

8月 献立表

令和5年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		幼児	乳児
1 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅焼き キャベツのしらす和え チーズ	卵を使わないドーナツ 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 しらす チーズ 牛乳	米 さつまいも 砂糖 油 薄力粉	干しいたけ 水菜 昆布 ねりうめ キャベツ テンゲン菜 人参	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 殺物酢 ペーキングパウダー	134kcal たんぱく質 24.2g 脂質 23.6g カルシウム 250mg 食塩相当量 1.8g	134kcal たんぱく質 19.3g 脂質 18.5g カルシウム 200mg 食塩相当量 1.7g
2 水	麦ご飯 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 押し麦 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 こいちしようゆ みりん 料理酒 万能つゆ	134kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.6g カルシウム 199mg 食塩相当量 1.1g	134kcal たんぱく質 16.1g 脂質 15g カルシウム 139mg 食塩相当量 0.9g
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	ひじきおにぎり 小魚	牛乳 スキムミルク かつおフレーク チーズ 油揚げ 煮干し	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 ハセリ ブロッコリー 白菜 パナナ ひじき	水 チキンスープの素 塩 ブロッコリー 万能つゆ 料理酒	134kcal たんぱく質 20.1g 脂質 16.8g カルシウム 395mg 食塩相当量 2.4g	134kcal たんぱく質 21g 脂質 13.3g カルシウム 292mg 食塩相当量 1.9g
4 金	わかめご飯 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	味噌 鶏肉 牛乳	米 パン粉 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 殺物酢	134kcal たんぱく質 23.1g 脂質 17.5g カルシウム 322mg 食塩相当量 2.4g	134kcal たんぱく質 17.9g 脂質 13.6g カルシウム 244mg 食塩相当量 1.9g
5 土	焼肉丼 中華スープ ナムル パナナ	野菜ブレツツエル 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉	玉ねぎ しょうが にんにく 白菜 切干大根 テンゲン菜 ほうれん草 もやし 人参 パナナ ハセリ	水 こいちしようゆ チキンスープの素 ペーキングパウダー 塩	134kcal たんぱく質 20g 脂質 20.8g カルシウム 247mg 食塩相当量 1.2g	134kcal たんぱく質 15.4g 脂質 16.4g カルシウム 170mg 食塩相当量 1.2g
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 さつまいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	にんにく キャベツ トマト 玉ねぎ 人参 小松菜 ハセリ オレンジ ぶどうジュース アガー	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしようゆ カレールウ チキンスープの素 塩	134kcal たんぱく質 15.8g 脂質 14.8g カルシウム 136mg 食塩相当量 1.2g	134kcal たんぱく質 12.7g 脂質 10.7g カルシウム 110mg 食塩相当量 1.2g
8 火	【立秋】コンと昆布の混ぜご飯 すまし汁 さばのみりん焼き 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 さば 味噌 きな粉 豆乳 牛乳	米 砂糖 油 薄力粉	コーン 塩昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 しょうが なす 玉ねぎ パプリカ すいか パナナ	水 こいちしようゆ 塩 みりん 料理酒	134kcal たんぱく質 65.9kcal たんぱく質 20.9g 脂質 20.9g カルシウム 238mg 食塩相当量 1.7g	134kcal たんぱく質 52.0kcal たんぱく質 16g 脂質 16g カルシウム 174mg 食塩相当量 1.2g
9 水	そうめん ちくわのかけ焼き キャベツの梅和え チーズ	レタスチャーハン 牛乳	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 干しえび チーズ ロースハム 牛乳	そうめん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 米 ごま油	オクラ 人参 玉ねぎ ビーマン 青のり キャベツ ほうれん草 ねりうめ レタス 長ねぎ	万能つゆ こいちしようゆ 塩 水 チキンスープの素	134kcal たんぱく質 26g 脂質 22.2g カルシウム 199mg 食塩相当量 1.9g	134kcal たんぱく質 20.8g 脂質 19g カルシウム 284mg 食塩相当量 1.8g
10 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き テンゲン菜の炒め煮 パナナ	ミルクくずもち	味噌 鶏肉 かつお節 牛乳 きな粉	米 さつまいも 塩こうじ 油 ごま 砂糖 片栗粉	干しいたけ 白菜 しめじ 昆布 テンゲン菜 玉ねぎ 人参 パナナ	水 万能つゆ	134kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.6g カルシウム 154mg 食塩相当量 1.3g	134kcal たんぱく質 15.6g 脂質 12.2g カルシウム 122mg 食塩相当量 1g
