

# 令和 5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
1 火	ごはん 厚揚げチャンプル	・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	牛乳 とうもろこし	牛乳 豆乳もち くだもの
29	胡瓜の白す和え	・きゅうり、わかめ、しらす干し、酢、上白糖、しょうゆ(薄)		
2 水	ごはん いそ煮 おひたし	・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 ・チンゲンサイ、キャベツ、人参、しょうゆ(薄)、上白糖	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
3 木	ごはん 揚げしゅうまい (0・1歳は煮魚) ごま酢和え	・米 ・しゅうまい、油 ・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、酢、しょうゆ(濃)、上白糖	牛乳 おかし くだもの	牛乳 フルーツミックス
17	冬瓜とえびのすまし汁	・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		
4 金	ごはん ビビンバ風	・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	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
18	中華スープ	・鶏肉、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		
5 土	焼きそば (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん(ゆで)、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
7 月	食パン(0歳はごはん) ケチャップ煮	・食パン ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マカロニ(乾)、グリーンピース、油、コンソメ、ケチャップ、塩・こしょう、片栗粉、水	牛乳 フレンチポテト	牛乳 ふかしじゃがいも くだもの
21	フレンチサラダ	・キャベツ、きゅうり、トマト、酢、油、上白糖、塩・こしょう		
8 火	ごはん 麻婆茄子	・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	牛乳 おかし くだもの	牛乳 オレンジむしパン くだもの
22	パンサンス	・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		
9 水	ごはん 鮭のムニエル ごま和え	・米 ・鮭、塩・こしょう、小麦粉、バター、油 ・ほうれん草、はくさい、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ジャムサンド くだもの
23	オニオンスープ	・玉ねぎ、人参、卵、パセリ、コンソメ、水、塩・こしょう、しょうゆ(薄)		
10 木	ごはん チキンカレー	・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	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの
24	キャベツの白す和え	・キャベツ、しらす干し、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(薄)		
12 土	休園			
14 月				
15 火	おべんとう	おべんとう	牛乳 おかし	牛乳 おかし
16 水				
19 土	鶏南蛮 (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、かまぼこ、玉ねぎ、ほうれん草、人参、水、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
25 金	ツナコーンライス 鶏肉の竜田揚げ (0歳は鶏肉のほぐし煮) かつお和え 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 ・チンゲンサイ、キャベツ、人参、花かつお、しょうゆ(薄)、上白糖 ・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
26 土	五目ラーメン (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん、豚肉、はくさい、人参、もやし、かまぼこ、青ネギ、油、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄) ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
28 月	超熟ロール(0歳はごはん) 洋風含め煮 マカロニサラダ	・超熟ロール ・鶏肉、ベーコン、むきえび、酒、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、塩、こしょう、コンソメ、水 ・マカロニ(乾)、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	牛乳 おかし くだもの	牛乳 キャロットゼリー
30 水	ごはん 千切大根の炒め煮 豚汁	・米 ・千切り大根、油あげ、鶏肉、人参、油、水、出しかつお、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・豚肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、人参、ごぼう、じゃがいも、青ネギ、油、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おからクッキー くだもの
31 木	ごはん 筑前煮 かつお和え 味付けのり	・米 ・鶏肉、ちくわ、板こんにゃく、だいこん、じゃがいも、里芋(冷凍)、人参、ごぼう、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・チンゲンサイ、はくさい、人参、花かつお、しょうゆ(薄)、上白糖、味付けのり	牛乳 ミートサンド	牛乳 ミートサンド 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)	572	20	17.2	346	2.4	241	0.29	0.45	38	3.7	1.7
以上児(3～5歳)	587	20.2	16.9	285	2.7	254	0.31	0.39	43	4.3	1.9