



令和5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(火)	ココア蒸しパン 牛乳	ごはん 鶏手羽元の旨煮 スパゲティサラダ 豚汁	バターケーキ 牛乳	牛乳 鶏手羽元 ひじき 豚肉 卵	薄力粉 三温糖 米 バター スパゲティ	きゅうり とうもろこし 人参 大根 ごぼう 白ねぎ	514kcal 17.0g	601kcal 19.7g	
2(水)	大根スティック 牛乳	ごはん 麻婆茄子 きゅうりとじゃこの酢の物 中華スープ	マーラーカオ 牛乳	牛乳 豚ひき肉 ひじき ちりめんじゃこ わかめ 卵	米 ごま油 三温糖 バター かたくり粉 コーンスターチ 薄力粉	大根 なす 人参 玉ねぎ 葉ねぎ きゅうり キャベツ チンゲンサイ レーズン	450kcal 16.3g	587kcal 20.7g	
3(木)	アップルゼリー 牛乳	ごはん チーズオムレツ ビーフソテー レタススープ	莓クッキー 牛乳	寒天 牛乳 卵 ベーコン チーズ ひじき	三温糖 米 じゃがいも サラダ油 生クリーム ごま油 バター 薄力粉 いちごジャム	アップルジュース 人参 玉ねぎ ほうれん草 ヒーマン レタス 貝割れ大根	524kcal 16.0g	644kcal 20.0g	
4(金)	マヨトースト 牛乳	ごはん 豚肉のカラフル炒め きゅうりの昆布和え 麩のすまし汁	抹茶ケーキ 牛乳	牛乳 豚肉 ひじき 塩昆布	食パン マヨネーズ 米 三温糖 サラダ油 心 薄力粉	玉ねぎ 黄ピーマン もやし 赤ピーマン しょうが 人参 キャベツ 葉ねぎ	484kcal 17.1g	577kcal 20.3g	
5(土)	■夏祭り(終日)■								
7(月)	おさつバター 牛乳	ごはん 韓国風サラダ タラのクリームソースかけ 椎茸スープ	レーズン パウンドケーキ 牛乳	牛乳 たら ハム ひじき のり わかめ	さつまいも 三温糖 バター 米 薄力粉 ごま油 白ゴマ	玉ねぎ しめじ もやし きゅうり 白ねぎ しいたけ レーズン	483kcal 17.3g	574kcal 21.6g	
8(火)	ブルーベリー ヨーグルト	手作りベジパン 豚肉と茄子炒め レタスサラダ コーンスープ	ねぎじゃこ おむすび 牛乳	ヨーグルト 牛乳 豚肉 ひじき ちりめんじゃこ	ブルーベリージャム 三温糖 強力粉 バター 白ゴマ 米	人参 ほうれん草 にんにく 玉ねぎ ヒーマン きゅうり レタス なす とうもろこし 貝割れ大根 葉ねぎ	434kcal 15.6g	593kcal 22.0g	
9(水)	ミルク蒸しパン 牛乳	ごはん セサミチキン いんげんのソテー 里芋の味噌汁	ベーコンスコーン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 ひじき ベーコン	薄力粉 三温糖 米 白ゴマ サラダ油 バター 里芋	さやいんげん しめじ 人参 とうもろこし ほうさい 葉ねぎ	480kcal 16.7g	576kcal 19.9g	
10(木)	人参スティック 牛乳	中華丼 シルバーサラダ わかめスープ	ココアマフィン 牛乳	牛乳 豚肉 ハム ひじき わかめ	サラダ油 米 かたくり粉 はるさめ マヨネーズ 白ゴマ 薄力粉 三温糖 バター	人参 玉ねぎ ほうさい きゅうり 白ねぎ しいたけ	443kcal 14.6g	575kcal 18.1g	
12(土) 14(月)	給食提供はありません。								
15(火)	シナモン トースト 牛乳	お好み焼き もやしのナムル オニオンスープ	肉むすび 牛乳	牛乳 豚肉 卵 かつお節 あおのり ひじき わかめ 鶏ささ身	食パン バター 三温糖 薄力粉 中華めん サラダ油 白ゴマ ごま油 米	キャベツ もやし には 玉ねぎ 人参 とうもろこし	479kcal 15.8g	576kcal 18.5g	
16(水)	黒糖ブラウスク 牛乳	茄子とスッキ二の Pasta ポテトサラダ スイカ	洋風お焼き 牛乳	牛乳 豚ひき肉 ひじき チーズ 卵	マヨネーズ バター 黒砂糖 米 スパゲティ オリーブ油 サラダ油 じゃがいも 心	なす 玉ねぎ 人参 スッキ二 きゅうり すいか ヒーマン	477kcal 17.6g	577kcal 20.8g	
17(木)	ボン菓子 牛乳	お誕生会ランチプレート🍰	桃ケーキ 牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト ハム 卵	米 バター サラダ油 はるさめ 三温糖 薄力粉 生クリーム	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが きゅうり りんご もも缶詰	478kcal 15.9g	576kcal 19.7g	
18(金)	日本の郷土料理ツアー【長崎県】								
	抹茶の蒸しパン 牛乳	ごはん 浦上そば 南瓜サラダ 白菜の味噌汁	あんぱん 牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ ハム ひじき わかめ あずき	薄力粉 三温糖 米 しらたき マヨネーズ 強力粉 サラダ油	人参 もやし ごぼう かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ 白菜	496kcal 16.9g	587kcal 19.9g	