12 土	ご飯 味噌汁 鮭のチャップルー マカロニサラダ オレンジ	マッシュマロおこし 牛乳	味噌 豚肉 かつお節 牛乳	米 車粒 ごま油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ ノンフレーク 無塩バター マッシュマロ	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 こいちしようゆ みりん 料理酒 塩	134kcal たんぱく質 62.8kcal たんぱく質 21.8g 脂質 21.8g カルシウム 222mg 食塩相当量 1.4g	134kcal たんぱく質 49.0kcal たんぱく質 17.5g 脂質 16.7g カルシウム 157mg 食塩相当量 1.2g
14 月	ご飯 ホークカレー 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	玉ねぎ 人参 切干大根 小松菜 ぶどうジュース アガー	水 カレールウ 殺物酢 こいちしようゆ ペーキングパウダー	134kcal たんぱく質 15g 脂質 15g カルシウム 125mg 食塩相当量 1.2g	134kcal たんぱく質 9.8g 脂質 12g カルシウム 98mg 食塩相当量 1.2g
15 火	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり焼き かぼちゃサラダ パナナ	塩焼きそば 牛乳	味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 小切麹 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 蒸し中華麺 ごま油	干しいたけ キャベツ 昆布 にんにく しょうが 南瓜 人参 パナナ ビーマン	水 こいちしようゆ 殺物酢 塩 チキンスープの素	134kcal たんぱく質 25g 脂質 22g カルシウム 152mg 食塩相当量 1.6g	134kcal たんぱく質 19.4g 脂質 17.1g カルシウム 152mg 食塩相当量 1.4g
16 水	玄米入りご飯 コンソメスープ さわらのフライ フレンチサラダ チーズ	コーンバターご飯 小魚	さわら チーズ 煮干し	米 玄米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 無塩バター	玉ねぎ 人参 ハセリ キャベツ 大根 テンゲン菜 コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 殺物酢 こいちしようゆ	134kcal たんぱく質 21.1g 脂質 20.8g カルシウム 197mg 食塩相当量 1.3g	134kcal たんぱく質 18.3g 脂質 18.3g カルシウム 187mg 食塩相当量 1.3g
17 木	春雨そぼろ丼 味噌汁 ひじきとちくわの和え物 オレンジ	ふかし芋 牛乳	豚ひき肉 高野豆腐 味噌 焼き竹輪 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま じゃが芋	人参 長ねぎ しょうが 干しいたけ 南瓜 昆布 ひじき オレンジ ハセリ	水 こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素 万能つゆ 塩	134kcal たんぱく質 33.4kcal たんぱく質 14.8g 脂質 11.5g カルシウム 266mg 食塩相当量 1.4g	134kcal たんぱく質 41.4kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.5g カルシウム 193mg 食塩相当量 1.3g
18 金	ご飯 レタスとベーコンスープ 【給食の鉄人】鶏肉のガスパヨ風 人参ドレッシングサラダ パナナ	りんごゼリー	ベーコン 鶏肉	米 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ レタス にんにく パプリカ きゅうり ダイオウマト 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 殺物酢 人参ドレッシング	134kcal たんぱく質 13.1g 脂質 14.2mg カルシウム 42mg 食塩相当量 1.2g	134kcal たんぱく質 39.7kcal たんぱく質 10.5g 脂質 10.5g カルシウム 33mg 食塩相当量 1.2g
19 土	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 小松菜の海苔和え パナナ	キャロット蒸しパン 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 しょうが 小松菜 もやし 人参 焼きのり パナナ	水 万能つゆ 料理酒 こいちしようゆ ペーキングパウダー	134kcal たんぱく質 17.7g 脂質 17.7g カルシウム 253mg 食塩相当量 1.2g	134kcal たんぱく質 15.5g 脂質 13.8g カルシウム 185mg 食塩相当量 1.1g
21 月	雑穀ご飯 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 きび 黒米 小切麹 砂糖 春雨 油 さつまいも 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 こいちしようゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素	134kcal たんぱく質 17.2g 脂質 10.9g カルシウム 152mg 食塩相当量 1.9g	134kcal たんぱく質 13.8g 脂質 8.8g カルシウム 158mg 食塩相当量 1.4g
22 火	茄子と鶏肉の味噌炒め 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 ハセリ	水 料理酒 チキンスープの素 こいちしようゆ 殺物酢 塩	134kcal たんぱく質 19.8g 脂質 11.2g カルシウム 160mg 食塩相当量 1.4g	134kcal たんぱく質 16.2g 脂質 11.2g カルシウム 137mg 食塩相当量 1.3g
