

8月 給食献立表

令和 8年

りとせぶどう大野南保育園

日 曜	昼 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
1 土	味噌肉うどん ブロッコリーのおかか和え バナナ	麦茶 クラッカー 麦茶 りんごのゼリー ソフトせんべい	・鶏肉・油揚げ ・淡色辛みそ・削り節	・ゆでうどん・上白糖	・くりかぼちゃ・長ねぎ・はくさい ・ブロッコリー・にんじん・バナナ
3 月	麦ご飯 千草焼き 大豆とひじきの炒め煮 あさつきと麴の味噌汁 みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 コーンフレーククッキー	・鶏卵・鶏ひき肉 ・大豆水煮缶詰・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・押麦・上白糖 ・調合油・板ふ・薄力粉 ・コーンフレーク	・にんじん・長ねぎ・さやいんげん ・ひじき・こねぎ ・みかん缶詰
4 火	ご飯 さばの味噌煮 切り干し大根のナムル 小松菜のすまし汁 バイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 ぶどうゼリー 雪の宿	・さば・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・ごま油	・しょうが・切干しだいこん ・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ ・こまつな・バイン缶
5 水	ご飯 ホークカレー 春雨サラダ ワカメスープ 乳酸飲料	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 ジャムサンド	・ぶたかた・乳酸菌飲料 ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・緑豆はるさめ・上白糖 ・ごま油・いりごま ・マーガリン・食パン	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・きゅうり・長ねぎ ・乾わかめ・いちごジャム
6 木	ご飯 豆腐とれんこんのつくね キャベツと油揚げの胡麻和え だいこんとわかめの味噌汁 どうぶつえんゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 ナポリタン	・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・木綿豆腐・油揚げ ・普通牛乳	・精白米・パン粉・上白糖 ・片栗粉・いりごま ・調合油 ・スバゲティ	・れんこん・長ねぎ・キャベツ・ホールトマト ・にんじん・だいこん・だいこんの葉 ・乾わかめ・たまねぎ・青ピーマン ・マッシュルーム・トマトケチャップ
7 金	食パン 鶏肉のトマト煮 さつま芋のサラダ レタスと人参のスープ バイン缶	麦茶 クラッカー 牛乳 しらすわかめおにぎり	・鶏もも・普通牛乳 ・しらす干し	・食パン・調合油・さつまいも ・上白糖 ・精白米・ごま	・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ・ホールトマト・トマトケチャップ ・きゅうり・にんじん・レタス ・バインアップル缶詰・わかめ
8 土	中華丼 わかめのスープ オレンジ	麦茶 野菜せんべい 麦茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・鶏肉	・精白米・ごま油・片栗粉	・はくさい・にんじん ・りよくとうもろし・わかめ ・たまねぎ・オレンジ
10 月	ご飯 ハヤシライス ポテトサラダ たまねぎとわかめのスープ みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ゼリーポンチ	・ぶたかたロース(赤肉) ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨドレ・上白糖	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく ・ホールトマト・きゅうり ・わかめ・みかん缶詰・モモ缶詰
11 火	 山の日 				
12 水	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め ひじきのマヨサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 バインアップル	麦茶 クラッカー 牛乳 塩焼きそば	・ぶたもも(赤肉) ・ロースハム・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉・調合油・マヨドレ ・いりごま・中華麺 ・ごま油	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・乾ひじき・きゅうり・もやし ・こまつな・長ねぎ・ピーマン ・バインアップル缶詰・キャベツ
13 木	ご飯 鮭の香りとパン粉焼き カリフラワーとブロッコリーのサラダ 豆腐のスープ どうぶつえんゼリー	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 きなこスコーン	・さけ・木綿豆腐 ・普通牛乳・きな粉 ・豆乳	・精白米・生パン粉 ・なたね油・上白糖 ・薄力粉 ・調合油	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・乾ひじき・きゅうり・もやし ・こまつな・長ねぎ・ピーマン ・バインアップル缶詰・キャベツ
14 金	肉うどん ちくわときゅうりの胡麻和え バナナ ヨーグルト	麦茶 ビスケット 牛乳 ソナコーンおにぎり	・ぶたかたロース(皮脂無) ・焼き竹輪・普通牛乳 ・ヨーグルト ・まぐろ水煮缶詰	・ゆでうどん・上白糖 ・いりごま・ごま油 ・精白米	・長ねぎ・きゅうり ・りよくとうもろし・バナナ ・コーン缶詰粒
15 土	さっぱりねぎしょうが鶏丼 具だくさん味噌汁 オレンジ	麦茶 クラッカー 麦茶 りんごゼリー ソフトせんべい	・鶏肉・淡色辛みそ	・精白米・上白糖・調合油 ・じゃがいも ・しょうゆせんべい	・長ねぎ・しょうが・チンゲンサイ ・にんじん・たまねぎ・オレンジ
