



8月 献立表【完了期】



令和5年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか			きいろ		みどり		栄養価	
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他	完了期				
1 火	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 キャベツのしらす和え チーズ	蒸しパン 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 しらす チーズ 牛乳	米 さつまい 片栗粉 砂糖 薄力粉	干しいたけ 昆布 キャベツ チンゲン菜 人参	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー: 354kcal たんぱく: 14.5g 脂質: 10.2g カルシウム: 180mg 食塩相当量: 1.3g				
2 水	軟飯 味噌汁 豚肉の炒め物 かぼちゃの煮物 オレンジ	ゆでとうもろこし 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 小切麹 油 砂糖	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 玉ねぎ しめじ パプリカ しょうが 南瓜 オレンジ とうもろこし	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ	エネルギー: 333kcal たんぱく: 12.4g 脂質: 10.8g カルシウム: 112mg 食塩相当量: 0.8g				
3 木	丸パン ミルクスープ ポテトとツナのチーズ焼き ブロッコリーのマヨサラダ パナナ	ひじき軟飯	牛乳 スキムミルク かつおフレーク チーズ 油揚げ	丸パン じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 小松菜 パセリ ブロッコリー 白菜 パナナ ひじき	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 万能つゆ 料理酒	エネルギー: 394kcal たんぱく: 12.4g 脂質: 10.7g カルシウム: 167mg 食塩相当量: 1.4g				
4 金	わかめ軟飯 味噌汁 鶏つくね 春雨ときゅうりの和え物 オレンジ	フルーツパン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 丸パン 片栗粉 春雨 油 砂糖 フルーツパン	わかめご飯の素 干しいたけ 南瓜 キャベツ 昆布 玉ねぎ 人参 きゅうり オレンジ	水 塩 万能つゆ 穀物酢	エネルギー: 378kcal たんぱく: 14.2g 脂質: 10.9g カルシウム: 198mg 食塩相当量: 1g				
5 土	豚丼 中華スープ ナムル パナナ	野菜パンケーキ 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉	玉ねぎ 白菜 切干大根 チンゲン菜 ほうれん草 もやし 人参 パナナ	こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 ベーキングパウダー	エネルギー: 356kcal たんぱく: 12.1g 脂質: 11.1g カルシウム: 144mg 食塩相当量: 0.9g				
7 月	タコライス コンソメスープ お羊のサラダ オレンジ	ぶどうゼリー	豚ひき肉 チーズ	米 油 じゃが芋 さつまい ノンエッグマヨネーズ 砂糖	キャベツ トマト 玉ねぎ 人参 小松菜 パセリ オレンジ ぶどうジュース アガー	トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 塩	エネルギー: 339kcal たんぱく: 10g 脂質: 10.6g カルシウム: 91mg 食塩相当量: 0.8g				
8 火	【立秋】コーン軟飯 すまし汁 かれののみりん煮 茄子とパプリカの味噌炒め スイカ	豆乳パナナ蒸しケーキ 牛乳	木綿豆腐 かいり 味噌 きな粉 豆乳 牛乳	米 砂糖 油 薄力粉	コーン 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 なす 玉ねぎ パプリカ ずいか パナナ	塩 水 こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー	エネルギー: 356kcal たんぱく: 15.5g 脂質: 8.8g カルシウム: 150mg 食塩相当量: 1g				
9 水	そうめん たらの煮付け キャベツの和え物 チーズ	レタスチャーハン 牛乳	鶏肉 油揚げ たら チーズ 牛乳	そうめん 砂糖 米 ごま油	人参 キャベツ ほうれん草 レタス 長ねぎ	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 料理酒 チキンスープの素	エネルギー: 331kcal たんぱく: 17.3g 脂質: 6.2g カルシウム: 169mg 食塩相当量: 1.1g				
10 木	軟飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ煮 チンゲン菜の炒め煮 パナナ	ミルクゼリー	味噌 鶏肉 かつおフレーク 牛乳 きな粉	米 さつまい 塩こうじ 油 ごま 砂糖	干しいたけ 白菜 しめじ 昆布 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 パナナ アガー	水 万能つゆ	エネルギー: 338kcal たんぱく: 12.3g 脂質: 11.2g カルシウム: 100mg 食塩相当量: 0.9g				
12 土	軟飯 味噌汁 鞋のチャンプルー マカロニサラダ オレンジ	蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 かつお節 牛乳	米 菓糖 ごま油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	干しいたけ 大根 玉ねぎ わかめ 昆布 キャベツ 人参 ブロッコリー きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 ベーキングパウダー	エネルギー: 385kcal たんぱく: 14.1g 脂質: 11.2g カルシウム: 141mg 食塩相当量: 1g				
14 月	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが 切干大根サラダ ぶどうゼリー	チーズ入りパンケーキ	豚肉 チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 薄力粉	キャベツ 人参 コーン パセリ 玉ねぎ 切干大根 小松菜 ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー: 305kcal たんぱく: 7.8g 脂質: 8.2g カルシウム: 87mg 食塩相当量: 0.8g				
15 火	軟飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃサラダ パナナ	塩焼きそば 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 豚肉 牛乳	米 小切麹 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 蒸し中華糖 ごま油	干しいたけ キャベツ 昆布 南瓜 人参 パナナ ビーマン	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん 塩 料理酒 チキンスープの素	エネルギー: 420kcal たんぱく: 14.9g 脂質: 13.2g カルシウム: 124mg 食塩相当量: 1.2g				
16 水	軟飯 コンソメスープ たらのケチャップ煮 フレンチサラダ チーズ	コーンバター軟飯	たら チーズ	米 砂糖 油 無塩バター	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ 大根 チンゲン菜 コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー: 323kcal たんぱく: 12g 脂質: 3.8g カルシウム: 75mg 食塩相当量: 0.8g				
