



2021・8月

## 給食・おやつ献立表



	献立名	材料名	おやつ	材料名
2日 (月)	ごはん 赤だし味噌汁 鮭の塩麹焼き 切り干し大根の煮物	米 あおさ えのき 青ねぎ だし 赤味噌 鮭 塩麹 切干大根 人参 いんげん 厚揚げ だし 醤油 みりん	おふラスク 牛乳	麩 バター 砂糖 牛乳
3日 (火)	みそラーメン じゃがいものそぼろ煮 季節のフルーツ	中華麺 豚肉 白菜 人参 もやし ししいだけ たら 青ねぎ コンソメ 味噌 キャノーラ油 じゃがいも 豚ミンチ 醤油 みりん だし キャノーラ油 -	ゆかりおにぎり 牛乳	米 ゆかり 牛乳
4日 (水)	ごはん わかめスープ 豆腐チャンプルー ブロッコリーのじゃこ和え	米 わかめ コーン 青ねぎ ごま コンソメ 豚肉 豆腐 人参 たら もやし ゴーヤ 醤油 みりん 塩 キャノーラ油 ブロッコリー ちりめんじゃこ 焼きのり 醤油 塩 ごま油	ココアクッキー ブルーンヨーグルト	小麦粉 ココア 砂糖 スキムミルク バター キャノーラ油 ブルーンヨーグルト
5日 (木)	ごはん たら玉スープ 鶏のからあげ 中華きゅうり	米 卵 たら 玉ねぎ 人参 ししいだけ コンソメ 鶏肉 しょうが にんにく 片栗粉 醤油 みりん キャノーラ油 きゅうり 大根 醤油 砂糖 米酢 ごま油	わらびもち 牛乳	わらび粉 きな粉 砂糖 塩 牛乳
6日 (金)	マーボー丼 小松菜のサラダ トマト	米 豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 いんげん にんにく しょうが 片栗粉 コンソメ ケチャップ 味噌 キャノーラ油 小松菜 人参 もやし コーン ベーコン マヨネーズ トマト	ミルクラスク 牛乳	食パン 練乳 牛乳
7日 (土)	希望保育 おべんとうび		お菓子 牛乳	-
10日 (火)	ごはん 味噌汁 ちくわの磯辺あげ ひじきと大豆の煮物	米 なめこ 豆腐 わかめ 青ねぎ だし 味噌 ちくわ あおのり 小麦粉 サラダ油 ひじき 大豆 コーン 人参 いんげん うす揚げ こんにゃく だし 醤油 砂糖	チーズ蒸しパン 牛乳	小麦粉 チーズ 牛乳 スキムミルク 砂糖 BP 牛乳
11日 (水)	なすのミートスパゲティ コールスローサラダ (レモンドレッシング) 季節のフルーツ	パスタ 合挽肉 なす 玉ねぎ 人参 コンソメ ケチャップ ソース トマト缶 バセリ 塩 キャベツ 人参 きゅうり パプリカ(赤・黄) レモン汁 塩 砂糖 米酢 キャノーラ油 -	青菜おにぎり 牛乳	米 菜飯の素 牛乳
12日 (木)	ごはん すまし汁 鶏肉の香味焼き ブロッコリーのごま酢和え	米 あおさ ししいだけ みつ葉 だし 醤油 鶏肉 しょうが 醤油 みりん ブロッコリー 人参 ちくわ ごま 醤油 砂糖 米酢	きなこパン 牛乳	食パン きなこ 砂糖 塩 牛乳
13日 (金)	希望保育 おべんとうび		お菓子 牛乳	- 牛乳
14日 (土)	希望保育 午前中保育 おべんとうび			
16日 (月)	ごはん 味噌汁 高野豆腐のそぼろあん ブロッコリーのおかか和え	米 もやし わかめ 青ねぎ だし 味噌 高野豆腐 鶏ミンチ チンゲン菜 人参 玉ねぎ 片栗粉 だし 醤油 みりん ブロッコリー 人参 花かつお 醤油 みりん	おからマフィン 牛乳	小麦粉 おから 卵 バター 牛乳 砂糖 スキムミルク BP バニラエッセンス 牛乳
17日 (火)	ピピン丼 キャベツの昆布和え トマト	米 豚肉 卵 小松菜 人参 もやし 切干大根 味噌 醤油 砂糖 みりん 米酢 ごま油 キャノーラ油 キャベツ 人参 塩昆布 トマト	オレンジゼリー 牛乳	オレンジジュース 寒天 砂糖 牛乳

