



令和3年8月 給食献立表



社会福祉法人悠晴 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	
2	16	月	牛乳 星せんべい	タコライス ジャーマンポテト オニオンスープ すいか	牛乳 ミルクトースト	米 サラダ油 バター じゃがいも 食パン 砂糖	豚ひき肉 粉チーズ ベーコン 牛乳 スキムミルク	レタス トマト 玉ねぎ にんにく トマトケチャップ しょうが パセリ すいか	530 kcal	17.2 g	19.5 g	2.3 g
3	17	火	麦茶 カップヨーグルト	冷やし中華 蒸し肉団子 中華風スープ バナナ	牛乳 ふりかけごはん	中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 米 ごま	ハム 卵 豚ひき肉 かまぼこ 牛乳 かつお節	きゅうり トマト 玉ねぎ しいたけ しょうが チンゲン菜 もやし バナナ	522 kcal	19.9 g	11.8 g	2.4 g
4	18	水	牛乳 ウエハース	ごはん アジフライ コールスローサラダ みそ汁(冬瓜・小松菜) グレープフルーツ	麦茶 カップヨーグルト・せんべい	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 片栗粉 マヨネーズ せんべい	アジ みそ ヨーグルト	キャベツ きゅうり 人参 コーン 冬瓜 小松菜 グレープフルーツ	599 kcal	23.1 g	8.8 g	2.4 g
5	19	木	牛乳 どうぶつビスケット	食パン タンドリーチキン 夏野菜のココロサラダ 豆乳スープ オレンジ	牛乳 フライドポテト	食パン 砂糖 サラダ油 片栗粉 じゃがいも	鶏肉 ヨーグルト プロセスチーズ ベーコン 豆乳 牛乳 青のり	にんにく トマトケチャップ 枝豆 きゅうり トマト コーン パセリ オレンジ	599 kcal	22.7 g	29.5 g	2.2 g
6	20	金	牛乳 カリボテ	麦ごはん 和風ハンバーグ 小松菜と人参のごま和え みそ汁(さつまいも・葉ねぎ) グレープフルーツ	牛乳 冷やしそうめん	米 押麦 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま さつまいも そうめん	豚ひき肉 卵 みそ 牛乳 鶏肉 かまぼこ	玉ねぎ 人参 小松菜 葉ねぎ ほうれん草 しいたけ グレープフルーツ	529 kcal	21.4 g	13.8 g	2.5 g
7	21	土	牛乳 ウエハース	親子丼 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ・わかめ) バナナ	麦茶 カップヨーグルト・ビスケット	米 砂糖 ごま じゃがいも ビスケット	鶏肉 卵 塩昆布 わかめ みそ ヨーグルト	玉ねぎ グリーンピース きゅうり 葉ねぎ バナナ	533 kcal	22.0 g	13.0 g	2.1 g
	23	月	牛乳 星せんべい	ボークカレー フレンチサラダ 大根スープ グレープフルーツ	牛乳 アイスクリーム・ウエハース	米 サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 ウエハース	豚肉 ベーコン アイスクリーム	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく トマトケチャップ キャベツ きゅうり コーン 大根 パセリ グレープフルーツ	509 kcal	18.8 g	22.4 g	1.9 g
10	24	火	麦茶 カップヨーグルト	ごはん 鶏肉の照り焼き オクラのり納豆和え みそ汁(なす・葉ねぎ) すいか	牛乳 ホットケーキ	米 砂糖 ホットケーキ粉	鶏肉 納豆 焼きのり みそ 牛乳 卵	オクラ えのき 人参 なす 葉ねぎ いちごジャム すいか	560 kcal	23.3 g	15.4 g	2.0 g
11	25	水	牛乳 ウエハース	丸パン かじきのソテー ラタトゥイユ 野菜スープ オレンジ	牛乳 冷やしスイートポテト	丸パン 砂糖 サラダ油 片栗粉 さつまいも バター	めかじき ウィンナー 牛乳 卵	なす スズキニ 黄パプリカ カットトマト缶 玉ねぎ キャベツ 切干大根 コーン オレンジ	509 kcal	18.8 g	22.4 g	1.9 g
12	26	木	牛乳 どうぶつビスケット	冷やしきつねうどん 五目卵焼き キャベツのおかか和え バナナ	牛乳 切干大根ごはん・枝豆	うどん 砂糖 米	油揚げ 卵 豚ひき肉 ひじき 牛乳 ベーコン	ほうれん草 人参 ねぎ キャベツ きゅうり しいたけ グリーンピース 切干大根 枝豆 バナナ	560 kcal	24.5 g	15.4 g	2.8 g
13	27	金	牛乳 カリボテ	麦ごはん 豚肉のマヨ炒め ブロッコリーとトマトのサラダ みそ汁(かぼちゃ・わかめ) オレンジ	牛乳 フルーツポンチ・ビスケット	米 押麦 マヨネーズ ごま サラダ油 砂糖 ビスケット	豚肉 わかめ みそ 牛乳	ブロッコリー トマト コーン かぼちゃ バナナ 白桃缶 みかん缶 オレンジ	552 kcal	22.1 g	18.8 g	1.7 g
14	28	土	牛乳 ビスケット	焼きそば 粉ふきいも かぶの和風スープ・バナナ	麦茶 カッププリン・せんべい	中華麺 サラダ油 じゃがいも せんべい	豚肉 青のり ベーコン カッププリン	玉ねぎ キャベツ しいたけ かぶ パセリ バナナ	547 kcal	17.0 g	16.8 g	2.9 g
	30	月	牛乳 星せんべい	ごはん 鶏肉のから揚げ コーンサラダ みそ汁(大根・油揚げ) すいか	牛乳 黒糖蒸しカステラ	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 小麦粉 黒糖	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 卵	しょうが キャベツ コーン きゅうり 大根 すいか	594 kcal	21.6 g	19.0 g	1.5 g
	31	火	麦茶 カップヨーグルト	なすとトマトのスパゲティ ポパイサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	牛乳 杏仁豆腐	スパゲティ サラダ油 マヨネーズ 砂糖	豚ひき肉 粉チーズ 卵 ベーコン 牛乳 寒天	にんにく 玉ねぎ トマト なす ほうれん草 しめじ もやし 白桃缶 みかん缶 グレープフルーツ	506 kcal	18.0 g	19.7 g	2.5 g

※ 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・グレープフルーツ・すいか・オレンジを予定しています。(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。