



# 令和2年 8月 給食献立表

あい保育園 祇園



3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質	
1(土)	カルピスゼリー	タコライス キャベツソテー オレンジ	りんごパン 牛乳	ゼラチン 牛乳 豚ひき肉 チーズ 鶏ささ身	米 サラダ油 強力粉 三温糖 無塩バター	レタス トマト キャベツ にんじん ネーブル りんご	423kcal 15.0g	575kcal 20.3g	
3(月)	りんごのコンポート 牛乳	黒ゴマパン 照りマヨチキン 彩りソテー ポテトスープ	おはぎ 牛乳	牛乳 鶏卵 鶏もも皮つき ウイナー あずき きな粉	強力粉 三温糖 バター 黒ゴマ ごま油 マヨネーズ サラダ油 じゃがいも もち米 米	りんご キャベツ とうもろこし グリンピース たまねぎ	479kcal 17.4g	591kcal 21.1g	
4(火)	麩ラスク スティック人参 牛乳	ごはん タラのピカタ さつまいものマリネ 洋風スープ	大豆のはじき揚げ 牛乳	牛乳 たら 鶏卵 ベーコン 大豆	ふ バター 三温糖 米 薄力粉 サラダ油 さつまいも ごま 揚げ油 かつくり粉	にんじん きゅうり 青じそ キャベツ えのきたけ	481kcal 17.5g	574kcal 20.0g	
5(水)	きな粉がけ 牛乳寒天	ごはん 厚揚げ麻婆茄子 もやしのナムル レタススープ	野菜のケーキサレ 牛乳	牛乳 寒天 きな粉 生揚げ 豚ひき肉 ひじき 鶏卵 ベーコン チーズ	三温糖 米 ごま油 かつくり粉 サラダ油 白ゴマ 薄力粉	なす ねぎ もやし いら レタス たまねぎ にんじん かいわれだいこん ほうれんそう	438kcal 16.1g	575kcal 21.9g	
6(木)	ベーコン蒸しパン 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き ねばねばサラダ 麩の味噌汁	黒糖クッキー スティック野菜 牛乳	牛乳 ベーコン 豚ばら 納豆 かつお節 鶏卵	薄力粉 三温糖 米 サラダ油 ふ バター 黒砂糖 マヨネーズ	しめじ キャベツ たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん ねぎ 大根 パプリカ	532kcal 17.3g	593kcal 18.9g	
<b>夏祭り☆多</b>				牛乳 豚ばら 豆腐 ハム 角寒天	中華めん サラダ油 ごま 三温糖 白ゴマ ごま油 米 生クリーム	りんご キャベツ にんじん ピーマン もやし ねぎ きゅうり レモン グレープ みかん	500kcal 15.3g	621kcal 18.0g	
7(金)	りんご 牛乳	焼きそば 豆腐のコロコロサラダ ぶどう寒天 肉巻きむすび	ベジパンサンド 牛乳						
8(土)	黒ゴマヨーグルト	豚しらす丼 ひじき和え りんご	レーズンスコーン 牛乳	ヨーグルト 豚ばら ひじき しらす干し 鶏ささ身 牛乳	黒ゴマ 三温糖 米 サラダ油 薄力粉 バター	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう ねぎ きゅうり とうもろこし りんご レーズン	456kcal 14.4g	585kcal 18.1g	
11(火)	ボン菓子 おさつスティック 牛乳	わかめごはん 鶏手羽元の中華風 切干大根の煮物 キノコの味噌汁	チーズマフィン 牛乳	牛乳 わかめ 鶏手羽元 油あげ 大豆 ひじき 鶏卵 チーズ	さつまいも 米 サラダ油 薄力粉 三温糖 バター	切り干し大根 にんじん グリンピース しいたけ えのきたけ しめじ なめこ ねぎ	507kcal 16.0g	587kcal 18.6g	
