



8月 給食・おやつ献立表



2022年7月25日
 フラワーチャイルド保育園
 園長 大森 靖友
 調理師 岩淵 美穂子
 栄養士 松崎 さとみ
 栄養士 飯田 真歩

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
1	月	カレイの照り焼き ご飯 なすの揚げ浸し さつまいもサラダ みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) ココア蒸しパン	普通牛乳 まがれい かつお節 クリームチーズ 甘みそ	三温糖 片栗粉 精白米 調合油 さつまいも マヨネーズ じゃがいも オレンジゼリー ホットケーキミックス	なす しょうがしその葉 レーズン キャベツ にんじん たまねぎ 生しいたけ チンゲンサイ
2	火	塩苺豆腐丼 ナムル 中華スープ グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) フルーツヨーグルト	普通牛乳 木綿豆腐 ぶたひき肉 若鶏ささ身 プレーンヨーグルト 生クリーム	精白米 ごま油 片栗粉 三温糖 いりごま 緑豆はるさめ	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 りょうとうもやし たまねぎ にんじん 塩わかめ グレープフルーツ パナナ レーズン みかん缶詰
3	水	サーモンのレモンムニエル ご飯 かぼちゃの甘露 オクラの梅和え みそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) コーンフレーク	普通牛乳 たいせいようさけ かつお節 甘みそ	薄力粉 無塩バター 精白米 三温糖 さつまいも コーンフレーク	ぶなしめじ レモン果汁 かぼちゃ オクラ きゅうり 梅干し だいこん にんじん 生しいたけ こまつな レーズン
4	木	焼き鳥 ご飯 キャベツサラダ レタススープ オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) 黒糖おさつ	普通牛乳 若鶏もも皮なし ロースハム ハルメザンチーズ 鶏卵	三温糖 精白米 フレンチドレッシング オリーブ油 さつまいも 無塩バター 黒砂糖	長ねぎ 青ピーマン キャベツ にんじん きゅうり コーン缶詰粒 レーズン レタス たまねぎ ほうしめじ オレンジ
5	金	夏野菜カレー ご飯 マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) パナナ	普通牛乳 若鶏もも皮なし まぐろ油漬缶詰 ベーコン	じゃがいも 調合油 精白米 マカロニスバゲティ マヨネーズ	たまねぎ にんじん くりかぼちゃ 青ピーマン トマトケチャップ にんじん きゅうり キャベツ ぶなしめじ なす コーン缶詰粒 パナナ
8	月	あじのおろしポン酢 ご飯 サラダスパゲティ みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) いちごムース	普通牛乳 あじ ロースハム 甘みそ ホイップクリーム プレーンヨーグルト	調合油 精白米 マカロニスバゲティ オリーブ油 オレンジゼリー	しその葉 だいこん コーン缶詰粒 にんじん たまねぎ きゅうりにんじん ほうしめじ キャベツ なす オクラ いちごジャム
9	火	ゴーヤチャンプル ご飯 春雨サラダ 豆腐ステーキ 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) マカロニきな粉	普通牛乳 鶏卵 ぶたロース かつお節 ロースハム 木綿豆腐 きな粉	調合油 精白米 はるさめ オリーブ油 三温糖 薄力粉 マカロニスバゲティ	にがうり にんじん たまねぎ 生しいたけ にんじん きゅうり みかん缶詰 ぶなしめじ かぼちゃ キャベツ
10	水	サラダうどん 夏野菜焼き 手作り梅ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) ゆかりおにぎり	普通牛乳 かつお節 まぐろ水煮缶詰(白) プロセスチーズ ゼラチン	ゆでうどん マヨネーズ オリーブ油 三温糖 精白米	トマト オクラ たまねぎ コーン缶詰粒 焼きのり ズッキーニ なす トマトケチャップ うめ
12	金	鶏の唐揚げ ご飯 なすとピーマンの素揚げ コールスローサラダ みそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) かあさんケツ	普通牛乳 若鶏むね(皮なし) 乾いんげんまめ ロースハム 甘みそ	片栗粉 調合油 精白米 和風ドレッシングタイプ ビスケット	なす 青ピーマン キャベツ にんじん レーズン コーン缶詰粒 クリーム たまねぎ 生しいたけ えのきたけ オクラ
15	月	梅酢の混ぜご飯 はんぺんのチーズ焼き カップゼリー みそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) パナナ	普通牛乳 若鶏ささ身 はんぺん プロセスチーズ 甘みそ	精白米 いりごま マヨネーズ さつまいも オレンジゼリー	しその葉 きゅうり 梅干し あおりの キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ チンゲンサイ パナナ
16	火	そぼろ丼 ひじきサラダ デザートチーズ みそ汁	牛乳(10時) 野菜フルールジュース(3時) フルーツ	普通牛乳 鶏ひき肉 クリームチーズ 甘みそ ヨーグルト	精白米 調合油 マヨネーズ 三温糖 いりごま	たまねぎ にんじん ほうれんそう 乾ひき にんじん さやいんげん コーン缶詰粒 長ねぎ 生しいたけ 白桃缶 もも缶詰 汁
