

令和5年8月 給食献立表 富士わかば保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				熱と力になるもの	血や歯や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	火	ごはん ミニカップゼリー ポークハワイアン風 ごぼうサラダ かぶとコーンのスープ	豆乳飲料(まめびよ) ポリポリ小魚 たまごせんべい	米、砂糖、マヨネーズ、油	調製豆乳、豚肉(肩ロース)、ハム、ベーコン、みそ	たまねぎ、かぶ、パイン缶、ごぼう、コーン缶、きゅうり、かぶ、葉、にんじん、ごま、だいこん	牛乳	
2	水	冷やし中華 じゃがいもカレーソテー すいか	牛乳 ホットケーキ	ゆで中華めん、じゃがいも、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ささ身、ハム、ウインナーソーセージ、卵、ヨーグルト(無糖)	すいか、トマト、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、にんじん、ごま	野菜ジュース	
3	木	ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め さけのおしやき トマトと卵のスープ 付け合わせ 幼児:枝豆 ミニカップゼリー 付け合わせ 乳児:胡瓜スティック	牛乳 いちごジャムサンド	米、食パン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、生揚げ、豚肉(もも)、卵、みそ	たまねぎ、トマト、きゅうり、たけのこ(ゆで)、にんじん、いちごジャム、ピーマン、干しいたけ、しょうが、えだまめ/生	牛乳	
4	金	ごはん マーマレードチキン 付け合わせ トマト シーチキンきゅうり	牛乳 青りんごゼリー かし	米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、ツナ油漬缶	きゅうり、トマト、キャベツ、えのきたけ、マーマレード、低糖度、生わかめ、りんご、たまねぎ	牛乳	
5	土	ピラフ ポテト豆乳スープ バナナ	牛乳 かし	米、じゃがいも、バター	牛乳、豆乳、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、キャベツ、ピーマン	牛乳	
7	月	ごはん ミニカップゼリー 麻婆茄子 きゅうりの中華和え 春雨スープ	牛乳 マドレーヌ	米、砂糖、小麦粉、無塩バター、油、ほろさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、鶏むね肉	なす、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳	
8	火	冷やしそうめん すいか いんげんのカレー天・ちくわ天 ネリす・うさぎ組はカレイの天ぷら 付け合わせ トマト	麦茶 夕焼けおむすび	米、干しそうめん、油、小麦粉、てんぷら粉	ちくわ、鶏もも肉、しらす干し、かれい	すいか、いんげん、トマト、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、ごま	牛乳	
9	水	タコライス ピーマンのツナ和え かきたま汁 ミニカップゼリー	牛乳 ゆでとうもろこし 乳児:ゆでじゃが	米、油、片栗粉、ごま油、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶、チーズ	とうもろこし、たまねぎ、ピーマン、にんじん、トマト、きゅうり、コーン缶、ねぎ	りんごジュース	
10	木	ごはん モロヘイヤのスープ 魚のみそ焼き 付け合わせ 小松菜ソテー 切干大根の煮物	牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖、油	牛乳、しいら、チーズ、みそ、油揚げ	もも(白)、みかん缶、バナナ、パイン缶、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、モロヘイヤ、切り干しだいこん、にんじん、しょうが、しいたけ、レモン果汁	牛乳	
11	金	山の日 						
12	土	ホットドッグ ポトフ バナナ	牛乳 かし	コッペパン、じゃがいも、マーガリン	牛乳、ウインナーソーセージ、鶏もも肉	バナナ、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム	牛乳	
14	月	ドライカレー ご飯 野菜スープ バナナ	牛乳 かし	米、じゃがいも、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	たまねぎ、バナナ、にんじん、レタス、ピーマン、セロリ、にんにく	牛乳	
15	火	ナポリタン 鶏と野菜のスープ ぶどうゼリー	牛乳 かし	スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、豚肉(もも)、ウインナーソーセージ、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、しめじ	野菜ジュース	
16	水	ごはん みそ汁 とうもろこし あじの磯辺フライ ミニカップゼリー 付け合わせ トマト 切干大根のサラダ	麦茶 カルピスバナナコック	米、油、パン粉、小麦粉、砂糖	あじ、牛乳、カルピス、みそ、生クリーム、ハム、ゼラチン	とうもろこし、トマト、キャベツ、きゅうり、切り干しだいこん、生わかめ、あおのり	牛乳	
17	木	ごはん 夏野菜カレー ベーコンサラダ すいか	鉄分入りジュース いかそうめん チーズ	米、油、砂糖	豚肉(もも)、チーズ、ベーコン	すいか、たまねぎ、かぼちゃ、なす、きゅうり、キャベツ、にんじん、りんご、にんにく	牛乳	
18	金	肉みそうどん メキシカンサラダ フルーチェ	牛乳 チャーハン	ゆでうどん、米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、焼き豚、みそ、かつお節	たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、ほうれん草、コーン缶、しいたけ、黄ピーマン、きやえんどう、にんにく、しょうが	牛乳	

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ				
				熱と力になるもの	血や歯や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
19	土	親子丼 みそ汁 じゃがいもと玉葱とえのき バナナ	牛乳 かし	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	牛乳				
