



# 8月 給食・おやつ献立表

2021年7月25日  
 フラワーチャイルド保育園  
 園長 大森 靖友  
 栄養士 吉原 貴美  
 調理師 岩淵 美穂子

日 曜	給食	おやつ	血や肉になる	熱や力になる	調子をととのえる
2 月	赤魚の煮付け ご飯 ひじきの中華炒め チーズ みそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) おせんべい スイカ	普通牛乳 あこうだい 油揚げ プロセスチーズ 甘みそ 絹ごし豆腐 若鶏もも皮なし	三温糖 精白米 ごま油 生いも板こんにゃく しょうゆせんべい	しょうがごまつな にんじん エリンギ 乾ひじき たまねぎ 長ねぎ 生しいたけ たら だいこん すいか
3 火	豚肉の野菜しょうが焼き ご飯 漬物 にんじん 甘煮 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) おいもパフェ	普通牛乳 ぶたろース(赤肉) 若鶏むね(皮なし) ホイップクリーム	はるさめ 精白米 ごま油 三温糖 さつまいも コーンフレーク	にんじん たまねぎ にんにく 青ピーマン キャベツ きゅうり 塩昆布 にんじん ぶなしめじ ごまつな とうがん みかん缶詰
4 水	夏野菜そうめん 卵焼き 揚げ茄子のしらす おろし オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) 青のりおにぎり	普通牛乳 蒸しかまぼこ 鶏卵 しらす干し しらす干し かつお節	そうめん 精白米	きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 生しいたけ にんじん なす だいこん しその葉 オレンジ あおのり
5 木	小松菜とじゃこの手作りふりかけ ご飯 かぼちゃ のいとこ煮 にんじんサラダ みそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) 揚げパン	普通牛乳 しらす干し あずき ロースハム 甘みそ 油揚げ きな粉	ごま油 いりごま 精白米 三温糖 フレンチドレッシング コッペパン 調合油	ごまつな 乾ひじき かぼちゃにんじん さやいんげん レーズン たまねぎ 生しいたけ ごぼう だいこん 生わかめ
6 金	二色丼 ささみとみょうがのサラダ 野菜 スープ ヨーグルト	牛乳(10時) 牛乳(3時) ミニディニッシュパン	普通牛乳 ぶたひき肉 甘みそ 鶏卵 若鶏ささ身 ヨーグルト	精白米 デニッシュ	ごまつな 生しいたけ しょうが にんじん みょうが たけ キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ だいこん 長ねぎ ほんしめじ
9 月	休園				
10 火	トマトたっぷりハヤシライス フルーツ ヨーグルト	牛乳(10時) 牛乳(3時) ビスケット チーズ	普通牛乳 若鶏もも皮なし ブレーン ヨーグルト プロセスチーズ	精白米 有塩バター じゃがいも ビスケット	たまねぎ にんじん ホールトマト ブロッコリー レモン レーズン みかん缶詰 バインアップル缶詰
11 水	ケチャップおにぎり ゆかりおにぎり ジャーマン ポテト 野菜スープ スイカ	牛乳(10時) 牛乳(3時) パンナコッタ	普通牛乳 鶏ひき肉 プロセスチーズ ベーコン 若鶏ささ身 ホイップクリーム	精白米 じゃがいも 有塩バター マカロニスパゲティ 三温糖	トマトケチャップ にんじん 青ピーマン しその葉 たまねぎ コーン缶詰粒 キャベツ ミニトマト すいか いちごジャム
12 木	ミートソースパスタ ゆでブロッコリー キャベツサラダ コンソメスープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) 梅おかかおにぎり	普通牛乳 ぶたひき肉 パルメザン チーズ ベーコン かつお節	マカロニスパゲティ フレンチドレッシング 精白米	たまねぎ トマトケチャップ ほんしめじ ホールトマト ブロッコリー キャベツ にんじん レーズン きゅうり にんじん コーン缶詰粒 ほうれんそう 梅干し調味漬
13 金	しつとり鶏そぼろ丼 マッシュかぼちゃ 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 有塩 バター 甘みそ せんべい	にんじん たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ だいこん 長ねぎ キャベツ ほんしめじ
16 月	キーマカレー ころころさつまいも 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ゼリー	普通牛乳 ぶたひき肉	精白米 さつまいも 三温糖 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 ケチャップ にんじん チンゲンサイ だいこん 長ねぎ キャベツ
17 火	夏野菜のカレーライス きゅうりの梅あえ ヨーグルト	牛乳(10時) 牛乳(3時) 黒ゴマバナナスコーン	普通牛乳 若鶏もも皮なし ヨーグルト ブレーンヨーグルト	じゃがいも 精白米 有塩 バター ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん コーン缶詰粒 さやいんげん トマト マッシュルーム 水煮缶詰 きゅうり 梅干し バナナ