17	水	手作りふりかけ ご飯 かぼちゃサラダ バイリンヨーグルト みそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) スナックピザ	普通牛乳 しらす干し かつお節 ヨーグルト 油揚げ 甘みそ まぐろ油漬缶詰(白) ハルメザンチーズ	いりごま 精白米 マヨネーズ 三温糖 さつまいも ぎょうざの皮	こまつな くりかぼちゃ たまねぎ レーズン きゅうり バインアップル缶詰 キャベツ にんじん 生しいたけ トマトケチャップ
18	木	◎ひまわり組クエスト◎ ♥お誕生日会献立♥ 冷やしたぬきうどん さつまいもの天ぷら ミモザサラダ オレンジゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) ◎桃ケーキ◎	普通牛乳 蒸しかまぼこ 鶏卵 プロセスチーズ ゼラチン ホイップクリーム	ゆでうどん 天ぷら粉 薄力粉 調合油 さつまいも 三温糖 ホットケーキミックス 有塩バター	きゅうり にんじん 長ねぎ だいこん 塩わかめ キャベツ トマト ヨウウオ オレンジジュース みかん缶詰 黄桃缶 白桃缶
19	金	クロックムッシュ ブロccoliとツナのサラダ コンソメスープ りんご	牛乳(10時) 牛乳(3時) おせんべい	普通牛乳 ロースハム プロセスチーズ 鶏卵 まぐろ水煮缶詰(白) ベーコン	薄力粉 有塩バター 食パン 和風ドレッシングタイプ マカロニスバゲティ しょうゆせんべい	たまねぎ ほうしめじ コーン缶詰粒 ブロccoli にんじん 黄ピーマン キャベツ セロリ にんじん りんご
22	月	たら菜種焼き ご飯 にんじん甘煮 チーズ中華スープ ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) おふすなック	普通牛乳 たら 鶏卵 プロセスチーズ 若鶏もも皮なし	調合油 マヨネーズ 薄力粉 精白米 三温糖 無塩バター オレンジゼリー 塩焼きか	たまねぎ にんじん りょうとうもやし 生しいたけ コーン缶詰粒 たら
23	火	にら玉 ご飯 ジャーマンポテト みそ汁 すいか	牛乳(10時) 牛乳(3時) そうめん	普通牛乳 鶏卵 ロースベーコン 若鶏もも皮なし 甘みそ まぐろ水煮缶詰(白)	三温糖 ごま油 精白米 じゃがいも 調合油 そうめん	生しいたけ たら たまねぎ とうがら にんじん ぶなしめじ キャベツ チンゲンサイ すいか きゅうり
24	水	さばカレー焼き ご飯 納豆オクラ いんげんのソテー みそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) フルーツゼリー	普通牛乳 さば 納豆 甘みそ	薄力粉 調合油 精白米 ながいも さつまいも オレンジゼリー	さやいんげん にんじん オクラ だいこん にんじん たら たまねぎ ほうれんそう バインアップル缶詰 みかん缶詰
25	木	酢鶏 ご飯 とうもろこし 豆腐のサラダ みそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) ふかしじゃが芋	普通牛乳 若鶏もも皮なし 木綿豆腐 まぐろ水煮缶詰(白) 甘みそ	三温糖 片栗粉 ごま油 精白米 ジャイアントコーン いりごま さつまいも じゃがいも	たまねぎ にんじん 生しいたけ 炒め青ピーマン トマトケチャップ にんじん キャベツ だいこん 長ねぎ えのきたけ たら ごぼう
26	金	冷やし中華 チーズ春巻き 中華コーンスープ オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ビスコ	普通牛乳 ロースハム 鶏卵 エメンタルチーズ	中華めん いりごま 調合油 春巻きの皮 ごま油 片栗粉 ビスケット	きゅうり りょうとうもやし トマト 塩わかめ たまねぎ こねぎ コーン缶詰粒 ネーブル
29	月	かじきのバター醤油 ご飯 いんげんソテー かぼちゃサラダ みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) ジャムサンド	普通牛乳 めかじき クリームチーズ 甘みそ	薄力粉 無塩バター 精白米 マヨネーズ オレンジゼリー 食パン	さやいんげん くりかぼちゃ レーズン キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ だいこん みずな いちごジャム
30	火	干草焼き ご飯 フライドポテト 春雨サラダ 豚汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) 水ようかん	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 焼き豚 木綿豆腐 油揚げ ぶたもも(赤肉) 甘みそ こしあん ホイップクリーム	調合油 三温糖 精白米 じゃがいも はるさめ ごま油	にんじん 長ねぎ 生しいたけ あおりの きゅうり だいこん にんじん えのきたけ 生しいたけ 粉寒天
31	水	野菜たっぷり焼きそば 豆腐のナムル チーズ中華スープ グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) しらすわかめおにぎり	普通牛乳 ぶたもも プロセスチーズ いりごま 精白米	中華めん 調合油 三温糖 ごま油 いりごま 精白米	にんじん キャベツ 生しいたけ 青ピーマン あおりのり トマト ヨウウオ りょうとうもやし にんじん にんにく こねぎ たまねぎ 塩わかめ グレープフルーツ 乾わかめ

※10時牛乳は未満児のみです。
 ※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 → 卵不使用・除去食提供
 水色文字 → 牛乳除去食提供

平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児	458kcal	18.6g	15.6g	1.3g
3歳以上児	564kcal	22.7g	18.9g	1.6g