



# 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 にや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 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 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 プ 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 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 フレンドレ 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 ccoli キャベツ にんじん レズン きゅうり にんじん コ 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 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 プレーンヨーグルト	じゃがいも 精白米 有塩バター ホッ 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 パナ 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 大鶏豆腐 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 にら 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 パナナ
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 ンヨーグルト プロセスチ ーズ 甘みそ 油揚げ ゆで小豆缶詰	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 レズン だいこん にんじん 生しい たけ たまねぎ ぶなしめじ にら 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 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 パナナ 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 にら なす

※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