



8月 給食・おやつメニュー表

作成者 栄養士 吉原 貴美

日曜	給食	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
3月	かじきの香味焼き ご飯 漬物 さくさく長羊 みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 麦茶(3時) スイカ	普通牛乳 めかじき 油揚げ	三温糖 精白米 ながいも オリブ油 オレンジゼリー	しょうが にんにく きゅうり だいこん 塩昆布 にんじん たまねぎ 生しいたけ ごぼう チンゲンサイ すいか
4火	タンダーチキン ご飯 わかめサラダ チーズ 野菜スープ	牛乳(10時) 野菜フルーツジュース(3時) フルーツヨーグルト	普通牛乳 鶏もも(皮なし) ブレーンヨーグルト 若鶏さき身 鶏むね(皮なし) チーズ	精白米 ごま油 じゃがいも	トマトケチャブ にんにく たまねぎ 生わかめ キャベツ にんじん だいこん 長ねぎ ほんしめじ オレンジ パナナ レーズン みかん缶詰 バインアップル缶詰
5水	しらすと青じそおにぎり ツナとバジルおにぎり 千草焼き ミントマト そうめん汁 オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) 野菜ケーキ	普通牛乳 しらす干し まぐろ油漬缶詰(白) パルメザンチーズ 鶏卵 鶏ひき肉 削り節 プロセスチーズ ウィンナーソーセージ 調整豆乳	精白米 いりごま 三温糖 そうめん ホットケーキミックス	梅干し その葉 コーン缶詰粒 にんじん 長ねぎ 生しいたけ さやいんげん ミントマト こねぎ オレンジトマトケチャブ
6木	お誕生日会 お楽しみ給食 春巻き ご飯 トマトサラダ ゆで野菜 かきたま汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) ミニパフェ	普通牛乳 ぶたひき肉 プロセスチーズ 若鶏さき身 鶏卵 ホイップクリーム	ごま油 片栗粉 調合油 ほるさめ ぎょうざの皮 精白米 オリブ油 いりごま コーンフレーク	長ねぎ 生しいたけ しょうが ゆでたけのこ キャベツ トマト きゅうり さやいんげん にんじん たまねぎ 生わかめ レーズン りんご
7金	野菜のカレーそぼろ丼 かぼちゃサラダ にんじんおかか煮 野菜スープ グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) そうめん	普通牛乳 鶏ひき肉 ブレーンヨーグルト プロセスチーズ 削り節 まぐろ油漬缶詰(白)	調合油 精白米 いりごま そうめん	にんじん 生しいたけ 青ピーマン にんにく キャベツ かぼちゃ レーズン だいこん たまねぎ ぶなしめじ なす グレープフルーツ きゅうり
11火	混ぜご飯 コロコロポテト レモンサラダ 野菜スープ ゼリー	牛乳(10時) 麦茶(3時) スイカ	普通牛乳 まぐろ油漬缶詰(白) ロースハム	精白米 じゃがいも オリブ油 オレンジゼリー	生しいたけ たまねぎ コーン缶詰粒 塩昆布 ほしのりにんじん レモン果汁 きゅうり キャベツ 赤ピーマン チンゲンサイ だいこん ぶなしめじ すいか
12水	冷やしたぬきうどん ミントマト フルーツヨーグルト	牛乳(10時) 牛乳(3時) のりコロリンおにぎり	普通牛乳 まぐろ油漬缶詰 ブレーンヨーグルト	オリブ油 ゆでうどん コーンフレーク 精白米	にんじん さやいんげん ミントマト パナナ レーズン みかん缶詰 焼きのり
13木	しっとり鶏そぼろ丼 ゆでとうもろこし 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) おせんべい チーズ	普通牛乳 鶏ひき肉 プロセスチーズ	三温糖 片栗粉 精白米 ジャイアントコーン 甘辛せんべい	にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいこん 長ねぎ キャベツ ごぼう 生しいたけ
14金	キーマカレー ゆで野菜 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) カップゼリー	普通牛乳 ぶたひき肉	精白米 オレンジゼリー	生しいたけ しょうが たまねぎ にんにく トマト トマトケチャブ さやいんげん にんじん チンゲンサイ だいこん 長ねぎ キャベツ ごぼう
17月	ナポリタン コーンサラダ 野菜スープ ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) わかめおにぎり	普通牛乳 ウィンナーソーセージ 大豆 まぐろ油漬缶詰(白) 鶏卵	マカロニ・スパゲティオリブ油 オレンジゼリー 精白米 いりごま	たまねぎ トマトケチャブ だいこん コーン缶詰粒 にんじん レモン果汁 キャベツ 長ねぎ 生わかめ
