

# 2019年度 8月 給食献立予定表

認定こども園あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	ワンポイント
			赤	緑	黄		
			血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの		
1 木	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き 枝豆サラダ ミネストローネ	鶏もも肉 ベーコン	果物 りんご レモン トマト キャベツ 枝豆 コーン きゅうり 人参 人参 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 砂糖 油 じゃがいも	麦茶 せんべい	<p>&lt;減塩&gt; そうめんや冷やしうどんなどの麺類は、つけ汁で塩分を多くとりがちです。干しシイタケでだしを効かせたり、生姜、ゴマ、ミョウガなどの薬味を使うことで、薄味でおいしくいただけます。</p>     <p>&lt;お弁当&gt; 夏は食品が傷みやすい季節です。しっかりと加熱し、冷めてから詰めるようにしましょう。おかずから水分が出ないように工夫することも大切です。</p>
2 金	○	なすミートスパゲティ サイコロサラダ 小魚 果物 わかめのスープ	豚ひき肉 ロースハム いわし	なす 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり 人参 コーン 果物 もやし 人参 えのき	スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖 片栗粉	麦茶 おにぎり	
3 土	○	カレーライス チーズ 枝豆 果物	鶏もも肉 チーズ	人参 玉ねぎ しめじ いんげん	米 押麦 カレールウ じゃがいも	麦茶 せんべい	
5 月	○	麦ご飯 果物 豚肉チンゲン菜とのオイスターソース炒め 中華きゅうり コンソメスープ	豚もも肉	人参 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ	米 押麦 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	麦茶 焼きポテト	
6 火	○	麦ご飯 果物 黒はんぺんのごま揚げ とうもろこし ひじきとハムのサラダ 豚汁	黒はんぺん ロースハム ひじき 豚もも肉 油揚げ みそ	果物 とうもろこし 大根 きゅうり 人参 人参 ごぼう しいたけ ねぎ こんにゃく	米 押麦 小麦粉 ごま 油 油 砂糖	麦茶 ココアクッキー	
7 水	○	食パン 果物 ハンバーグ コーンスローサラダ かぼちゃの豆乳スープ	豚ひき肉 豆腐 豆乳	果物 玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 コーン きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ	食パン パン粉 油 砂糖	麦茶 ポップコーン かみかみ昆布	
8 木	○	麦ご飯 ミニゼリー 鮭のパン粉焼き 枝豆 シルバーサラダ みそ汁	鮭 チーズ ロースハム 油揚げ みそ	枝豆 きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ えのき	米 押麦 パン粉 春雨 マヨネーズ	麦茶 バナナケーキ	
9 金	○	麦ご飯 果物 鶏肉のから揚げ トマト きゅうりの塩昆布和え みそ汁	鶏もも肉 塩昆布 豆腐 わかめ みそ	果物 トマト きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 片栗粉 油	麦茶 シリアルバー	
10 土	○	チキンライス ウインナー 枝豆 果物 野菜スープ	鶏もも肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 グリンピース 枝豆 果物	米 押麦	麦茶 せんべい	
13 火	○	麦ご飯 ミニゼリー コロッケ ひじき煮 みそ汁	豚ひき肉 ひじき 油揚げ みそ	玉ねぎ 人参 いんげん もやし 玉ねぎ しいたけ	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 源氏パイ	
14 水	○	夏野菜カレーライス わかめのレモン和え 小魚 果物	豚もも肉 わかめ いわし	人参 玉ねぎ かぼちゃ いんげん なす キャベツ レモン 果物	米 押麦 じゃがいも カレールウ 砂糖	麦茶 たこ焼き	