19(土)	おさつバター 牛乳	豚しらす丼 もやしのサラダ バナナ	塩チーズマフィン 牛乳	牛乳 肉 しらす干し ハム ひじき 卵 チーズ	さつまいも 三温糖 バター 米 サラダ油 白ゴマ 薄力粉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし きゅうり パナナ	484kcal 16.5g	575kcal 20.4g	
21(月)	みかん寒天 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き オクラ納豆和え 油揚げの味噌汁	黒ゴマクッキー 牛乳	寒天 牛乳 鶏肉 ひじき 挽きわり納豆 油あげ	三温糖 米 サラダ油 ごま油 薄力粉 バター 黒ゴマ	ルバージュス もやし 人参 オクラ 白ねぎ 大根 貝割れ大根	434kcal 14.5g	580kcal 20.1g	
22(火)	きゅうり スティック 牛乳	ごはん 大根サラダ チキンとレバーのトマト煮 きのこの中華スープ	豆腐ココアケーキ 牛乳	牛乳 鶏肉 レバー 豆腐	マヨネーズ 米 じゃがいも ごま油 薄力粉 三温糖 バター	きゅうり キャベツ 玉ねぎ トマト ほうれん草 大根 貝割れ大根 人参 葉ねぎ とうもろこし えのきたけ しいたけ	456kcal 17.0g	589kcal 21.5g	
23(水)	ヨーグルト	夏野菜のチキンカレー きゅうりの酢の物 バナナ	フレンチトースト 牛乳	ヨーグルト 鶏肉 ひじき 卵 牛乳	三温糖 米 じゃがいも 食パン バター	なす オクラ 人参 玉ねぎ もやし きゅうり とうもろこし パナナ	462kcal 14.8g	645kcal 20.6g	
24(木)	ブラウスク 牛乳	ごはん ちくわの磯辺揚げ きのこ水菜のマヨ和え 具沢山汁	人参クッキー 牛乳	牛乳 竹輪 あおのり ひじき ハム 鶏肉 豆腐 卵	心 バター 三温糖 米 薄力粉 揚げ油 マヨネーズ サラダ油	大根 水菜 しめじ 人参 ごぼう 白ねぎ	503kcal 14.9g	636kcal 18.0g	
25(金)	きな粉の 蒸しパン 牛乳	コッペパン 干草焼き ナポリタン コンソメスープ	おかかチーズ むすび 牛乳	きな粉 牛乳 卵 豚ひき肉 ひじき かつお節 チーズ	薄力粉 三温糖 サラダ油 スパゲティ 米	人参 玉ねぎ しいたけ 小松菜 ヒーマン とうもろこし	499kcal 17.8g	576kcal 20.0g	
26(土)	マカロニ みたらし 牛乳	肉味噌丼 豆腐のサラダ 長ネギのすまし汁	スイートポテト 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 ハム ひじき	マカロニ 三温糖 かたくり粉 米 サラダ油 マヨネーズ さつまいも バター	玉ねぎ 葉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 白ねぎ 黒きくらげ えのきたけ	467kcal 16.2g	575kcal 19.7g	
28(月)	マヨ蒸しパン 牛乳	ごはん 鶏肉の西京焼き コールスローサラダ 豆苗のスープ	抹茶とあずきの パウンドケーキ 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム ひじき 卵 あずき	薄力粉 三温糖 マヨネーズ 米 サラダ油 バター	キャベツ とうもろこし 豆苗 玉ねぎ 人参	481kcal 16.9g	574kcal 20.8g	
29(火)	クッキング パフェ作り🍰								
	ころころ さつま芋 牛乳	ごはん 厚揚げの甘味噌炒め ささみとレタスの和え物 大根の味噌汁	パフェ 牛乳	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 鶏ささ身 ひじき 片栗粉	さつまいも 三温糖 米 サラダ油 白ゴマ ごま油 ホットケーキミックス バター 生クリーム	キャベツ 玉ねぎ しめじ レタス 人参 大根 万能ねぎ みかん缶詰	489kcal 15.2g	604kcal 18.8g	
30(水)	カルピスゼリー	ごはん 鶏肉の梅しそ焼き 小松菜のお浸し じゃが芋の味噌汁	ウィンナーパン 牛乳	セラチン 牛乳 鶏肉 ハム ひじき かつお・ソーゼツ	三温糖 米 サラダ油 じゃがいも 薄力粉 強力粉	梅ひしお 大葉 もやし 小松菜 玉ねぎ 葉ねぎ	432kcal 15.9g	601kcal 21.8g	
31(木)	きな粉ブラウスク 牛乳	リクエスト献立 ゆり組☆	わかめおむすび 牛乳	きな粉 牛乳 たら チーズ ひじき 寒天 わかめ	心 バター 三温糖 強力粉 黒ゴマ パン粉 米 白ゴマ	キャベツ きゅうり 人参 みかん缶詰	477kcal 19.9g	579kcal 23.9g	
※ 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	476kcal 16.4g	590kcal 20.3g