18火	カレイの照り焼き ご飯 野菜ともやしのナムル 切り干し大根の煮物 みそ汁 グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) メルティーフレーク	普通牛乳 まがれい 若鶏さき身 大豆 甘みそ 若鶏むね(皮なし)	三温糖 精白米 ごま油 じゃがいも コーンフレーク マシュマロ 有塩バター	生わかめ にんじん りょうとうもやし きゅうり 切干しだいこん 生しいたけ 長ねぎ チンゲンサイ だいこん グレープフルーツ
19水	冷やし肉みそラーメン なすの煮浸し フルーツポンチ	牛乳(10時) 牛乳(3時) じゃこおにぎり	普通牛乳 甘みそ ぶたひき肉 かつお節 しらす干し	中華めん いりごま ごま 精白米	長ねぎ りょうとうもやし しょうが 赤ピーマン コーン缶詰粒 なす みかん缶詰 バインアップル缶詰 パナナ
20木	かじきの夏野菜ソース ご飯 にんじん甘煮 ゆでいんげん 野菜スープ オレンジ	牛乳(10時) 野菜フルーツジュース(3時) パンナコッタ	普通牛乳 めかじき 若鶏さき身 ホイップクリーム	オリブ油 精白米 三温糖	たまねぎ トマト なす きゅうり ピクルス 黄ピーマン レモン果汁 にんじん さやいんげん にんじん だいこん ぶなしめじ たら オレンジ いちごジャム
21金	照り焼きハンバーグ 食パン コールスローサラダ ゆでとうもろこし コンソメスープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ベジタブルスコーン(チーズ)	普通牛乳 ぶたひき肉 ロースハム ブレーンヨーグルト プロセスチーズ	三温糖 食パン ジャイアントコーン ホットケーキミックス 有塩バター いりごま	たまねぎ 生しいたけ れんこん キャベツ にんじん レーズン にんじん チンゲンサイ だいこん ほんしめじ かぼちゃ ほうろく せんそう
24月	アジの南蛮風 ご飯 わかめサラダ 野菜スープ ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) 巨峰 ビスケット	普通牛乳 あじ まぐろ油漬缶詰(白)	片栗粉 調合油 三温糖 精白米 いりごま ごま油 オレンジゼリー ビスケット	たまねぎ にんじん 青ピーマン エリンギ 生わかめ にんじん キャベツ みずな ほんしめじ 生しいたけ だいこん コーン缶詰粒 にら ぶどう
25火	スパイシーおにぎり わかめおにぎり にんじんとろーりチーズ ボイルウィンナー 豚汁	牛乳(10時) 麦茶(3時) フルーツチェ	普通牛乳 鶏ひき肉 プロセスチーズ まぐろ油漬缶詰 ウィンナーソーセージ ぶたロース(赤肉) 甘みそ 油揚げ 絹ごし豆腐 ゼラチン	精白米 生いも板こんにやく	青ピーマン にんじん 生わかめ パセリ トマトケチャブ だいこん 長ねぎ こまつな 生しいたけ ごぼう グレープフルーツ バインアップル缶詰 パナナ
26水	白身魚のプチプチごま焼き ご飯 ごぼうの煮もの 春雨サラダ みそ汁 オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) レーズン入りコーンフレーク	普通牛乳 さわかろ ブレーンヨーグルト 甘みそ 若鶏さき身	いりごま 精白米 三温糖 オリブ油 緑豆はるさめ コーンフレーク	ごぼう みかん缶詰 きゅうりにんじん ぶなしめじ だいこん 長ねぎ なす オクラ オレンジレーズン
27木	ささみのチーズ焼き ご飯 粉ふきいもじゃこサラダ すまし汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) フルーツポンチ	普通牛乳 鶏さき身 プロセスチーズ しらす干し	調合油 精白米 じゃがいも いりごま	パセリ あおりのキャベツ 焼きのり みずな 糸みつば にんじん だいこん 白桃缶 みかん缶詰 バインアップル缶詰 パナナ
28金	野菜たっぷり豚豚 ご飯 漬物 わかめスープ グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ミルクもち	普通牛乳 ぶたもも(赤肉) きな粉	片栗粉 三温糖 じゃがいも 精白米 ごま油 いりごま 黒蜜	たまねぎ 生しいたけ 青ピーマン トマトケチャブ にんじん きゅうり 塩昆布 生わかめ だいこん キャベツ グレープフルーツ
31月	梅とじゃこのパスタ かぼちゃのいとこ煮 チーズ野菜スープ ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) パナナ	普通牛乳 しらす干し あずき プロセスチーズ	マカロニ・スパゲティオリブ油 いりごま 三温糖 オレンジゼリー	梅干し 調味漬 長ねぎ しょうが しその葉 かぼちゃ にんじん こまつな ぶなしめじ ごぼう キャベツ パナナ

※10時牛乳は未満児のみです。都合により変更する場合があります。
 ※土曜献立は別紙にて配布しています。

(アレルギー献立)

※□青→小麦未使用 代替え除去食提供
 おやつに小麦使用の日は市販のものの代替え食になります。

※■黄色文字→マヨネーズ未使用 除去食提供

平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児	434kcal	16.3g	11.6g	1.2g
3歳以上児	513kcal	18.7g	12.4g	1.5g