12(水)	マカロニみたらし 牛乳	ごはん 豚肉の塩昆布炒め トマトのしらす和え 大根のすまし汁	フレンチトースト 牛乳	牛乳 豚ばら 塩昆布 しらす干し わかめ かつお節 鶏卵	マカロニ 三温糖 かつくり粉 米 サラダ油 白ゴマ 食パン	オクラ にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ トマト きゅうり レタス 大根 ねぎ	484kcal 16.8g	577kcal 19.5g	
13(木)	苺蒸しパン 牛乳	サラダうどん 鶏ささみの中華炒め ピーチヨーグルト	かぼちゃドーナツ 牛乳	牛乳 豚ばら 鶏ささ身 ひじき ヨーグルト	薄力粉 三温糖 うどん ごま油 サラダ油 ホットケーキミックス 揚げ油	いちご トマト きゅうり サニーレタス キャベツ にんじん しょうが もも かぼちゃ	497kcal 18.2g	587kcal 21.5g	
14(金)	ラスク 牛乳	混ぜ寿司 野菜炒め スイカ	イチゴムース いりこ	牛乳 鶏もも のり 豚ばら ゼラチン 煮干し	食パン バター 三温糖 米 サラダ油 生クリーム いちごジャム	にんじん しいたけ きゅうり サラダ油 生クリーム もやし たまねぎ すいか いちご	503kcal 17.2g	581kcal 19.3g	
15(土)	さつまいもの甘煮 牛乳	ホットドック パンパンジー風 みかん寒天	アイスクリーム 牛乳	牛乳 ウイナー 鶏ささ身 寒天 アイスクリーム	さつまいも 三温糖 コッペパン ごま	きゅうり トマト もやし オレンジ	494kcal 16.8g	574kcal 19.9g	
17(月)	ブルーベリー 蒸しパン 牛乳	青菜ごはん 肉豆腐 スティック野菜 具だくさん汁	小豆のパウンド ケーキ 牛乳	牛乳 牛ばら 豆腐 鶏ささ身 鶏卵 あずき	薄力粉 三温糖 ブルーベリー 米 サラダ油 マヨネーズ さつまいも バター ホットケーキミックス	青じそ たまねぎ ねぎ しいたけ にんじん きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	533kcal 15.8g	645kcal 18.0g	
18(火)	黒糖麩ラスク 牛乳	ごはん 鮭の味噌焼き 南瓜サラダ ニラスープ	ベビースター ラーメン風 牛乳	牛乳 さけ ひじき わかめ	ふ バター 黒砂糖 米 三温糖 マヨネーズ ごま油 中華めん サラダ油	ねぎ かぼちゃ たまねぎ とうもろこし いら もやし	453kcal 17.7g	548kcal 20.3g	
<b>広島巡り:つつきなます【尾道市】</b>				牛乳 鶏もも ちりめんじゃこ 油あげ 鶏卵	クラッカー ブルーベリー 米 こんにやく サラダ油 白ゴマ 三温糖 さつまいも バター 薄力粉	れんこん にんじん ごぼう しいたけ グリンピース 大根 レモン ねぎ	515kcal 16.0g	636kcal 18.8g	
19(水)	クラッカーサンド 牛乳	ごはん 筑前煮 つつきなます はんぺん汁	型抜きクッキー 大根スティック 牛乳						
20(木)	マヨ蒸しパン 牛乳	<b>お誕生日ランチプレート</b>	パイナップルケーキ 牛乳	牛乳 鶏もも 豚ばら ひじき 寒天 鶏卵	薄力粉 マヨネーズ 米 じゃがいも ごま油 白ゴマ 三温糖 バター 生クリーム	にんじん グリンピース パイン みかん レタス 大根 スイカ とうもろこし パナナ グレープ	515kcal 16.4g	586kcal 18.3g	
21(金)	じゃがバター 牛乳	ごはん しそつくね おかか和え 茄子の味噌汁	大学芋風 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 豆腐 ハム ひじき 削り節	じゃがいも 無塩バター 精白米 サラダ油 パン粉 ごま油 さつまいも 三温糖 黒ゴマ	たまねぎ 青じそ もやし キャベツ にんじん なす ねぎ	501kcal 17.7g	578kcal 20.9g	
