



2022年 8月 給食献立表

リージョン淵野辺保育園

日 曜	屋 食	お や つ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	午後おやつ
1 月	ご飯 スパニッシュオムレツ 胡瓜のごまサラダ 厚揚げのスープ りんご	野菜せんべい	・ベーコン・チーズ・たまご ・ロースハム・生揚げ ・牛乳	・精白米・じゃがいも・砂糖 ・油・ごま ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・ほうれん草・胡瓜・人参・もやし ・白菜・エリンギ・青ねぎ・りんご	牛乳 ココア蒸しパン
2 火	ご飯 魚の香味照り焼き ひじきサラダ なすとえのきの味噌汁 オレンジ	デザートムース	・さば・油揚げ・牛乳 ・豆乳 ・ウインナーソーセージ	・精白米・砂糖・ごま油 ・マヨネーズ・ごま ・ホットケーキミックス・油	・しょうが・長ねぎ・ごぼう・ひじき・枝豆 ・コーン・茄子・えのき・オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ
3 水	食パン チリコンカン キャベツのコールスロー じゃがいものスープ ミルクゼリー	ビスケット	・牛挽肉・豚挽肉・水煮大豆 ・牛乳・ゼラチン・油揚げ	・食パン・砂糖・油 ・じゃがいも・精白米	・にんにく・玉ねぎ・人参・グリーンピース ・トマト缶・キャベツ・胡瓜・コーン ・ズッキーニ・ひじき・いんげん	牛乳 ひじきご飯おにぎり
4 木	ご飯 麻婆豆腐 はりはり漬け 中華たまごスープ パナナ	小魚せんべい	・豆腐・豚挽肉・たまご ・牛乳・粉チーズ	・精白米・砂糖・片栗粉 ・オリーブ油・白玉粉	・にんにく・しょうが・人参・玉ねぎ・長ねぎ ・にら・切干大根・刻み昆布・胡瓜・もやし ・干し椎茸・クリームコーン	牛乳 ボンデケーキ
5 金	スタミナ丼 ナムル にらと卵の味噌汁 フルーツカクテル	ビスケット	・豚肉・たまご・牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・油・砂糖 ・ごま油・ごま ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・生姜 ・ほうれん草・もやし・にら・キャベツ ・もも缶・みかん缶・パイン缶・パナナ	牛乳 パナナとヨーグルト ホットケーキ
6 土	和風ツナスパゲティ 鶏肉と白菜のミルクスープ オレンジ	ウエハース	・ツナ缶・鶏肉・牛乳 ・鮭フレーク	・スパゲティ・油・じゃが芋 ・片栗粉・精白米・ごま	・玉ねぎ・人参・ピーマン・のり ・ブロッコリー・白菜・オレンジ	牛乳 鮭おにぎり
8 月	ご飯 なすと豚肉のみそ炒め マカロニサラダ かきたま汁 オレンジ	野菜せんべい	・豚肉・たまご・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・ごま油・マカロニ・マヨネーズ ・食パン・薄力粉・バター	・茄子・ピーマン・長ねぎ・キャベツ・胡瓜 ・人参・コーン・わかめ・玉ねぎ・オレンジ	牛乳 メロンパントースト
9 火	ご飯 かに玉 ブロッコリーのじゃこ和え 生揚げと青梗菜の中華風スープ りんご	オレンジゼリー	・たまご・かにかま・しらす ・生揚げ・牛乳 ・脱脂粉乳	・精白米・油・片栗粉 ・ごま油・砂糖・薄力粉 ・バター	・竹の子・長ねぎ・干し椎茸・ブロッコリー ・青梗菜・玉ねぎ・りんご・南瓜	牛乳 南瓜のスクーン