15 木	○	そうめん 竹輪の磯辺揚げ 枝豆 ミニゼリー	わかめ ちくわ あおのり	人参 しいたけ 玉ねぎ 枝豆	そうめん 砂糖 小麦粉 油	麦茶 おにぎり	
16 金	○	マーボー豆腐丼 チーズ 果物 コンソメスープ	豆腐 豚ひき肉 みそ チーズ	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ	米 押麦 片栗粉 砂糖	麦茶 メープルケーキ	
17 土	○	スパゲティナポリタン 小魚 果物 わかめのスープ	ベーコン いわし	玉ねぎ 人参 ピーマン	油 スパゲティ	麦茶 せんべい	
19 月	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ 夏野菜スープ	鶏もも肉 ロースハム	果物 キャベツ きゅうり 人参 コーン なす いんげん 玉ねぎ 人参	米 押麦 マーマレード 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 黒糖蒸しパン	
20 火	○	麦ご飯 果物 さばの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	さば 鶏ひき肉 みそ	果物 かぼちゃ いんげん 玉ねぎ しめじ	米 押麦 砂糖 片栗粉	麦茶 セサミクッキー	
21 水	○	ハヤシライス 大豆ソルト チーズ 果物	豚もも肉 大豆 チーズ	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ	米 押麦 ハヤシルウ 片栗粉 油	麦茶 ゼリー	
22 木	○	麦ご飯 果物 魚の香味焼き 切干大根煮 みそ汁	鮭 油揚げ みそ	果物 ねぎ 切干大根 人参 いんげん なす	米 押麦 ごま 砂糖 油 砂糖	麦茶 米粉のケーキ	
23 金	○	麦ご飯 果物 カレー肉じゃが ナムル 冬瓜のスープ	豚もも肉	果物 玉ねぎ 人参 いんげん しめじ 青菜 人参 もやし とうがん 人参 玉ねぎ	米 押麦 じゃがいも 砂糖 ごま油	麦茶 ふわっとふー	
24 土	○	焼きそば ウインナー 枝豆 果物 わかめスープ	豚もも肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 枝豆 果物	中華蒸麺 ごま油	麦茶 せんべい	
26 月	○	麦ご飯 果物 魚のみそ焼き トマト 大豆の磯煮 すまし汁	さわら みそ 大豆 ひじき 油揚げ	果物 トマト 人参 いんげん 玉ねぎ しめじ 人参 ねぎ	米 押麦 砂糖 油 砂糖 麩	麦茶 クラッカーサンド	
27 火	○	麦ご飯 ミニゼリー 花ショウマイ いんげんの胡麻和え ポテトスープ	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ねぎ いんげん 人参 キャベツ チンゲン菜 人参 玉ねぎ しめじ	米 押麦 ごま油 片栗粉 シュウマイの皮 ごま 砂糖 じゃがいも	麦茶 ハバロア	
28 水	○	食パン 果物 魚のフライ トマト チーズサラダ コーンスープ	しいら チーズ	果物 トマト キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	食パン 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 おにぎり	
29 木	○	麦ご飯 果物 鶏肉のカレー風味焼き きゅうりのおかか和え みそ汁	鶏もも肉 かつお節 みそ	果物 きゅうり 小松菜 人参 もやし 玉ねぎ えのき	米 押麦 砂糖 ごま油 じゃがいも	麦茶 ココア蒸しパン	
30 金	○	麦ご飯 果物 魚のごま照り焼き トマト マカロニサラダ みそ汁	カラスガレイ 豆腐 わかめ みそ	果物 トマト きゅうり 人参 コーン ねぎ	米 押麦 ごま 砂糖 マカロニ マヨネーズ	麦茶 ソイバナラ	
31 土	○	中華丼 枝豆 果物 野菜スープ	豚もも肉 なたと	キャベツ 人参 たけのこ 玉ねぎ ピーマン 枝豆 果物 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし	片栗粉 砂糖 米 押麦	麦茶 源氏パイ	

※昼の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています  
 ※ 栄養価は、お昼とおやつ合計です。教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。  
 ※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	509kcal	20.6g	16.7g	1.8g
幼児	555kcal	22.0g	16.0g	2.2g