

2023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	あか	みどり	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分
					蒸や方になるもの	血や肉の骨になるもの	体のよすきよくするもの				
1	15	火	ビスケット ご飯 あじの塩焼き 青菜和え みそ汁 バナナ	牛乳 塩焼きそば	精白米 上白糖 じゃがいも 中華めん 油	油揚げ わかめ みそ かつお節 牛乳 豚小間	こまつな にんじん パナナ 玉葱 キャベツ もやし	487	23.2	10	1.8
2	16	水	ビスケット 冷やし中華 シューマイ 中華スープ オレンジ	牛乳 鮭おにぎり	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 精白米 ごま	ロースハム たまご 豚ひき肉 わかめ 牛乳 さけ のり	きゅうり もやし 玉葱 干し椎茸 オレンジ	574	25.7	18.1	3.4
3	17	木	クラッカー ご飯 ポークチャップ フレンチサラダ 大根スープ パナナ	牛乳 そうめん	精白米 油 上白糖 そうめん	豚肩ロース ベーコン 牛乳 わかめ なた	玉葱 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん パセリ バナナ	577	20.9	20	3.3
4	18	金	せんべい ひじきご飯 シャキシャキつくね 小松菜和え みそ汁 メロン	牛乳 とうもろこし	精白米 ごま油 上白糖 パン粉 かたくり粉	干ひじき 油揚げ 鶏肉ひき肉 みそ かつお節 牛乳	にんじん ごぼう 玉葱 れんこん こまつな とうがん ねぎ メロン とうもろこし	502	21.1	12.5	1.8
5	19	土	クラッカー 焼き肉丼 塩昆布和え みそ汁 ヨーグルト	牛乳 クリームパン	精白米 かたくり粉 サラダ油 ごま油 ごま じゃがいも 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
7	21	月	せんべい 食パン チキンナゲット マゼドアンサラダ キャベツスープ パナナ	牛乳 冷や汁	食パン かたくり粉 油 上白糖 精白米	鶏肉モモ 鶏肉ひき肉 たまご ベーコン 牛乳 豆腐 みそ	玉葱 だいこん にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ パナナ	581	22.9	22.8	3.7
8	22	火	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 ジャムサンド	精白米 上白糖 かたくり粉 白ごま ごま油 はるさめ 食パン	豚ひき肉 たまご わかめ 牛乳	しょうが ほうれんそう もやし にんじん きゅうり こねぎ オレンジ いちごジャム	497	21.3	16.2	2
9	23	水	せんべい ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 パナナ	牛乳 フライドポテト	精白米 バター 上白糖 フライドポテト 油	鮭 みそ わかめ 豆腐 かつお節 牛乳	にんじん 玉葱 キャベツ とうもろこし パナナ	557	19.5	20.2	1.4
10	24	木	クラッカー 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 塩おにぎり スティックきゅうり	スパゲッティ 油 小麦粉 上白糖 精白米	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	517	20.6	14.8	2
25	金	クラッカー 海苔の佃煮ご飯 生揚げ煮 きのこすまし汁 バナナ	牛乳 コーントースト	精白米 上白糖 しらたき 食パン マヨネーズ	焼きのり 豚ばら 生揚げ たまご かつお節 牛乳	玉葱 にんじん はくさい えのきたけ 葉ねぎ パナナ とうもろこし	637	22.7	26	2.2	
12	26	土	せんべい 食パン チキンの照り焼き コーンサラダ オニオンスープ ヨーグルト	牛乳 昆布おにぎり	食パン 上白糖 油 バター 精白米	鶏肉モモ ヨーグルト 牛乳 昆布つくだ煮	とうもろこし キャベツ きゅうり 玉葱 パセリ	501	21.7	17.7	2.5
14	28	月	せんべい キーマカレーライス キャベツサラダ ポテトスープ デラウェア	牛乳 オレンジゼリー	精白米 バター 小麦粉 油 じゃがいも 上白糖 せんべい	豚ひき肉 ロースハム 鶏肉モモ 牛乳 寒天	玉葱 にんじん ピーマン トマト キャベツ ぶどう オレンジジュース	541	18.6	17.1	2.2
29	火	ビスケット チャーハン かに玉 きゃべつの中華風 わかめスープ オレンジ	牛乳 ポテトウインナーソーサー	精白米 サラダ油 上白糖 かたくり粉 ごま油 じゃがいも	豚ひき肉 たまご かに風味かまぼこ わかめ 牛乳 ウインナー	玉葱 にんじん ピーマン 干し椎茸 キャベツ 葉ねぎ オレンジ	507	19.8	21.8	3	
30	水	せんべい 丸パン 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 青菜スープ パナナ	牛乳 ホットケーキ	丸パン 油 パン粉 マヨネーズ ホットケーキミックス バター	豚ひき肉 たまご 牛乳 ベーコン	玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな しめじ パナナ マーマレード	549	20.3	24.8	2.5	
31	木	ビスケット タコライス 大根サラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 シュガートースト	精白米 押麦 油 バター 上白糖 食パン マーガリン グラニュー糖	豚ひき肉 ベーコン 牛乳	キャベツ トマト 玉葱 しょうが だいこん きゅうり にんじん パセリ オレンジ	500	18.4	18.2	1.5	

☆お誕生日会は8月30日(水)です。

☆季節の食材を取り入れています。今月は、鰯、とうがん、ピーマン、とうもろこし、すいか、メロン、デラウェア などです。

☆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。