10 水	ご飯 鮭のみそ焼き キャベツののりあえ そうめんのすまし汁 ぶどうゼリー	ビスケット	・さけ・鶏肉・ゼラチン ・牛乳・油揚げ	・精白米・砂糖・ごま油 ・そうめん	・キャベツ・人参・のり・小松菜 ・ぶどうジュース	牛乳 こぎつねおにぎり
11 木	山の日					
12 金	カレーライス フレンチサラダ ヨーグルトポンチ	ビスケット	・豚肉・脱脂粉乳 ・ヨーグルト・牛乳	・精白米・油・じゃが芋・砂糖 ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・人参・にんにく・生姜・キャベツ ・胡瓜・みかん缶・パナナ・パイン缶	牛乳 いちごジャム 蒸しパン
13 土	豚肉丼 かぼちゃのいとこ煮 小松菜と油揚げの味噌汁	ウエハース	・豚肉・ゆで小豆・油揚げ ・牛乳	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・源氏パイ	・玉ねぎ・南瓜・小松菜・長ねぎ	牛乳 源氏パイ
15 月	ご飯 親子煮 バクバクきゅうり漬 じゃが芋とにらの味噌汁 りんご	野菜せんべい	・鶏肉・たまご・油揚げ ・牛乳	・精白米・砂糖・ごま油 ・じゃが芋・薄力粉・バター	・玉ねぎ・グリーンピース・胡瓜・塩昆布 ・キャベツ・にら・りんご・パイン缶	牛乳 パイナップルケーキ
16 火	ご飯 ポークチャップ カレーポテトサラダ 野菜とソーセージのスープ オレンジ	デザートムース	・豚肉・牛乳・しらす ・ウインナーソーセージ	・精白米・油・バター ・じゃが芋・マヨネーズ ・ごま油	・玉ねぎ・胡瓜・コーン・キャベツ ・人参・オレンジ・塩昆布	牛乳 昆布とじゃこの おにぎり
17 水	ご飯 鶏ひき肉のみそ焼き ごぼうのごま和え 大根のおすまし ミルクゼリー	ビスケット	・鶏挽肉・豆腐・油揚げ ・牛乳・ゼラチン・きな粉	・精白米・砂糖・パン粉 ・ごま・コッペパン・油	・長ねぎ・ごぼう・人参・胡瓜・大根 ・ほうれん草	牛乳 きなこ揚げパン
18 木	ご飯 魚のフリッター もやしの中華和え 野菜のスープ パナナ	小魚せんべい	・かれい・ツナ缶・牛乳 ・ゆで小豆	・精白米・お好み焼き粉 ・油・ごま油・砂糖 ・ホットケーキミックス	・人参・もやし・胡瓜・玉ねぎ・キャベツ ・わかめ・パナナ	牛乳 小豆入り蒸しパン
19 金	ひつぱりうどん 棒棒鶏風 フルーツサラダ	ビスケット	・さば水煮缶詰・納豆 ・かつお節・鶏肉・牛乳 ・ヨーグルト・脱脂粉乳	・うどん・ごま・砂糖 ・ごま油・薄力粉・バター ・コーンフレーク	・長ねぎ・胡瓜・キャベツ ・もも缶・パイン缶・パナナ	牛乳 コーンフレーク クッキー
20 土	チキンライス キャベツのコールスロー コンボータージュ	ウエハース	・鶏肉・牛乳・クリーム	・精白米・バター・砂糖 ・油・じゃが芋・食パン	・玉ねぎ・キャベツ・胡瓜・人参 ・みかん缶・クリームコーン	牛乳 フルーツサンド
22 月	ご飯 肉じゃが 春雨サラダ かきたま味噌汁 りんご	野菜せんべい	・豚肉・たまご・豆腐 ・牛乳・粉チーズ	・精白米・じゃが芋・油 ・砂糖・春雨・マヨネーズ ・マカロニ・バター	・人参・玉ねぎ・グリーンピース・胡瓜 ・小松菜・りんご・ピーマン・トマト缶	牛乳 マカロニボリタン
23 火	ご飯 枝豆とチーズのたまご焼き ブロッコリーのごま和え 白菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	りんごのゼリー	・チーズ・脱脂粉乳・たまご ・牛乳・油揚げ・ゼラチン	・精白米・油・ごま ・砂糖・バター ・ホットケーキミックス	・枝豆・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・白菜 ・大根・しいたけ・オレンジ・レーズン	牛乳 オールレーズン クッキー
