










2022年8月 給食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	 	 					
					きいろ 蒸や方になるもの	あか 血や肉の質になるもの	みどり 体のよすきよくするもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分
1	15	月	ビスケット ご飯 さばの塩焼き 青菜和え みそ汁 オレンジ 牛乳	ワッフル	米 上白糖 ジャがいも ワッフル	まさば 油揚げ わかめ みそ かつお節 牛乳	こまつな にんじん オレンジ	461	21.5	14.9	1.3
2	16	火	ビスケット 海苔の佃煮ご飯 生揚げ煮 きのこすまし汁 バナナ 牛乳	フライドポテト	米 上白糖 しらたき フライドポテト 油	のり 豚ばら 生揚げ たまご かつお節 牛乳	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ 葉ねぎ バナナ	683	21.3	31.1	2
3	17	水	クラッカー 冷やし中華 シューマイ 中華スープ オレンジ 牛乳	とりおこわ	中華めん ごま油 上白糖 かたくり粉 小麦粉 しゅうまいの皮 はるさめ 米 もち米	ロースハム たまご 豚ひき肉 わかめ 牛乳 鶏肉モモ	きゅうり もやし 玉葱 椎茸 オレンジ にんじん	528	24.8	18.9	3.9
4	18	木	せんべい キーマカレーライス コーンサラダ コンソメスープ デラウェア 牛乳	ヨーグルト せんべい	米 バター 小麦粉 上白糖 油 せんべい	豚ひき肉 ベーコン ヨーグルト	玉葱 にんじん ピーマン トマト とうもろこし キャベツ きゅうり パセリ デラウェア	476	15.1	13.2	1.9
5	19	金	クラッカー 丸パン 鶏肉のオレンジ焼き グリーンサラダ イタリアンスープ メロン 牛乳	とうもろこし	丸パン 油	鶏肉モモ ウィナー 牛乳	マーマレード ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 メロン とうもろこし	437	25.3	19.2	2.3
6	20	土	せんべい 焼肉丼 塩昆布和え みそ汁 ヨーグルト 牛乳	クリームパン	米 かたくり粉 油 ごま ジャがいも クリームパン	豚小間 塩昆布 かつお節 みそ ヨーグルト 牛乳	玉葱 にんじん きゅうり 葉ねぎ	484	20	12.5	1.3
8	22	月	ビスケット ビビンバ 中華風きゅうり 春雨スープ オレンジ 牛乳	ぶどうゼリー せんべい	米 上白糖 かたくり粉 ごま はるさめ せんべい	豚ひき肉 たまご わかめ 牛乳 寒天	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり こねぎ オレンジ ぶどう	472	19.1	15	1.8
9	23	火	クラッカー 丸パン ハンバーグ フレンチサラダ 大根スープ バナナ 牛乳	バナナ	丸パン パン粉 油 上白糖 中華めん ごま	豚ひき肉 牛乳 ベーコン なると 焼きのり	玉葱 キャベツ にんじん とうもろこし だいこん パセリ バナナ	551	21.5	25	3.5
10	24	水	せんべい スパゲッティミートソース レモンドレッシングサラダ 野菜スープ オレンジ 牛乳	塩ごはん スティックきゅうり	スパゲッティ 油 小麦粉 上白糖 米	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳	玉葱 にんじん トマト パセリ キャベツ もやし レモン こまつな とうもろこし オレンジ きゅうり	568	21.5	14.9	2.2
11	25	木	ビスケット ご飯 あじのかば焼き おかか和え 田舎汁 バナナ 牛乳	お麩のラスク	米 かたくり粉 油 上白糖 ジャがいも 小町ふ バター	かつお節 納ごし豆腐 さつま揚げ みそ 牛乳	玉葱 こまつな にんじん 洗いごぼう ねぎ バナナ	537	20.7	18.6	1.8
12	26	金	クラッカー ひじきご飯 シャキシャキつくね 小松菜和え みそ汁 バナナ 牛乳	そうめん	米 油 上白糖 パン粉 かたくり粉 そうめん	干ひじき 油揚げ 鶏肉ひき肉 みそ かつお節 牛乳 わかめ なると バナナ	にんじん 洗いごぼう 玉葱 れんこん こまつな とうがん ねぎ バナナ	466	18.2	10	3.4
13	27	土	せんべい マーボー豆腐丼 ナムル わかめスープ ヨーグルト 牛乳	ぶどうパン	米 油 上白糖 かたくり粉 ごま ぶどうパン	豆腐 豚ひき肉 わかめ ヨーグルト 牛乳	ねぎ にんじん 玉葱 こまつな もやし 葉ねぎ	491	20.8	13.9	2.5
14	29	月	せんべい ごはん 肉じゃが 納豆和え みそ汁 メロン 牛乳	のり塩ラスク	米 油 ジャがいも しらたき 食パン 砂糖 バター	豚小間 挽きわり納豆 かつお節 油揚げ みそ 牛乳 あおのり	にんじん 玉葱 ほうれんそう もやし かぶ メロン	474	18.4	14.3	1.6
15	30	火	せんべい 麦ごはん 手作りなめたけ 魚の照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁 バナナ 牛乳	コーントースト	米 押麦 上白糖 食パン マヨネーズ	まがれい さつま揚げ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ かつお節 牛乳	えのきたけ にんじん 切干しだいこん さやえんどう ねぎ バナナ とうもろこし	521	24.5	11.7	2.6
16	31	水	せんべい ご飯 油淋鶏 春雨の中華サラダ にら玉スープ オレンジ 牛乳	ツナチヂミ	米 かたくり粉 油 上白糖 はるさめ 油 小麦粉	鶏肉モモ ロースハム たまご かつお節 牛乳 ツナ	ねぎ にんじん きゅうり 玉葱 にら オレンジ	524	19.4	17.8	2.1

☆お誕生日会は8月23日(火)です。

☆季節の食材を取り入れています。今月は、さやいんげん、メロン、ピーマン、冬瓜 などで。

☆献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。