

令和5年

8月予定献立表

認定こども園 飯田ルーテル幼稚園

| 日 | 曜日 | 未満児おやつ | 給食 こんだて | 給食の主な材料と はたらき | | | エネルギー [kcal] | 蛋白質 [g] | 脂質 [g] | 食塩 [g] | 3時おやつ |
|-----------------------|----|--------------------|---|--------------------------------------|------------------------------------|--|--------------|---------|--------|--------|----------------------------------|
| | | | | 赤のたべもの 体をつくる | 黄色のたべもの かや体温になる | 緑のたべもの 体の調子をととのえる | | | | | |
| 1 | 火 | お茶 ぜんべい | コッペパン 牛乳 シルバーサラダ ABCスープ | 生乳 ハム とりむね [若鶏肉] | コッペパン 緑豆はるさめ マカロニ・スパゲッティ | きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ スイートコーン 缶詰 | 323 | 13.5 | 11.4 | 2.2 | ★きなこ豆 |
| 2 | 水 | お茶 ウエハース | ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ にんじんしりしり 豆腐のすまし汁 | 生乳 焼き竹輪 あおのり まぐろ 缶詰 豆腐 乾燥わかめ | こめ おおむぎ 薄力粉 植物油 車糖 | にんじん りょくとうもやし たまねぎ えのきだけ | 348 | 11.5 | 9.9 | 1.2 | ★メロンフルーツ |
| 3 | 木 | お茶 たまごポロ | スタミナ丼 牛乳 きゃべつとコーンのみそ汁 | ふたもち 生乳 豆腐 乾 焼わかめ | こめ おおむぎ 植物油 | にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ スイート コーン 缶詰 | 401 | 19.3 | 11.3 | 1.8 | ・オレンジ ・いもけんぴ |
| 4 | 金 | お茶 小魚 | サラダうどん 牛乳 大学かぼちゃ | ハム あまのり 生乳 | うどん 植物油 車糖 | きゅうり キャベツ にんじん 西 洋かぼちゃ | 318 | 10.0 | 7.9 | 2.1 | ・源氏パイ ・元氣ヨーグルト |
| 5 | 土 | 土曜保育・給食は園で用意します。 | | | | | | | | | |
| 6 | 日 | | | | | | | | | | |
| 7 | 月 | お茶 ビスケット | 夏野菜カレー 牛乳 ヨーグルト・イン・ゼリー | ふたもち 生乳 ヨーグルト | こめ おおむぎ 植物油 車糖 | 西洋かぼちゃ たまねぎ なす ズッキーニ オクラ 青ピーマン ミニトマト | 459 | 15.5 | 12.7 | 1.2 | ★ゆでとろこし |
| 8 | 火 | お茶 ぜんべい | コッペパン 牛乳 白身魚フライ せん切りキャベツ (添え野菜) 垂のスープ | 生乳 | コッペパン 植物油 焼 きふ | キャベツ オクラ にんじん スイートコーン 缶詰 | 368 | 16.5 | 12.6 | 1.9 | ・バビコアイス |
| 9 | 水 | お茶 チーズ | タコライス 牛乳 豆腐とわかめのスープ | ふたひき肉 プロセスチ ーズ 生乳 乾燥わかめ 豆 | こめ 植物油 車糖 | にんにく たまねぎ キャベツ ミ ニトマト えのきだけ にんじん | 361 | 14.5 | 12.1 | 1.6 | ・スティック ゼリー ・ビスコ |
| 10 | 木 | お茶 小魚 | わかめおにぎり 牛乳 のりしおから揚げ どうもろこし 塩きゅうり | 乾燥わかめ 生乳 とりも ろ [若鶏肉] あおさ | こめ おおむぎ 車糖 植 物油 ぜん粉 | しょうが にんにく スイートコー ン きゅうり | 424 | 15.8 | 15.8 | 1.0 | ・おまかせお やつ |
| 11 | 金 | 山の日 | | | | | | | | | |
| 12 | 土 | 土曜保育・弁当をお持ちください。 | | | | | | | | | |
| 13 | 日 | 夏期保育・弁当をお持ちください。 | | | | | | | | | |
| 14 | 月 | 夏期保育・弁当をお持ちください。 | | | | | | | | | |
| 15 | 火 | 夏期保育・弁当をお持ちください。 | | | | | | | | | |
| 16 | 水 | 夏期保育・弁当をお持ちください。 | | | | | | | | | |
| 17 | 木 | お茶 ウエハース | ドライカレー 牛乳 フルーツポンチ | ふたひき肉 ソーセージ 生乳 | こめ 植物油 | たまねぎ にんじん にんにく 青 ピーマン みかん 缶詰 もも 缶詰 バナナ | 402 | 12.1 | 11.7 | 1.1 | ★ロングキュー カンパー ・スティックチ ーズ |