22(土)	オレンジゼリー スティック胡瓜 牛乳	ぶっかけうどん 和風ポテトサラダ りんご	ブルーベリーケーキ 牛乳	ゼラチン 牛乳 牛肉ばら わかめ 鶏ささ身 かつお節	三温糖 うどん サラダ油 じゃがいも 薄力粉 パ ブルーベリー	オレンジ きゅうり ねぎ にんじん りんご	488kcal 15.4g	605kcal 18.1g	
24(月)	おさつきな粉 牛乳	ごろごろチーズパン 具だくさんキッシュ フレンチサラダ オレンジ	わかめむすび 牛乳	きな粉 牛乳 鶏卵 チーズ ベーコン ひじき 鶏ささ身 わかめ	さつまいも 三温糖 強力粉 バター サラダ油 米 白ゴマ ごま油	えだまめ たまねぎ にんじん ほうれんそう トマト かぼちゃ キャベツ きゅうり ネーブル	510kcal 17.2g	575kcal 19.1g	
25(火)	ジャコトースト 牛乳	ごはん 夏野菜の天ぷら 若布とキャベツの和え物 あんかけ風スープ	ミルクもち 牛乳	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏むね 鶏卵 わかめ 油あげ 豆腐 きな粉	食パン マヨネーズ 米 薄力粉 サラダ油 かつくり粉 三温糖	なす かぼちゃ キャベツ にんじん ねぎ いら エリンギ しめじ	491kcal 17.1g	575kcal 18.7g	
26(水)	焼きりんご 牛乳	梅ちりめんごはん 南瓜の甘辛炒め 高野豆腐サラダ とろろ昆布の味噌汁	カレーまん 牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 高野豆腐 ひじき とろろ昆布 鶏もも	三温糖 米 サラダ油 マヨネーズ 薄力粉 強力粉 かつくり粉	りんご 梅干し えだまめ かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう ねぎ しいたけ	477kcal 18.1g	574kcal 21.9g	
27(木)	マカロニナポリタン 牛乳	ごはん タラのパン粉焼き 人参とじゃが芋のソテー 冷製コーンポタージュ	フルーツ寒天 牛乳	牛乳 たら ベーコン 脱脂粉乳 寒天	マカロニ 米 パン粉 バター サラダ油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん パセリ グリンピース とうもろこし みかん もも パイン	472kcal 17.6g	578kcal 20.9g	
28(金)	バナナヨーグルト じゃがスティック 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き 炒り豆腐 小松菜の味噌汁	黒ゴマクッキー 牛乳	ヨーグルト 鶏もも 豆腐 豚ひき肉 鶏卵 牛乳	三温糖 じゃがいも 米 サラダ油 薄力粉 バター ごま油 黒ゴマ	バナナ にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう こまつな もやし	445kcal 17.0g	577kcal 21.7g	
29(土)	チーズ蒸しパン 牛乳	豚肉とアスパラのパスタ キャベツサラダ バナナ	海苔巻きむすび スティック野菜 牛乳	チーズ 牛乳 豚ばら 鶏ささ身 味つけのり	薄力粉 三温糖 スバゲティ オリーブ油 サラダ油 ごはん	にんじん たまねぎ きゅうり アスパラ ほうれんそう キャベツ きゅうり パナナ	500kcal 17.4g	580kcal 19.8g	
31(月)	グレープゼリー 牛乳	<b>リクエスト献立☆ (ゆり組)</b>	ウイナーパン 牛乳	ゼラチン 牛乳 豚ひき肉 ハム 鶏卵 ウイナー	三温糖 米 じゃがいも しいたけ サラダ油 マカロニ マヨネーズ 強力粉 オリーブ油	グレープジュース 青じそ りんご にんじん グリンピース たまねぎ きゅうり	524kcal 17.4g	635kcal 20.3g	
※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみとなります。							1か月平均	481kcal 17.6g	575kcal 20.6g