☆今月の新メニュー☆

4日→豆腐チャンプルー 25日→桜えびクッキー 30日→玉ねぎとセロリのスープ





	献立名	材料名	おやつ	材料名
18日(水)	ごはん とうがんのスープ 牛肉と野菜のオイスター炒め キャベツとちくわのドレッシング和え	米 冬瓜 人参 干し椎茸 たけのこ 青ねぎ 鶏ガラ 牛肉 小松菜 人参 玉ねぎ しめじ しょうが にんにく オイスターソース 醤油 みりん 酒 キャノーラ油 キャベツ 人参 ちくわ 砂糖 塩 米酢 キャノーラ油	のりポテト 牛乳	じゃがいも 青のり 塩 サラダ油 牛乳
19日(木)	ごはん 豆乳味噌汁 カラスカレイの煮物 青菜ともやしの炒め煮	米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 豆乳 だし 味噌 カラスカレイ だし 醤油 みりん うす揚げ 小松菜 もやし 人参 しいたけ ごま だし 醤油 みりん ごま油	シュガーラスク 牛乳	食パン 砂糖 キャノーラ油 牛乳
20日(金)	やしそば 野菜コンソメスープ ブロッコリーとパプリカのサラダ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ソース キャノーラ油 じゃがいも 枝豆 人参 玉ねぎ コンソメ 醤油 ブロッコリー 人参 パプリカ マヨネーズ 塩	梅おにぎり 牛乳	米 梅干し 塩 牛乳
21日(土)	鮭と青菜のまぜごはん 貝だくさん味噌汁 季節のフルーツ	米 鮭フレーク 水菜 ごま 塩 豚肉 豆腐 白菜 人参 じゃがいも もやし 青ねぎ だし 味噌 キャノーラ油 -	お菓子 牛乳	- 牛乳
23日(月)	ごはん 納豆味噌汁 鯖のしょうが焼き キャベツの玉子とじ	米 納豆 大根 人参 青ねぎ だし 味噌 鯖 しょうが 醤油 砂糖 みりん 卵 キャベツ 人参 しめじ だし 醤油 みりん	マカロニきなこと 牛乳	マカロニ きなこと 砂糖 塩 牛乳
24日(火)	牛丼 うす揚げときゅうりの酢和え トマト	米 牛肉 玉ねぎ 人参 しいたけ 青ねぎ 醤油 砂糖 みりん キャノーラ油 うす揚げ きゅうり 人参 わかめ しらす ごま 醤油 砂糖 塩 米酢 トマト	カリカリトースト 牛乳	食パン ベーコン マヨネーズ 牛乳
25日(水)	ごはん レタスとトマトのスープ ミートオムレツ はるさめサラダ	米 レタス トマト コンソメ 塩 卵 合挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン コンソメ ケチャップ ソース キャノーラ油 春雨 キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 塩	桜えびクッキー ブルーンヨーグルト	小麦粉 桜えび 砂糖 スキムミルク バター 塩 ブルーンヨーグルト
26日(木)	わかめラーメン ほうれん草のナムル トマト	中華麺 豚肉 白菜 人参 コーン わかめ だし 醤油 塩 ごま油 ささみ ほうれん草 もやし 醤油 鶏ガラ ごま油 トマト	鮭おにぎり 牛乳	米 鮭フレーク 牛乳
27日(金)	☆だんらんの日☆ 大豆のドライカレー 大根とブロッコリーのあっさりサラダ 季節のフルーツ	米 牛ミンチ 鶏レバー 大豆 玉ねぎ ピーマン 人参 コーンスターチ コンソメ カレー粉 ケチャップ ソース 塩 キャノーラ油 大根 ブロッコリー きゅうり 人参 醤油 砂糖 塩 米酢 キャノーラ油 -	とうもろこしの塩ゆで 野菜ジュース	とうもろこし 塩 野菜ジュース
	ツナピラフ 元気豆乳シチュー 季節のフルーツ	米 ツナ 玉ねぎ 人参 ピーマン コンソメ 鶏肉 大根 ごぼう しめじ 人参 青ねぎ 豆乳 コンソメ 味噌 -	お菓子 牛乳	- 牛乳
30日(月)	ごはん 玉ねぎとセロリのスープ 鮭のパン粉焼き ビーンズサラダ	米 玉ねぎ セロリ コンソメ 塩 鮭 パセリ カレー粉 パン粉 塩 オリーブオイル 大豆 キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 塩	ヨーグルトパインケーキ 牛乳	小麦粉 パインナップ缶 ヨーグルト 卵 スキムミルク バター 砂糖 レモン汁 BP 牛乳
31日(火)	かば焼き丼 野菜炒め 味噌汁	米 豆腐 豚ミンチ しいたけ 焼きのり 片栗粉 醤油 砂糖 みりん キャノーラ油 豚肉 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン もやし コンソメ キャノーラ油 なす 玉ねぎ 青ねぎ うす揚げ だし 味噌	メロンパン 牛乳	- 牛乳

※だし→削りだし ※BP→ベーキングパウダー ※ヨーグルトはスキムミルクとヨーグルト菌を使い、園で手作りしています。

	1・2歳					3・4・5歳				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
目標値	470	17.0	13.0	220	1.9	590	20.0	16.0	270	2.1
実施値	503	19.4	14.8	223	1.6	627	24.4	18.5	276	2.0

★ 食材は都合により変わることがあります。

阿武山たつの子認定こども園 給食室