| 18 | 金 | お茶 スティック ゼリー | みそラーメン 牛乳 さけのレモン しょうゆ焼き 昆布あえ | 生乳 きんざけ りしりこ んぶ | 中華めん 植物油 車糖 | レモン キャベツ りょくとうもや し はくさい にんじん | 380 | 19.6 | 10.9 | 2.5 | ★きなこサン ド |
| 19 | 土 | 土曜保育・給食は園で用意します。 | | | | | | | | | |
| 20 | 日 | | | | | | | | | | |
| 21 | 月 | お茶 ビスケット | ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ きゅうりの梅和え 吉野汁 | 生乳 まさほ とりむね [若鶏肉] | こめ おおむぎ 米粉 で ん粉 植物油 こま し らたき | しょうが きゅうり 梅干し にん じん たまねぎ はくさい 生しい だけ | 393 | 16.8 | 14.4 | 1.2 | ・カステラ |
| 22 | 火 | お茶 たまご ポロ | コッペパン 牛乳 鶏のパーベキュー焼き 野菜スープ オレシ | 生乳 とりもも [若鶏肉] | コッペパン じゃがいも | にんにく しょうが たまねぎ に んじん チンゲンサイ キャベツ スイートコーン 缶詰 ハレンシア オレシ | 338 | 16.9 | 12.8 | 2.0 | ★こましおお にぎり |
| 23 | 水 | お茶 チーズ | ごはん 牛乳 塩肉じゃが 大豆とツナのサラダ | 生乳 ふたもち まぐろ 缶 詰 蒸し大豆 | こめ おおむぎ 植物油 じゃがいも しらたき 車 糖 | たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ りょくとうもやし きゅ うり | 363 | 15.1 | 10.0 | 1.0 | ★ブルーベ リーヨーグル ト |
| 24 | 木 | お茶 小魚 | 炒めナムル丼 牛乳 油揚げとなすのみそ汁 | ふたもち 生乳 油揚げ | こめ おおむぎ 植物油 こま 車糖 | 根菜ねぎ にんにく りょくとうも やし たまねぎ にんじん チンゲ ンサイ なす えのきだけ | 358 | 15.1 | 9.7 | 1.5 | ・ヤクルト ・たべっこと うぶつ |
| 25 | 金 | お茶 ぜんべい | スパゲティボリタン 牛乳 コーンサラダ 青りんごゼリー | ふたもち ソーセージ 牛 乳 | マカロニ・スパゲッティ 植物油 | たまねぎ にんじん 青ピーマン スイートコーン 缶詰 キャベツ りょくとうもやし きゅうり | 379 | 14.0 | 9.3 | 1.8 | ★ココアサン ド |
| 26 | 土 | 土曜保育・給食は園で用意します。 | | | | | | | | | |
| 27 | 日 | | | | | | | | | | |
| 28 | 月 | お茶 ウエハース | ごはん 牛乳 さんまのかば焼き ブロッコリー けんちん汁 | 生乳 さんま 豆腐 | こめ おおむぎ 米粉 米粉 植物油 車糖 し らたき | ブロッコリー だいこん たまねぎ ごぼう にんじん 生しいたけ | 417 | 15.1 | 17.0 | 1.2 | ・スティック パン |
| 29 | 火 | お茶 スティック ゼリー | コッペパン 牛乳 ミネストローネ チーズサラダ | 生乳 とりもも [若鶏肉] 蒸し大豆 プロセスチ ーズ ハム | コッペパン じゃがいも 車糖 植物油 | たまねぎ にんじん トマト 缶詰 キャベツ りょくとうもやし きゅ うり | 327 | 14.4 | 10.5 | 2.1 | ・パニラアイ ス |
| 30 | 水 | お茶 ぜんべい | ごはん 牛乳 揚げかぼちゃの甘辛だれ そうめん 汁 | 生乳 ふたもち | こめ おおむぎ 植物油 車糖 そうめん・ひやむぎ | 西洋かぼちゃ たまねぎ にんじん オクラ なす えだまめ | 355 | 12.3 | 8.3 | 1.4 | ・ジョア (マス カット) ・ポップコーン |
| 31 | 木 | お茶 たまご ポロ | 五色ライス 牛乳 チキンソテー いそかえ すいか | しろさけ 乾燥わかめ 生 乳 とりもも [若鶏肉] あまのり | こめ 植物油 車糖 米 粉 | にんにく キャベツ りょくとうも やし こまつな にんじん すいか | 413 | 18.1 | 13.5 | 0.9 | ★うめしおポ テト |
| 給食での栄養素の平均 (3歳以上児) | | | | | | | 375 | 15.1 | 11.7 | 1.6 | |

今月は新しいメニューにも挑戦していきます。
この字体的メニューが目印です。お楽しみに。

- ◆都合により献立を変更することがあります。
おやつについても人数の変動により変更があります。ご了承ください。
- ◆ごはんに押し麦を入れて麦ごはんにしています。
- ◆おやつのカップ(★)は、給食室で手作りのおやつです。
- ◆未満児は、内臓の働きや咀嚼力などがまだ未熟なため、栄養素の摂取量が3歳以上児よりも少なくなります。