23 水	【処暑】ご飯 味噌汁 かれいの香味焼き 手作りなめたけ和え 梨	オレンジゼリー	味噌 かれい	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 しょうが 白菜 小松菜 人参 えのき豆 梨 オレンジジュース アガー	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ	134kcal たんぱく質 24.4g 脂質 24.4g カルシウム 99mg 食塩相当量 1.3g	134kcal たんぱく質 13.4g 脂質 1.5g カルシウム 176mg 食塩相当量 1g
24 木	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のコンフレック焼き トマトドレッシングサラダ パナナ	五平餅 小魚	鶏肉 味噌 煮干し	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ コンフレック 砂糖 ごま	玉ねぎ ハセリ キャベツ きゅうり 人参 パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング みりん	134kcal たんぱく質 65.3kcal たんぱく質 14.8g 脂質 14.8g カルシウム 178mg 食塩相当量 1.8g	134kcal たんぱく質 54.0kcal たんぱく質 18.1g 脂質 12.6g カルシウム 142mg 食塩相当量 1.5g
25 金	ご飯 ドライカレー さつまいもサラダ オレンジ	いちごジャム蒸しパン	豚ひき肉	米 油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 しちごジャム	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしようゆ カレールウ 塩 ペーキングパウダー	134kcal たんぱく質 14.4g 脂質 18.3g カルシウム 70mg 食塩相当量 1.2g	134kcal たんぱく質 11.3g 脂質 14.8g カルシウム 51mg 食塩相当量 1.1g
26 土	ご飯 中華スープ 八宝菜 大根サラダ パナナ	鮭のラスク 牛乳	木綿豆腐 豚肉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 小切麹 無塩バター グラニュー糖	もやし には 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 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 殺物酢	134kcal たんぱく質 19.7g 脂質 22.4g カルシウム 212mg 食塩相当量 1.1g	134kcal たんぱく質 47.8kcal たんぱく質 17.5g 脂質 15.6g カルシウム 150mg 食塩相当量 0.9g
28 月	ご飯 味噌汁 たららの磯辺焼き 白菜のおかか和え チーズ	コーンフレッククッキー 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 コーンフレック	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 こいちしようゆ ペーキングパウダー 塩	134kcal たんぱく質 24.1g 脂質 14.1g カルシウム 241g 食塩相当量 2.1g	134kcal たんぱく質 19.3g 脂質 11.3g カルシウム 243mg 食塩相当量 1.6g
29 火	冷やし中華 ポテトサラダ オレンジ	ゆかりおにぎり 小魚	鶏肉 ロースハム 煮干し	中華麺 油 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 ゆかり	水 こいちしようゆ 殺物酢 水 塩	134kcal たんぱく質 60.0kcal たんぱく質 22.2g 脂質 12.1g カルシウム 179mg 食塩相当量 1.6g	134kcal たんぱく質 47.6kcal たんぱく質 9.8g 脂質 14.1mg カルシウム 141mg 食塩相当量 1.4g
30 水	ご飯 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 こいちしようゆ 塩 万能つゆ みりん	134kcal たんぱく質 53.1kcal たんぱく質 21.7g 脂質 24.9g カルシウム 232mg 食塩相当量 1.9g	134kcal たんぱく質 43.6kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.2g カルシウム 199mg 食塩相当量 1.5g
31 木	ご飯 じゃが芋のスープ 鶏肉のチーズ焼き テンゲン菜のサラダ 梨	パンケーキ	牛乳 鶏肉 チーズ	米 じゃが芋 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 万能ねぎ ハセリ テンゲン菜 もやし 人参 梨	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ ペーキングパウダー	134kcal たんぱく質 56.2kcal たんぱく質 19.8g 脂質 18.4g カルシウム 185mg 食塩相当量 1.2g	134kcal たんぱく質 45.9kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.5mg カルシウム 145mg 食塩相当量 1.1g

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	566	19.8	16.4	270	1.6
幼 平均量	588	20.6	17	212	1.5
乳 目標量	452	16.2	13.3	225	1.5
乳 平均量	469	16.4	13.7	164	1.3

☆ 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。