



2022年8月 給食献立表



大島なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価			
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	15	月	牛乳 星せんべい タコライス ジャーマンポテト かぶスープ すいか	牛乳 ごまスティック	米 サラダ油 じゃがいも いりごま 薄力粉 上白糖	豚ひき肉 チーズ ベーコン 牛乳	にんにく 玉ねぎ トマト レタス 人参 かぶ パセリ すいか	532kcal	15.8g	19.9g	2.5g
2	16	火	麦茶 ヨーグルト きんぴらごぼう みそ汁(じゃがいも) オレンジ	牛乳 冷やしうどん	米 押麦 ごま油 上白糖 いりごま じゃがいも うどん	かれい 味噌 牛乳 油揚げ	生姜 ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん 玉ねぎ オレンジ	523kcal	20.1g	10.4g	2.6g
			麦茶 ヨーグルト きんぴらごぼう みそ汁(じゃがいも) オレンジ		米 押麦 ごま油 上白糖 いりごま じゃがいも うどん	鶏もも肉 味噌 牛乳 油揚げ	生姜 ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん 玉ねぎ オレンジ	544kcal	23.6g	14.9g	2.9g
3	17	水	牛乳 おにぎりせんべい ロールパン スパニッシュオムレツ フレンチサラダ オニオンスープ パナナ	牛乳 塩昆布ご飯	ロールパン バター 片栗粉 サラダ油 三温糖 米 いりごま	卵 ベーコン 牛乳 塩昆布	玉ねぎ ほうれん草 赤ピーマン キャベツ きゅうり 人参 パナナ	515kcal	16.0g	16.9g	2.2g
4	18	木	牛乳 どうぶつビスケット 冷やし中華 シュウマイ風 チンゲン菜スープ グレープフルーツ	麦茶 いちごヨーグルト せんべい	中華麺 ごま油 上白糖 片栗粉 薄力粉 せんべい	ハム 卵 豚ひき肉 ヨーグルト	きゅうり 玉ねぎ 干し椎茸 生姜 ミニトマト とうもろこし チンゲン菜 グレープフルーツ いちごジャ	526kcal	21.0g	12.1g	2.4g
5	19	金	牛乳 カリボテ ご飯 チキン南蛮 白菜のごま和え みそ汁(なす) オレンジ	牛乳 メロンパントースト	米 片栗粉 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ すりごま 三温糖 食パン	鶏もも肉 卵 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 玉ねぎ 白菜 もやし 人参 なす オレンジ	597kcal	22.3g	24.0g	2.0g
6	20	土	牛乳 野菜チップス 焼きうどん 大根サラダ 卵スープ パナナ	牛乳 プリン せんべい	うどん サラダ油 上白糖 ごま油 プリン せんべい	豚小間肉 牛乳 卵	キャベツ 人参 ピーマン 大根 きゅうり しめじ えのきたけ 葉ねぎ パナナ	533kcal	18.1g	13.5g	2.3g
8	22	月	牛乳 星せんべい 夏野菜ポークカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ すいか	牛乳 とうもろこし クラッカー	米 サラダ油 上白糖 薄力粉 バター クラッカー	豚小間肉 ハム 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 スズキニ かぼちゃ なす ブロッコリー とうもろこし すいか	542kcal	18.0g	16.1g	2.1g
9	23	火	麦茶 ヨーグルト トースト 鮭のムニエル ほうれん草ソテー きのことスープ オレンジ	牛乳 ココアプリン	食パン バター 薄力粉 サラダ油 上白糖	鮭 ベーコン 牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草 ぶなしめじ とうもろこし えのきたけ 葉ねぎ オレンジ	521kcal	19.7g	17.5g	1.4g
10	24	水	牛乳 おにぎりせんべい ご飯 鶏肉の甘辛揚げ コールスローサラダ みそ汁(冬瓜) グレープフルーツ	牛乳 のり塩ラスク	米 サラダ油 片栗粉 三温糖 マヨネーズ フランスパン バター	鶏もも肉 油揚げ 味噌 牛乳 青のり	生姜 キャベツ きゅうり 人参 冬瓜 葉ねぎ グレープフルーツ	598kcal	20.8g	23.4g	1.8g
	25	木	牛乳 どうぶつビスケット ご飯 おかかふりかけ 揚げ豆腐 なすのみそ炒め すまし汁(はんぺん) パナナ	麦茶 ウエハース アイスクリーム(1歳児 セリー)	米 いりごま 上白糖 サラダ油 三温糖 ごま油	かつお節 塩昆布 豆腐 卵 豚ひき肉 豚小間肉 味噌 わかめ はんぺん アイスクリーム	人参 玉ねぎ 干し椎茸 なす ピーマン パナナ	598kcal	25.6g	21.7g	2.2g
12	26	金	牛乳 カリボテ ナポリタン エリンギのマリネ ジュリアンスープ オレンジ	牛乳 じゃこご飯	スパゲッティ サラダ油 薄力粉 上白糖	鶏ささみ 粉チーズ ウインナー じゃこ 牛乳	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ エリンギ きゅうり 大根 パセリ 小松菜 オレンジ	532kcal	18.0g	18.8g	2.2g
13	27	土	牛乳 揚げせんべい 焼き肉丼 即席漬け みそ汁(大根) グレープフルーツ	麦茶 ヨーグルト ビスケット	米 片栗粉 サラダ油 ビスケット	豚小間肉 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 にんにく かぶ きゅうり 大根 葉ねぎ グレープフルーツ	526kcal	17.2g	10.6g	1.3g
	29	月	牛乳 星せんべい ご飯 アジの胡麻みそ焼き 野菜炒め すまし汁(オクラ) パナナ	牛乳 ピーチケーキ	米 すりごま 上白糖 サラダ油 ホットケーキ粉	アジ 味噌 ハム なると 牛乳 豆乳	生姜 人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ オクラ パナナ もも缶	548kcal	19.6g	10.5g	1.5g
	30	火	麦茶 ヨーグルト ジャージャー麺 ちくわの磯辺揚げ さわやか漬け わかめスープ すいか	牛乳 カレーお焼き	中華麺 ごま油 上白糖 片栗粉 薄力粉 サラダ油 米	豚ひき肉 味噌 ちくわ 青のり チーズ わかめ 牛乳	にんにく ねぎ 人参 干し椎茸 きゅうり 白菜 玉ねぎ すいか	598kcal	25.3g	19.7g	2.5g
	31	水	牛乳 おにぎりせんべい チャーハン きゅうりの中華和え 春雨スープ オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー	米 サラダ油 三温糖 いりごま 片栗粉 春雨 ごま油 上白糖	豚小間 卵 鶏ひき肉 牛乳 寒天	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり もやし ねぎ オレンジ ぶどうジュース	593kcal	17.4g	11.9g	2.0g

※感染症対策の為、食具を使って食べる形での提供となります。

※今月の果物は、バナナ・すいか・オレンジ・グレープフルーツを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。