

# 2021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		
2月	○	麦ご飯 果物 コロッケ トマト 大豆の磯煮 みそ汁	豚ひき肉 大豆 ひじき 油揚げ	果物 玉ねぎ トマト 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 ポップコーン	 <p>&lt;給食パン&gt; 「ゆめワ ーク」にお願 いし、毎月か わいいパンを 作っていただ き、おやつに 提供していま す。今月は「ウ ィンナーロー ルパン」です。</p>  <p>&lt;良く噛んで 食べましょ &gt; 早食いやまる 飲みは窒息事 故につながり ます。口にた くさん入れ過 ぎず、しっか り噛んで食べ るようにしま しょう。また 、良く噛むこ とで唾液が出 て食べ物の消 化を助け、体 に栄養が吸収 されやすくな ります。</p>  <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。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> 
3火	○	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 人参 レモン	米 押麦 じゃがいも カレールウ 砂糖	麦茶 米粉のケーキ	
4水	○	麦ご飯 果物 魚のみそマヨネーズ焼き トマト コーンサラダ すまし汁	鮭 みそ 油揚げ わかめ	果物 ねぎ トマト キャベツ 人参 コーン 枝豆 玉ねぎ	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖	麦茶 ウィンナーロールパン	
5木	○	そうめん かき揚げ キャベツの塩昆布和え ミニゼリー	鶏もも肉 なんと(短冊切り汁に入れる) 昆布	人参 しいたけ ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ 人参	そうめん 砂糖 小麦粉 油	麦茶 おにぎり	
6金	○	食パン 果物 ハンバーグ コールスローサラダ 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 みたらしまカロニ	
7土	○	中華丼 小魚 果物 貝だくさんみそ汁	豚もも肉 なんと いわし 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ	米 砂糖 ごま油 片栗粉	麦茶 せんべい	
10火	○	麦ご飯 果物 鶏肉のカレー風味焼き トマト ツナサラダ みそ汁	鶏もも肉 ツナ みそ 油揚げ	人参 しいたけ ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ 人参	そうめん 砂糖 小麦粉 油	麦茶 おにぎり	
11水	○	麦ご飯 果物 魚のフライ トマト キャベツのおかか和え みそ汁	しいら かつお節 豆腐 油揚げ みそ	果物 玉ねぎ 人参 ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油	麦茶 プリン	
12木	○	マーボー豆腐丼 中華春雨サラダ 果物 コンソメスープ	豆腐 豚ひき肉 みそ ロースハム	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ きゅうり 人参 キャベツ	米 押麦 片栗粉 砂糖 ごま油 春雨 砂糖 ごま油	麦茶 抹茶蒸しパン	
13金	○	スパゲティナーポリタン 枝豆 ゼリー わかめのスープ	鶏もも肉 いわし	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ 枝豆	米 砂糖 ごま油 片栗粉	麦茶 おにぎり	
14土	○	ハヤシライス 小魚 果物 コンソメスープ	豚もも肉 いわし	玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 しめじ いんげん	米 押麦 ハヤシルウ	麦茶 源氏パイ	
16月	○	麦ご飯 ミニゼリー のり巻きチキン 枝豆 貝だくさん汁	鶏もも肉 のり 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 ねぎ 玉ねぎ 人参 なす	米 押麦 小麦粉 片栗粉 油	麦茶 せんべい	
17火	○	麦ご飯 果物 鮭のパン粉焼き マカロニサラダ みそ汁	鮭 青のり ロースハム わかめ みそ	果物 きゅうり 人参 玉ねぎ	米 押麦 パン粉 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	麦茶 コロッケ	
18水	○	麦ご飯 果物 タンドリーチキン トマト 中華春雨サラダ 野菜スープ	鶏もも肉 ヨーグルト ロースハム ベーコン	果物 トマト きゅうり 人参 なす 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	米 押麦 春雨 ごま油 砂糖 じゃがいも	麦茶 ふわっとふー	
19木	○	麦ご飯 果物 魚のかりん揚げ トマト コーンサラダ みそ汁	まぐろ 豆腐 油揚げ みそ	果物 トマト きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま 油 砂糖	麦茶 マカロニきな粉	
20金	○	なすミートスパゲティ サイコロサラダ 小魚 果物 もやしのスープ	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	スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖	麦茶 おにぎり	
21土	○	チキンライス ウィンナー 枝豆 デザート 野菜スープ	鶏もも肉 ウィンナー	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 枝豆	米 押麦	麦茶 源氏パイ	
23月	○	麦ご飯 果物 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	人参 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ 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 ポップコーン	
24火	○	麦ご飯 ミニゼリー 鶏肉のマーマレード焼き きゅうりのおかか和え みそ汁	鶏もも肉 かつお節 みそ	きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ えのき	米 押麦 マーマレード	麦茶 シリアルバー	
25水	○	麦ご飯 果物 黒はんぺんのフライ とうもろこし ひじきとツナのサラダ 貝だくさん汁	黒はんぺん ツナ ひじき 豆腐 油揚げ みそ	果物 とうもろこし 大根 きゅうり 人参 人参 しいたけ ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 ココアクッキー	
26木	○	麦ご飯 果物 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	さば 油揚げ みそ	果物 切干大根 人参 いんげん なす えのき	米 押麦	麦茶 サンドパン	
27金	○	麦ご飯 果物 つくね焼き フレンチサラダ みそ汁	鶏ひき肉 みそ ツナ みそ わかめ	果物 たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	米 押麦 パン粉 砂糖 片栗粉 油 砂糖	麦茶 たご焼き	
28土	○	カレーライス 小魚 枝豆 果物	豚もも肉 いわし	人参 玉ねぎ しめじ いんげん 枝豆 果物	じゃがいも カレールウ 米 押麦	麦茶 せんべい	
30月	○	黒米ご飯 果物 メンチカツ トマト ひじき煮 みそ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき 油揚げ 豆腐	玉ねぎ 人参 トマト 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 スティックケーキ	
31火	○	ラーメン 焼きポテト 金時煮豆 果物	焼き豚 なんと(短冊切り具に入れる) 金時豆	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 ねぎ 果物	中華麺 ごま油 じゃがいも 砂糖	麦茶 ババロア	

※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

1日分平均値 | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 塩分

※ 栄養価は、お昼とおやつの合計です。  
※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

乳児	499kcal	21.6g	16.9g	1.8g
幼児	555kcal	23.2g	16.9g	2.1g

|

|