



令和4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(月)	りんご牛乳	お弁当	お菓子牛乳					
2(火)	お菓子牛乳	お弁当	バナナ牛乳					
3(水)	ヨーグルト	お弁当	お菓子牛乳					
4(木)	ボン菓子牛乳	お弁当	りんご牛乳					
5(金)	バナナ牛乳	お弁当	おかし牛乳					
6(土)	お菓子牛乳	お弁当	オレンジ牛乳					
別紙をご参照ください								
8(月)	ピザトースト牛乳	ごはん 鶏しバーの中華炒め 春雨サラダ キャベツの中華スープ	マーラーカオ牛乳	チーズ 牛乳 レバー 鶏肉 ハム 鶏卵	食パン 米 ごま油 片栗粉 春雨 三温糖 白ゴマ 薄力粉 コーンスターチ 無塩バター	コーン 生姜 もやし にら 人参 胡瓜 キャベツ 玉ねぎ しめじ 葉ねぎ レーズン	486kcal 17.5g	581kcal 20.4g
9(火)	きなこヨーグルト	手作りベジパン 鶏肉のトマト煮 ひじきの白和え 大根のコンソメスープ	ねぎじゃこ おむすび 牛乳	きな粉 ヨーグルト 牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき ちりめんじゃこ	三温糖 強力粉 無塩バター じゃがいも サラダ油 かたくり粉 白ゴマ 米	人参 ほうれん草 玉ねぎ ズッキーニ トマト 胡瓜 大根 コーン 小松菜 葉ねぎ	432kcal 16.7g	586kcal 21.9g
10(水)	人参スティック牛乳	ごはん そうめんうりの酢の物 牛肉のオイスター炒め きくらげの中華スープ	抹茶のマフィン牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 鶏卵 あずき缶詰	マヨネーズ 米 サラダ油 三温糖 薄力粉 無塩バター	人参 たまねぎ さやいんげん そうめんかぼちゃ 胡瓜 黒きくらげ えのき 白ねぎ	450kcal 15.2g	578kcal 19.0g
12(金)	じゃがいもの磯和え牛乳	ごはん かぼちゃの甘辛炒め 鮭のラビコットソース 切干大根のすまし	ココアクッキー牛乳	あおのり 牛乳 さけ	じゃがいも 米 無塩バター オリブ油 三温糖 白ゴマ ごま油 薄力粉	たまねぎ トマト きゅうり かぼちゃ にんじん ピーマン 切り干し大根 ししいたけ	466kcal 17.5g	575kcal 21.6g
13(土)	ミルク蒸しパン牛乳	サラダうどん 高野豆腐のサラダ バナナ	肉巻きむすび牛乳	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 高野豆腐 ひじき	薄力粉 三温糖 うどん マヨネーズ 白ゴマ ごま油 米	レタス トマト にんじん もやし ほうれん草 パナナ	509kcal 17.0g	605kcal 19.8g
15(月)	マカロニきな粉牛乳	混ぜ寿司 干草焼き 豚汁	アイスパフェ牛乳	きな粉 牛乳 さけ のり 鶏卵 豚ひき肉 ひじき 豚肉 ｱｲｽｸﾘｰﾑ	マカロニ 三温糖 米 白ゴマ サラダ油 さつま芋 ジャム クラッカー 生クリーム	さやいんげん 人参 玉ねぎ 椎茸 小松菜 大根 ごぼう 白ねぎ みかん缶詰、レモン	463kcal 17.8g	581kcal 21.8g
16(火)	麺ラスク牛乳	茄子とトマトの Pasta ブロッコリーサラダ スイカ	おおか チーズむすび 牛乳	牛乳 豚ひき肉 ひじき かつお節 チーズ	ふ 無塩バター 三温糖 スバグティ オリブ油 マヨネーズ 米	なす たまねぎ コーン トマト ブロッコリー にんじん すいか	457kcal 17.6g	577kcal 21.5g
17(水)	シナモントースト牛乳	ごはん 肉じゃがが さやいんげんのソテー 麩の味噌汁	ウインナーパン牛乳	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ｲｲｶﾞｰ・ﾆｰｽﾞ	食パン 無塩バター 三温糖 米 じゃが芋 白滝 サラダ油 バター ふ 薄力粉 強力粉	にんじん グリンピース たまねぎ さやいんげん	485kcal 17.3g	574kcal 20.1g
18(木)	ボン菓子牛乳	誕生会ランチプレート	いちじく パウンドケーキ 牛乳	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき 豆腐 鶏卵	米 ｻﾞﾗﾀﾞ油 三温糖 スﾊﾞｸﾞ ﾃﾞﾐﾔﾓﾈｰｽﾞ ﾎｯﾄｹｰｷ ﾐｯｸｽ 無塩ﾊﾞﾀｰ 生クリーム	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり 鶏卵 いちじく	490kcal 17.3g	587kcal 21.7g
日本の郷土料理ツアー【沖縄県】				牛乳 鶏卵 豆腐 豚肉 かつお節 ひじき 鶏ささ身	さつまいも 三温糖 米 白ゴマ ごま油 薄力粉 無塩バター 黒ゴマ	にがりい にんじん もやし ほうれん草 トマト たまねぎ えのき	486kcal 17.2g	574kcal 21.4g