18 水	トマトドリア 小松菜のペペロンチーノ レタススープ グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ココアラスク	普通牛乳 プロセスチーズ 若鶏むね(皮なし) ベーコン ロースハム	精白米 有塩バター オリーブ 油 フランスパン 三温糖	たまねぎ トマト なす 青ピーマン キャベツ ごまつな 黄ピーマン にんじん だいこん ぶなしめじ ほうれんそう グレープフルーツ
19 木	マーボー豆腐丼 ふかしさつまいも ブロッコリーサラダ わかめスープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) バナナ	普通牛乳 ぶたひき肉 甘みそ 大豆 鶏卵 ロースハム 若鶏むね(皮なし)	くず粉 精白米 さつまいも マヨネーズ いりごま	長ねぎ 生しいたけ にんじん にんにく しょうが コーン 缶詰粒 ほうれんそう ブロッコリー 黄ピーマン 生わかめ だいこん キャベツ ほんしめじ バナナ
20 金	★お誕生日会お楽しみ給食★ ジャージャー麺 チーズとトマトの サラダ フルーツポンチ	牛乳(10時) 牛乳(3時) 冷やしおしるこ風	普通牛乳 ぶたひき肉 プロセス チーズ あずき	中華あん 三温糖 ごま油 オリーブ油 片栗粉	たまねぎ 長ねぎ にんじん だいごもやし しょうが きゅうり トマト 白桃缶 バナナ バインアップル缶詰 みかん缶詰
23 月	ケチャップライス トマト マカロニサラダ わかめスープ ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) ゆかりおにぎり	普通牛乳 ぶたひき肉 ロースハム 鶏卵 若鶏ささ身	精白米 マカロニスパゲティ マヨネーズ いりごま オレンジゼリー	青ピーマン にんじん トマトケチャップ たまねぎ ミニトマト にんじん きゅうり 生わかめ だいこん キャベツ しその葉
24 火	鮭の塩焼き とうもろこしごはん 漬物 みそ汁	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 さけ プロセス チーズ 甘みそ 若鶏ささ身	精白米 コーン フレーク	コーン缶詰粒 きゅうり だいこん にんじん ぶなしめじ ごまつな 長ねぎ ごぼう たまねぎ レーズン
25 水	揚げパン 夏野菜のラタトゥイユ カラフルピクルス コーン スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) 野菜おにぎり	普通牛乳 きな粉 若鶏むね(皮なし) かつお節	コッペパン 調合油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも 精白米	たまねぎ にんじん トマトケチャップ ホール トマト ズッキーニ かぼちゃ にんにく なす だいこん きゅうり 赤ピーマン コーン 缶詰粒 コーン缶詰 クリーム ほうれんそう
26 木	梅さつぱりごはん がんも煮 さつまいもサラダ みそ汁 オレンジ	★手作りおやつ★ 牛乳(10時) 牛乳(3時) あんこクラッカーサンド	普通牛乳 がんもどき プレーンヨーグルト プロセスチーズ 甘みそ 油揚げ ゆで大豆缶詰	精白米 三温糖 さつまいも マヨネーズ スナッククラッカー	うめ調味漬 ごまつな レーズン だいこん にんじん 生しいたけ たまねぎ ぶなしめじ たら オレンジ
27 金	★ゆりくみ リクエスト給食★ ナポリタン 粉ふきいも きゅうりの梅あえ コンソメ スープ オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) 抹茶蒸しパン	普通牛乳 生ソーセージ ベーコン	マカロニスパゲティ オリーブ油 有塩バター じゃがいも ホット ケーキミックス 三温糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム 水煮缶詰 トマトケチャップ きゅうり 梅干し パセリ オレンジ
30 月	夏野菜のカレーライス チーズ フルーツポンチ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ビスコ 梨	普通牛乳 ぶたもも(赤肉) プロセスチーズ	じゃがいも 精白米 有塩 バター ビスケット	たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん バナナ みかん缶詰 バインアップル缶詰 なし
31 火	鮭の塩こうじ焼き ご飯 かぼちゃサラダ きんぴらごぼう みそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) 冷やしスイートポテト	普通牛乳 さけ プロセス チーズ クリームチーズ 甘みそ 鶏もも生クリーム	米こうじ 精白米 三温糖 調合油 いりごま さつまいも 有塩バター	かぼちゃ レーズン ごぼう にんじん さやいんげん にんじん ぶなしめじ だいこん 長ねぎ たら

※10時牛乳は未測定のみです。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)  
 ※オレンジ文字→卵・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		469kcal	17.9g	13.7g	1.3g
3歳以上児		565kcal	21.2g	15.4g	1.6g