21	月	ふりかけご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え みそ汁 なすと油揚げ	牛乳 おにぎりせんべい	じゃがいも、米、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、みそ、油揚げ	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、なす、しらたき、すりごま	牛乳				
22	火	ロールパン ポークビーンズ 春雨ドレッシングサラダ 中華風コーンスープ	牛乳 わかめおむすび	ロールパン、米、じゃがいも、ほろさめ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ゆで大豆、豚肉(肩ロース)、卵、ベーコン	たまねぎ、クリームコーン缶、みかん缶、きゅうり、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、レモン	牛乳				
23	水	☆お楽しみ給食 うさぎ組希望献立の日☆ チキンカレー きゅうりピコンのツナマヨサラダ ヨーグルト	牛乳 バナナ かし	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏むね肉、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、にんにく	鉄分入りジュース				
24	木	ごはん みそ汁 じゃがいもと鮭 魚のグリーンマヨ焼き ミニカップゼリー 付け合わせ トマト きゅうりのナムル	牛乳 ばりんこ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、たらちうお、みそ	トマト、もやし、きゅうり、ねぎ、コーン缶、生わかめ、ごま、パセリ	牛乳				
25	金	ごはん 果物 梨 鶏のさっぱり煮 青菜の納豆和え みそ汁 とうもろこし油揚げ	牛乳 マカロニあべかわ	米、パンネ、砂糖、黒砂糖、マカロニ	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、油揚げ、みそ、きな粉	なし、ほうれん草、とうがまん、にんじん、だいこん、にんにく、しょうが、ごま	牛乳				
26	土	和風ツナバスタ みそ汁 豚肉・白菜 バナナ	牛乳 かし	マカロニスバゲティ、油、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶、みそ、豚肉(もも)、ベーコン、かつお節	バナナ、はくさい、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、ねぎ、しめじ、ごま、焼きのり	牛乳				
28	月	ごはん みそ汁 キャベツとわかめ 豆腐ハンバーグ ミニカップゼリー 付け合わせ モロヘイヤのこぶ和え いんげんサラダ	牛乳 ヨーグルト和え	米、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、砂糖、バター、パン粉	ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、ピーマン、クリームコーン缶、卵、みそ、ベーコン	いんげん、モロヘイヤ、もも(白)、みかん缶、バナナ、キャベツ、パイン缶、クリームコーン缶、コーン缶、にんじん、ごま、生わかめ、塩こんぶ、レモン、ひじき	牛乳				
29	火	ごはん 沢庵焼 南瓜コロッケ 付け合わせ 胡瓜スティック 付け合わせ トマト	牛乳 ギンピス	米、パン粉、油、小麦粉、バター	牛乳、豚ひき肉、鶏むね肉	かぼちゃ、トマト、きゅうり、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、干しいたけ	野菜ジュース				
30	水	なすのミートソース いかくんサラダ わかめスープ 果物 梨	牛乳 しらすおむすび	米、スパゲティ、油、砂糖、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、いかくん、しらす干し	たまねぎ、なし、きゅうり、ホールのトマト缶、なす、生わかめ、セロリ、にんじん、レモン、ごま、にんにく	牛乳				
31	木	ごはん みそ汁 小松菜とえのき 蒸し魚のタルタルソース 付け合わせ おくらのおかか和え ひじきの煮物 豚肉入り	麦茶 バナナアイス ビスケット	米、マヨネーズ、砂糖、油	アイスクリーム、さけ、ゆで大豆、卵、みそ、油揚げ、かつお節	こまつな、にんじん、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、オクラ、ひじき、たまねぎ、らっきょう(甘酢漬)、レモン	牛乳				
都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。											
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 45%;"> <p>水分補給はこまめに、熱中症に気を付けよう!</p> <ul style="list-style-type: none"> 危険な暑さが続き、『熱中症警戒アラート』が発表される日もあります。脱水症状を防ぐためにも子どもも大人も、こまめに水分を補給しましょう。 暑い日が続くと、手に取りにくくなる『冷たいもの』砂糖の摂りすぎや食欲不振など体のトラブルを招きます。生活リズムを整え、よく食べてよく眠り元気に夏を過ごしましょう。 <p>※ 23日 うさぎ組 お楽しみ給食の日 うさぎ組希望献立の日です。</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: right;"> <p>旬の食べ物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たちうお ・とうもろこし ・きゅうり ・なす ・かぼちゃ ・すいか </div> </div>											
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)				エネルギー 589 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 19.5 g	塩分 2.1 g	鉄 2.7 mg	カルシウム 261 mg	ビタミンC 752 mg	食物繊維 4.1 g
1か月の平均栄養量(乳児・おやつ含む)				エネルギー 500 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 17.0 g	塩分 1.7 g	鉄 2.3 mg	カルシウム 247 mg	ビタミンC 26 mg	食物繊維 3.3 g