19(金)	ころころさつま芋牛乳	ごはん ゴーヤチャンプルー ほうれん草のナムル トマトスープ	黒ゴマクッキー牛乳					
20(土)	毎蒸しパン牛乳	ハヤシライス きゅべつの昆布和え バナナ	ちんすこう牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 塩昆布	薄力粉 三温糖 米 サラダ油	いちごジャム たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ パナナ	498kcal 15.6g	594kcal 18.6g
22(月)	きゅうりスティック牛乳	ごはん 鶏手羽元の旨煮 和風ポテトサラダ キノコの味噌汁	チーズマフィン牛乳	牛乳 鶏手羽元 ひじき かつお節 チーズ 鶏卵 チーズ	米 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 三温糖 無塩バター	きゅうり にんじん ししいたけ えのき しめじ なめこ 葉ねぎ	445kcal 16.1g	580kcal 20.3g
23(火)	カルピスゼリー	ごはん だらの味噌マヨ焼き かぼちゃのマリネ 長ねぎのスープ	豆腐ドーナツ牛乳	ゼラチン 牛乳 たら ひじき 鶏ささ身 豆腐	米 マヨネーズ 三温糖 サラダ油 ごま油 ホットケーキミックス 揚げ油	かぼちゃ にんじん たまねぎ きゅうり 白ねぎ しめじ 葉ねぎ	400kcal 15.2g	574kcal 21.5g
24(水)	黒糖蒸しパン牛乳	コッパン オムレツ もやしの胡麻和え カレースープ	和風お焼き牛乳	牛乳 鶏卵 ベーコン 竹輪 のり チーズ	薄力粉 黒砂糖 じゃがいも サラダ油 白ごま 三温糖 米	にんじん こまつな たまねぎ もやし きゅうり キャベツ コーン	476kcal 17.5g	574kcal 21.3g
25(木)	マヨトースト牛乳	ごはん にらスープ 茄子とピーマンの甘酢炒め 切り干大根のサラダ	ベーコンロール牛乳	牛乳 豚肉 ひじき ベーコン チーズ	食パン マヨネーズ 米 三温糖 サラダ油 白ゴマ 強力粉 無塩バター	玉ねぎ なす ピーマン キャベツ 生姜 切り干し大根 人参 胡瓜 にら ししいたけ	471kcal 16.6g	574kcal 19.8g
26(金)	ブルーベリーヨーグルト	ごはん ちくわの磯辺揚げ さつま芋サラダ けんちん汁	クリームチーズパイ牛乳	ヨーグルト 竹輪 あおのり ハム ひじき 豆腐 クリームチーズ 牛乳	ブルーベリージャム 三温糖 米 薄力粉 揚げ油 バイ皮 さつまいも マヨネーズ	きゅうり レーズン にんじん ごぼう 大根 白ねぎ	444kcal 14.0g	598kcal 18.6g
27(土)	チーズの蒸しパン牛乳	中華丼 シャーマンポテト りんご	ゆかりむすび牛乳	チーズ 牛乳 豚肉 ひじき 鶏ささ身	薄力粉 三温糖 米 かたくり粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさい りんご 青じそ	494kcal 15.9g	590kcal 18.6g
29(月)	ぶどう寒天牛乳	ごはん 若布の味噌汁 豚肉とズッキーニのソテー チーズ入りサラダ	苺クッキー牛乳	寒天 牛乳 豚肉 ひじき チーズ わかめ 豆腐 鶏卵	三温糖 米 サラダ油 無塩バター 薄力粉 いちごジャム	グレープフルーツ にんにく 人参 ズッキーニ 椎茸 ピーマン キャベツ トマト	473kcal 16.0g	575kcal 20.1g
30(火)	じゃがバター牛乳	ごはん すき焼き風煮物 小松菜の和え物 油揚げの味噌汁	クラッシュゼリー牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 焼き豆腐 油あげ 寒天	じゃがいも 無塩バター 米 しらたき 三温糖 ごま油	白ねぎ 白菜 えのき 人参 小松菜 もやし 玉葱 葉ねぎ みかん缶詰 グレープフルーツ オレンジジュース	472kcal 16.8g	575kcal 20.6g
31(水)	きな粉麺ラスク牛乳	リクエスト献立 ゆり組☆	バターケーキ牛乳	きな粉 牛乳 鶏肉 ひじき 寒天 鶏卵	ふ 無塩バター 三温糖 米 じゃがいも マカロニ マヨネーズ 薄力粉	なす オクラ 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 コーン 桃瓜 みかん缶詰 ﾈﾞｲﾀﾞﾙ缶 ｸﾞﾚｰﾌﾟｼﾞｬｰｽﾞ ﾘﾞﾅﾅ	492kcal 16.3g	607kcal 18.2g

※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。
 ※ 午前のおやつのは、3歳未満児のみとなります。

1か月平均
(8日~31日) 469kcal 16.6g 583kcal 20.3g