17 木	春雨そろぼろ丼 味噌汁 ひじきの和え物 オレンジ	ふかし芋 牛乳	豚ひき肉 高野豆腐 味噌 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま じゃが芋	人参 長ねぎ 干しいたけ 南瓜 昆布 ひじき オレンジ パセリ	こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 水 万能つゆ 塩	エネルギー: 303kcal たんぱく: 9.7g 脂質: 7.2g カルシウム: 154mg 食塩相当量: 1g				
18 金	軟飯 レタススープ 【給食の鉄人】鶏肉のガスパチョ風煮 人参ドレッシングサラダ パナナ	りんごゼリー	鶏肉	米 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ レタス パプリカ きゅうり ダイズ トマト 白菜 人参 コーン パナナ りんごジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 料理酒 穀物酢 人参ドレッシング	エネルギー: 303kcal たんぱく: 9g 脂質: 7.2g カルシウム: 28mg 食塩相当量: 0.8g				
19 土	軟飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め 小松菜の海苔和え パナナ	キャラット蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ キャベツ しめじ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 焼きのり パナナ	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー: 357kcal たんぱく: 12.2g 脂質: 10.1g カルシウム: 149mg 食塩相当量: 0.8g				
21 月	軟飯 味噌汁 高野豆腐とひき肉の煮物 春雨と野菜炒め オレンジ	蒸し大学芋	味噌 高野豆腐 鶏肉 干しえび	米 小切麹 砂糖 春雨 油 さつまい ごま	干しいたけ 大根 人参 昆布 小松菜 ほうれん草 パプリカ オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素	エネルギー: 336kcal たんぱく: 10.9g 脂質: 6.2g カルシウム: 109mg 食塩相当量: 1.2g				
22 火	茄子と鶏肉の味噌炒め 井 わかめスープ 中華ドレッシング和え ヨーグルト	マカロニソテー	鶏肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク 豚肉	米 油 砂糖 ごま油 マカロニ	なす 玉ねぎ ビーマン キャベツ 長ねぎ わかめ もやし きゅうり コーン 人参 パセリ	料理酒 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 塩	エネルギー: 319kcal たんぱく: 12.6g 脂質: 9.1g カルシウム: 103mg 食塩相当量: 1g				
23 水	【処暑】軟飯 味噌汁 かれのの香味煮 手作りなめたけ和え 梨(加熱)	オレンジゼリー	味噌 かいり	米 小切麹 ごま油 砂糖	干しいたけ 南瓜 しめじ 昆布 万能ねぎ 白菜 小松菜 人参 えのき草 梨 オレンジジュース アガー	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー: 347kcal たんぱく: 10.4g 脂質: 1.2g カルシウム: 65mg 食塩相当量: 0.8g				
24 木	軟飯 コンソメスープ 鶏肉の照り煮 トマトドレッシングサラダ パナナ	味噌軟飯	鶏肉 味噌	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 ごま	玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 人参 パナナ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ トマトドレッシング	エネルギー: 377kcal たんぱく: 11.4g 脂質: 7g カルシウム: 46mg 食塩相当量: 1g				
25 金	軟飯 コンソメスープ 豚そぼろと野菜のケチャップ煮 さつまいサラダ オレンジ	いちごジャム蒸しパン	豚ひき肉	米 油 砂糖 さつまい ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 いちごジャム	キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ ビーマン コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー: 350kcal たんぱく: 9g 脂質: 8.4g カルシウム: 52mg 食塩相当量: 1.1g				
26 土	軟飯 中華スープ 八宝菜 大根サラダ パナナ	蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 豚肉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 薄力粉	もやし 玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 ほうれん草 パナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー: 347kcal たんぱく: 11.1g 脂質: 9.8g カルシウム: 135mg 食塩相当量: 1.1g				
28 月	軟飯 味噌汁 たらの磯辺煮 白菜のおかか和え チーズ	パンケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 たら かつお節 チーズ 牛乳	米 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 南瓜 小松菜 昆布 焼きのり 白菜 人参 きゅうり	水 万能つゆ みりん 料理酒 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー: 301kcal たんぱく: 14.3g 脂質: 5.9g カルシウム: 181mg 食塩相当量: 1.2g				
29 火	冷やし中華 ポテトサラダ オレンジ	わかめ軟飯	鶏肉	中華糖 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米	きゅうり トマト もやし コーン 人参 オレンジ わかめご飯の素	こいくちしょうゆ 穀物酢 水 塩	エネルギー: 334kcal たんぱく: 11g 脂質: 5.8g カルシウム: 43mg 食塩相当量: 0.8g				
30 水	軟飯 すまし汁 味噌肉豆腐 ブロッコリーとしらすの和え物 パナナ	ジャムヨーグルト	豚肉 木綿豆腐 味噌 しらす ヨーグルト スキムミルク	米 油 砂糖	干しいたけ 大根 しめじ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ パナナ りんごソース	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん	エネルギー: 310kcal たんぱく: 13.7g 脂質: 8.8g カルシウム: 149mg 食塩相当量: 0.9g				
31 木	軟飯 じゃが芋のスープ 鶏肉のケチャップ煮 チンゲン菜のサラダ 梨(加熱)	パンケーキ	牛乳 鶏肉	米 じゃが芋 無塩バター 薄力粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油	玉ねぎ 万能ねぎ チンゲン菜 もやし 人参 梨	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ ベーキングパウダー	エネルギー: 337kcal たんぱく: 10.8g 脂質: 10g カルシウム: 77mg 食塩相当量: 0.9g				

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。