17 月	ご飯 ごぼうと豚肉の炒め煮 ツナとブロッコリーのサラダ 生揚げと小松菜の味噌汁 みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ココアトースト	・ぶたもも(皮脂無) ・まぐろ水煮缶詰 ・プロセスチーズ・生揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・上白糖 ・食パン ・マーガリン	・ごぼう・さやえんどう ・ブロッコリー・コーン缶詰粒 ・こまつな・えのきたけ・みかん缶詰
18 火	ロールパン スパニッシュオムレツ 三色サラダ オクラとコーンのスープ どうぶつえんゼリー	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 きつねおにぎり	・鶏卵・鶏ひき肉 ・普通牛乳・油揚げ	・ロールパン・じゃがいも ・ごま油・上白糖・精白米	・ほうれんそう・たまねぎ・にんにく ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・オクラ・コーン・こねぎ
19 水	ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き キャベツとほうれん草の胡麻和え じゃがいもとしめじの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 きな粉すなっ麴	・鶏肉・淡色辛みそ ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・普通牛乳・きな粉	・精白米・いりごま・上白糖 ・じゃがいも ・調合油 ・麴	・ほうれんそう・キャベツ・にんじん ・ぶなしめじ
20 木	ご飯 麻婆豆腐 ナムル たまねぎとわかめの味噌汁 オレンジ	麦茶 ウエハース 牛乳 バインアップルケーキ	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ごま油・むきごま ・薄力粉 ・調合油	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・にんじん ・ほうれんそう・りよくとうもろし ・わかめ・オレンジ・バインアップル缶
21 金	カレーピラフ 鶏のからあげ マカロニサラダ カントリースープ どうぶつえんゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 誕生日ケーキ	・鶏ひき肉・若鶏もも ・普通牛乳・ホイップクリーム ・豆乳	・精白米・にんじん・キャベツ ・マカロニ・じゃがいも ・マヨドレ・上白糖・薄力粉	・たまねぎ・にんじん・キャベツ ・トマトケチャップ・きゅうり・イチゴジャム
22 土	ナスとトマトのミートパスタ いんげんのスープ バナナ	麦茶 ソフトせんべい 麦茶 ぶどうのゼリー ソフトせんべい	・鶏ひき肉	・スバゲティ ・調合油・上白糖	・たまねぎ・にんにく・ホールトマト ・トマトケチャップ・なす ・さやいんげん・えのきたけ・バナナ
24 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツとチーズのサラダ かぼちゃと油揚げの味噌汁 みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ももゼリー 星食べよ	・ぶたロース(皮脂無) ・プロセスチーズ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・上白糖	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・乾ひじき・キャベツ ・くりかぼちゃ・みかん缶詰
25 火	ご飯 カレイの野菜あんかけ 春雨サラダ 冬瓜の味噌汁 オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 黒糖蒸しパン	・まがれい・油揚げ ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・上白糖・緑豆はるさめ ・ごま油・薄力粉 ・黒砂糖・調合油	・にんじん・えのきたけ・たまねぎ ・キャベツ・きゅうり・とうがん ・オレンジ
26 水	ご飯 豚肉となすの味噌炒め ひじきとキャベツのごま酢和え たまねぎとえのきのスープ 梨	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 マーブルクッキー	・ぶたもも(皮脂無) ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・いりごま・しょうゆせんべい ・薄力粉・有塩マーガリン ・砂糖	・なす・ごぼう・にんじん ・青ピーマン・乾ひじき・キャベツ ・えのきたけ・たまねぎ・なし
27 木	ご飯 鰯の韓国風照り焼き 切干大根のサラダ ブロッコリーのコンスーパ バインアップル	麦茶 クラッカー 牛乳 じゃがいももち	・あじ・普通牛乳	・精白米・いりごま・上白糖 ・ごま油 ・じゃがいも・片栗粉	・長ねぎ・こねぎ・にんにく ・切干しだいこん・きゅうり・もやし ・にんじん・ブロッコリー・たまねぎ ・コーン缶詰クリーム・バイン缶
28 金	冷やしタヌキうどん キャベツとささみのサラダ バナナ ヨーグルト	麦茶 クラッカー 牛乳 枝豆チーズおにぎり	・鶏ささ身・プロセスチーズ ・ヨーグルト ・普通牛乳	・調合油・上白糖 ・精白米	・長ねぎ・乾わかめ・きゅうり ・キャベツ・みずな・にんじん ・バナナ・まこんぶ・えだまめ
29 土	スタミナ鶏丼 豆腐のスープ オレンジ	麦茶 野菜せんべい 麦茶 りんごゼリー ソフトせんべい	・鶏肉 ・木綿豆腐	・精白米・調合油・上白糖	・たまねぎ・なす・にら・にんにく ・しょうが・エリンギ・青ねぎ ・オレンジ
31 月	カレーうどん ほうれん草の納豆和え りんご ヨーグルト	麦茶 ビスケット 牛乳 青のりすなっ麴	・若鶏もも皮なし・納豆 ・削り節 ・ヨーグルト	・うどん	・にんじん・たまねぎ・長ねぎ ・ほうれんそう ・りんご

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	518Kcal	21.3g	14.4g	240mg	2.2mg	182μg	0.28mg	0.31mg	16mg	3.6g	1.6g
今月の平均栄養量	508kcal	20.3g	15.2g	203mg	2.0mg	168μg	0.37mg	0.36mg	28mg	4.6g	1.5g