

# 令和3年 8月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日曜	献立名	使用食材名	2~5歳児のおやつ	0~1歳児のおやつ
2月23日	超熟ロール(0歳はごはん) 鶏肉と野菜のスープ煮 ひじき入りツナサラダ 牛乳	・超熟ロール ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリー、だいこん、パセリ、バター、コンソメ、水、塩、こしょう ・ひじき、キャベツ、きゅうり、塩、人参、ツナ、マヨネーズ風調味料 ・牛乳	スキムミルク フレンチポテト	スキムミルク スイートポテト くだもの
3月17日	ごはん 厚揚げチャンプル コーンと卵の華風スープ	・米 ・厚揚げ、豚肉、人参、こまつな、もやし、玉ねぎ、干し椎茸、塩、こしょう、しょうゆ(濃)、みりん、ごま油 ・クリームコーン、トマト、たけのこ、卵、パセリ、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、片栗粉	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ヨーグルトの ピーチソースかけ くだもの
4月18日	ごはん 千切大根の炒め煮 冬瓜とえびのすまし汁 牛ひきそぼろ	・米 ・千切り大根、油あげ、ちくわ、人参、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・むきえび、とうがん、出し汁、塩、しょうゆ(薄)、しょうがおろし、片栗粉、みつば ・牛ひき肉、ひじき、油、酒、上白糖、みりん、しょうゆ(薄)、いりごま	牛乳 コーンの米粉おやき	牛乳 コーンの米粉おやき くだもの
5月19日	ごはん 餃子(0歳は煮魚) チンゲン菜のとコーンの中華和え わかめスープ	・米 ・餃子 ・チンゲン菜、人参、コーン、しょうゆ(薄)、上白糖、酢、ごま油 ・わかめ、玉ねぎ、鶏がらスープ、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 フルーツミックス
6月26日	ごはん ピビンバ風 中華スープ	・米 ・牛肉、人参、上白糖、しょうゆ(濃)、油、チンゲンサイ、すりごま、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油 ・豚肉、はるさめ、人参、玉ねぎ、もやし、青ネギ、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、水	牛乳 豆乳ホットケーキ	牛乳 豆乳ホットケーキ くだもの
7月7日	かやくうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、わかめ、干し椎茸、かまぼこ、ほうれん草、人参、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
10月24日	ごはん 麻婆茄子 パンサンス	・米 ・豚ミンチ、にんにく、なす、玉ねぎ、しょうが、ピーマン、青ネギ、油、ごま油、片栗粉、赤みそ、上白糖、しょうゆ(濃)、水 ・はるさめ、焼き豚、人参、きゅうり、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油	牛乳 おかし	牛乳 ジャム入りむしパン くだもの
11月25日	ごはん チキンカレー 海藻サラダ	・米 ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩、こしょう、コンソメ、カレールウ、りんご、水 ・わかめ、キャベツ、しらす干し、ゴマドレッシング	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの
12月13日	おべんとう	・おべんとう	乳酸菌飲料 おかし	乳酸菌飲料 おかし
14日	休園			
16月30日	食パン(0歳はごはん) ケチャップ煮 フレンチサラダ 牛乳	・食パン ・豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マカロニ、グリーンピース、コンソメ、ケチャップ、塩、こしょう、片栗粉、水 ・キャベツ、きゅうり、みかん、酢、油、上白糖、塩、こしょう ・牛乳	スキムミルク おかし くだもの	スキムミルク おかし くだもの
20日	ツナコンライズ 鶏肉の竜田揚げ (0・1歳はほぐし煮) きゅうりとチーズのサラダ すまし汁	・米、ツナ、人参、ホールコーン、塩、こしょう、酒、しょうゆ(薄)、コンソメ、水 ・鶏もも皮なし、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉、油 ・きゅうり、人参、チーズ、しょうゆ(薄)、上白糖、糸かつお、ごま油 ・玉ねぎ、えのき茸、わかめ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 フルーツゼリー くだもの
21日	カレーうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、牛肉、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、出し汁、カレールウ、片栗粉 くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
27日	ごはん 鮭のムニエル(0歳は煮魚) マカロニサラダ オニオンスープ	・米 ・鮭、塩、こしょう、小麦粉、バター、油 ・マカロニ、ロースハム、きゅうり、人参、塩、こしょう、マヨネーズ風調味料 ・玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄)	牛乳 ゼリー	牛乳 フルーツミックス
28日	焼きそば (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
31日	ごはん いそ煮 千切大根の酢の物	・米 ・鶏肉、平天、ひじき、じゃがいも、人参、グリーンピース、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・千切り大根、きゅうり、ホールコーン、酢、上白糖	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの

献立は、その日の都合により変更する場合があります。

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1~2歳)	547	19.4	17.4	303	2.6	225	0.27	0.44	39	3.3	1.6
以上児(3~5歳)	558	19.4	17.2	243	3	234	0.28	0.38	43	3.9	1.8