24 水	ロールパン コロッケ キャベツとハムのコールスロー ミネストローネ 梨	ビスケット	・豚挽肉・ロースハム ・ベーコン・牛乳・たまご ・クリーム	・ロールパン・じゃが芋・パン粉 ・薄力粉・油・砂糖・マヨネーズ ・マカロニ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・キャベツ・胡瓜・人参 ・ズッキーニ・トマト缶・梨	牛乳 お誕生日 ホットケーキ
25 木	ご飯 鶏の梅照り焼き 切干大根のサラダ キャベツの味噌汁 パナナ	小魚せんべい	・鶏肉・ロースハム・牛乳 ・きな粉・豆乳	・精白米・砂糖・油・ごま ・ごま油・薄力粉・バター	・梅干し・切干大根・胡瓜・人参・キャベツ ・小松菜・えのき・パナナ	牛乳 きなこスコーン
26 金	カレー南蛮うどん ひじき入りだし巻き卵 牛乳かん	ビスケット	・豚肉・油揚げ・たまご ・ツナ缶・牛乳・かつお節	・茹うどん・砂糖・精白米	・人参・玉ねぎ・小松菜・ひじき・小ねぎ ・もも缶・みかん缶・パイン缶・のり	牛乳 おかかおにぎり
27 土	おかかチャーハン しゅうまい キャベツの味噌汁	ウエハース	・豚肉・かつお節・豚挽肉 ・豆腐・油揚げ・牛乳	・精白米・油・しゅうまいの皮 ・片栗粉・ごま油	・玉ねぎ・ピーマン・長ねぎ・生姜 ・キャベツ・小松菜	牛乳 ビスコ
29 月	ご飯 豆腐の煮込みハンバーグ ツナとブロッコリーのサラダ コンソメスープ りんご	野菜せんべい	・豆腐・豚挽肉・鶏挽肉 ・ツナ缶・牛乳・かつお節 ・ウインナーソーセージ	・精白米・パン粉・砂糖 ・油・じゃが芋・さつま芋	・玉ねぎ・トマト缶・ブロッコリー ・トマト・人参・りんご・寒天	牛乳 羊ようかん
30 火	ご飯 ゴーヤチャンプルー かぼちゃのヨーグルト和え なすと油揚げの味噌汁 オレンジ	デザートムース	・豆腐・豚肉・たまご ・かつお節・ヨーグルト ・油揚げ	・精白米・ごま油・マヨネーズ ・砂糖・食パン	・ゴーヤ・人参・長ねぎ・南瓜・玉ねぎ ・レーズン・茄子・オレンジ	牛乳 ミルクラスク
31 水	ご飯 餃子 もやしのごま酢和え 中華たまごスープ ぶどうゼリー	ビスケット	・豚挽肉・おから・豆腐 ・たまご・ゼラチン・牛乳 ・豆乳・きな粉	・精白米・ごま油・片栗粉 ・きょうざの皮・油・砂糖 ・ごま・黒砂糖	・キャベツ・にら・生姜・にんにく・もやし ・胡瓜・人参・わかめ・玉ねぎ ・クリームコーン・ぶどうジュース	牛乳 きなこプリン

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	440kcal	14.3g	9.8g	160mg	1.6mg	140μg	0.18mg	0.22mg	15mg	2.5g	1.2g
今月の平均栄養量	473kcal	17.3g	14.3g	215mg	1.6mg	148μg	0.31mg	0.34mg	23mg	2.9g	1.7g
基準栄養量	560kcal	18.2g	12.4g	220mg	1.8mg	160μg	0.26mg	0.30mg	18mg	3.2g	1.4g
今月の平均栄養量	560kcal	21.0g	17.1g	227mg	2.0mg	183μg	0.37mg	0.40mg	28mg	3.6g	2.0g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります