	飲み物 お菓子	食パン ツナグラタン 茹でブロッコリー 野菜スープ(チンゲン菜・人参) りんご	牛乳 チキンライスおにぎり	ツナ缶・スキムミルク・チーズ 普通牛乳・ささ身	お菓子・食パン・マヨネーズ 無塩バター・薄力粉 パン粉・マヨネーズ・米 醤油油	たまねぎ・ブロッコリー チンゲンサイ・にんじん・りんご アヲ皮・スライス冷凍	飲み物・水・食塩・バセリ コンソメ・トウモロコシ・こしょう	1354kcal たんぱく質(g) 19.9 脂質(g) 14.1 糖質(g) 236 食塩相当量(g) 1.4 食塩相当量(g) 1.7
12日	水	飲み物 お菓子	中華丼(キャベツ) じゃがいものバターソテー みそ汁(鮭・わかめ) ピーチゼリー	牛乳 豆乳ブラマンジェ	豚小間・みそ・普通牛乳 ゼラチン・調整豆乳	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・じゃがいも 無塩バター・小町麩 ピーチゼリー・いちごジャム	にんじん・たまねぎ・キャベツ コーン冷凍・ピーマン カットわかめ	飲み物・水・しょうゆ 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ 食塩・こしょう・だし	1354kcal たんぱく質(g) 15.9 脂質(g) 12.4 糖質(g) 176 食塩相当量(g) 2.2 食塩相当量(g) 1.2
13日	木	飲み物 お菓子	ガバオライス にんじんサラダ コンソメスープ(キャベツ・鶏肉) カップヨーグルト	牛乳 トマトとフナとにんにくのスパゲティ	豚ひき肉・鶏もも ヨーグルト・普通牛乳 ツナ缶	お菓子・米・醤油油 上白糖・白ごま・マヨネーズ	たまねぎ・ピーマン・にんじん 大根・キャベツ・トマト	飲み物・おろしにんにく しょうゆ・ウスターソース 鶏ガラスープ顆粒・砂糖 水・コンソメ・食塩・バセリ	1354kcal たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 19 糖質(g) 249 食塩相当量(g) 4.7 食塩相当量(g) 1.4
14日	金	飲み物 お菓子	ごはん 魚の南蛮漬け 三色おひたし すまし汁(豆腐・えのき) オレンジ	牛乳 にんじんマフィン	ます・かつお節・鶏 木綿豆腐・普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米・薄力粉 醤油油・上白糖 わらわーキウス	きゅうり・トマト・こまつな・大根 にんじん・えのき・かたくり・オレンジ	飲み物・しょうゆ・料理酒 しょうゆ・砂糖・だし 食塩	1354kcal たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 20.3 糖質(g) 233 食塩相当量(g) 1.8 食塩相当量(g) 1.1
15日	土	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの大豆サラダ みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) オレンジゼリー	牛乳 りんごホットケーキ	豚小間・大豆水煮・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 醤油油・マヨネーズ じゃがいも・オレンジゼリー 上白糖	にんじん・キャベツ・たまねぎ りんご	飲み物・しょうゆ・みりん しょうゆ・食塩・こしょう・だし ベーキングパウダー	1354kcal たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 15.1 糖質(g) 213 食塩相当量(g) 2.4 食塩相当量(g) 1.1
18日	火	飲み物 お菓子	ごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ にゅうめん汁 パイナップル缶	牛乳 豆乳ゼリー	鶏もも・普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米・かたくり粉 醤油油・じゃがいも マヨネーズ・業務用ほうろく 上白糖	にんじん・アヲ皮・スライス冷凍 たまねぎ・パイナップル缶詰 砂糖・みかん缶【国産】 粉寒天・みかん缶【国産】	飲み物・しょうゆ・しょうゆ 砂糖・食塩・こしょう・だし みりん・水	1354kcal たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 16 糖質(g) 163 食塩相当量(g) 1.5 食塩相当量(g) 1.3
21日	金	飲み物 お菓子	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー わんたんスープ りんご	牛乳 おかかおにぎり 茹でとうもろこし	木綿豆腐・豚ひき肉・みそ 普通牛乳・かつお節	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・普通醤油 アヲ皮	にんじん・ねぎ・きゅうり こまつな・たまねぎ・りんご とうもろこし	飲み物・水・しょうゆ 食塩・砂糖 鶏ガラスープ顆粒・だし みりん	1354kcal たんぱく質(g) 14.3 脂質(g) 11.5 糖質(g) 202 食塩相当量(g) 1.8 食塩相当量(g) 1.4
31日	月	飲み物 お菓子	焼肉丼 かぼちゃの含め煮 野菜スープ(人参・コーン) オレンジ	牛乳 ゆかりおにぎり	豚小間・普通牛乳	お菓子・米・上白糖 薄力粉・ごま油	たまねぎ・にんじん・ピーマン かぼちゃ・コーン冷凍・オレンジ	飲み物・しょうゆ・料理酒 しょうが・食塩・だし・水 コンソメ・ゆかり	1354kcal たんぱく質(g) 17 脂質(g) 10.1 糖質(g) 170 食塩相当量(g) 1.4 食塩相当量(g) 1.1
誕生日献立	飲み物 お菓子	ちらし寿司 豚肉の照り焼き えだまめ入りポテトサラダ すまし汁(花巻・わかめ) フルーチェ(ピーチ)	牛乳 ヨーグルトケーキいちごソース	鶏ひき肉・豚小間 牛乳・普通牛乳 ヨーグルト トウモロコシ ヨーグルト	お菓子・米・上白糖 白ごま・醤油油 薄力粉・じゃがいも マヨネーズ・花巻 フルーチェ いちごジャム	にんじん・さやいんげん コーン冷凍・えだまめ カットわかめ	飲み物・砂糖 食塩・しょうゆ みりん・こしょう だし ベーキングパウダー・水	1354kcal たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 19.6 糖質(g) 238 食塩相当量(g) 1.5 食塩相当量(g) 1.6	

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。

令和5年 8月 [エリアの基本献立]

〇〇 献立一覧表 〇〇

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
	冷やし中華 ちくわの磯部揚げ (卵なし) マスカットゼリー	ごはん 鶏肉のポテト焼き ピーマンのツナ和え みそ汁 (麩・だいごん) パイナップル缶	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き さつまいもの黄金煮 すまし汁 (豆腐・わかめ) ヨーグルト (いちごジャム)	ごはん ポークビーンズ (じゃがいも) マカロニサラダ スープ (キャベツ・コーン) りんご	ハヤシライス かぼちゃのサラダ オレンジゼリー
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
ごはん 野菜と豚肉の味噌炒め 茹でブロッコリー みそ汁 (じゃがいも・わかめ) ピーチゼリー	ごはん 鶏肉の生姜焼き チンゲンサイのナムル みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) オレンジ	食パン 大豆ハンバーグ キャベツの胡麻マヨサラダ コーンスープ ヨーグルト	夏野菜カレーライス 春雨の甘酢和え オレンジ	ごはん 魚のパン粉焼き ジャーマンポテト 沢庵漬 りんご	ブルコギ丼 トマトと大根のピクルス わかめスープ (ねぎ) グレープゼリー
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
ごはん 豚肉の胡麻揚げ焼き 野菜の煮物 みそ汁 (たまねぎ・油揚げ) オレンジ	冷やし中華 ちくわの磯部揚げ (卵なし) マスカットゼリー	ごはん 鶏肉のポテト焼き ピーマンのツナ和え みそ汁 (麩・だいごん) パイナップル缶	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き さつまいもの黄金煮 すまし汁 (豆腐・わかめ) ヨーグルト (いちごジャム)	ごはん ポークビーンズ マカロニサラダ スープ (ほうれんそう・鶏肉) みかん缶	野菜たっぷり豚丼 かぼちゃのサラダ みそ汁 (麩・わかめ) オレンジゼリー

\*都合により献立を変更することがあります。

\*昼食にはデザートが付きます\*



(ソフトール)

令和5年 8月 [エリアの基本献立]

〇〇 献立一覧表 〇〇

21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
 <p>ほうれんそうと納豆のチャーハン 茹でブロッコリー 春雨スープ (わかめ) ビーチゼリー</p>	 <p>ごはん 鶏肉の生姜焼き チンゲンサイのナムル みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) オレンジ</p>	 <p>食パン 大豆ハンバーグ キャベツの胡麻マヨサラダ コーンスープ ヨーグルト</p>	 <p>豆野菜カレーライス 春雨の甘酢和え オレンジ</p>	 <p>ごはん 魚のパン粉焼き ジャーマンポテト 沢煮桜 りんご</p>	 <p>ブルコギ丼 トマトと大根のピクルス わかめスープ (ねぎ) グレープゼリー</p>
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)		
 <p>ごはん 豚肉の胡麻照り焼き 野菜の煮物 みそ汁 (たまねぎ・油揚げ) オレンジ</p>	 <p>高野豆腐のそぼろ丼 にんじんしりしり みそ汁 (チンゲン菜・かぼちゃ) マスカットゼリー</p>	 <p>ごはん たらの煮つけ 野菜ソテー (豚肉) みそ汁 (キャベツ・油揚げ) ヨーグルト (ブルーベリージャム)</p>	 <p>ごはん 鶏つくね (卵なし) 切干ナポリタン みそ汁 (さつまいも・麩) パイナップル缶</p>		

\*都合により献立を変更することがあります。

\*昼食にはデザートが付きます\*





〇〇 献立一覧表 〇〇



令和5年 8月 [エリアの基本献立]

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
					
	牛乳 おやつピラフ	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 野菜ポッキー	牛乳 青のりおにぎり	牛乳 レーズンクッキー
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
					
牛乳 牛乳プリン	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 鶏めし	牛乳 ひまわりゼリー	牛乳 チーズケーキ	牛乳 にんじんごはん
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
					
牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 おやつピラフ	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 野菜ポッキー	牛乳 青のりおにぎり	牛乳 レーズンクッキー
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
					
牛乳 牛乳プリン	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 鶏めし	牛乳 ひまわりゼリー	牛乳 チーズケーキ	牛乳 にんじんごはん
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)		
				<p>*おやつ飲み物は牛乳がつかます*</p>  <p>牛乳</p>	
牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 お好み焼き (卵なし)	牛乳 ココアマフィン	牛乳 ごまトースト		

\*都合により献立を変更することがあります。