



2020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 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの		
1 土	○	中華丼 小魚 果物 真だくさんみそ汁	豚もも肉 なた いわし	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ	米 砂糖 ごま油 片栗粉	麦茶 かし	 <お弁当> 夏は食品が 傷みやすい 季節です。 しっかり加 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。  <減塩> 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。  <給食パン> 「ゆめワ ク」にお願 いし、毎月 かわいいパ ンを作っ いただき、 おやつに提 供していま す。 今月は「メ ロンパン」 です。 
3 月	○	麦ご飯 ミニゼリー コロケ トマト 大豆の磯煮 みそ汁	豚ひき肉 大豆 ひじき 油揚げ	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 ふわっとふー	
4 火	○	麦ご飯 果物 魚のみそマヨネーズ焼き コーンサラダ すまし汁	鮭 みそ みそ 油揚げ わかめ	果物 ねぎ 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 メロンパン	
5 水	○	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	果物 トマト きゅうり 人参 なす	米 押麦 砂糖 マヨネーズ	麦茶 プリン	
6 木	○	そうめん 竹輪の磯辺揚げ キャベツの塩昆布和え 果物	鶏もも肉 なた ちくわ あおのり 昆布	人参 しいたけ ねぎ キャベツ 人参 果物	そうめん 砂糖 小麦粉 油	麦茶 おにぎり	
7 金	○	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 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 みたらし団子	
8 土	○	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 果物 玉ねぎ チンゲン菜 人参	米 押麦 片栗粉 砂糖 ごま油	麦茶 源氏パイ	
11 火	○	夏野菜カレーライス わかめのレモン和え 小魚 ゼリー	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	
12 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 みそ 油揚げ	果物 トマト キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油	麦茶 おにぎり	
13 木	○	麦ご飯 果物 つくね焼き ひじき煮 みそ汁	鶏ひき肉 みそ ひじき 油揚げ みそ わかめ	果物 たまねぎ 人参 ねぎ 人参 いんげん なす	米 押麦 パン粉 砂糖 片栗粉 油 砂糖	麦茶 きらず揚げ	
14 金	○	スパゲティナーポリタン どうもろこし ゼリー コンソメスープ	鶏もも肉 わかめ	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン どうもろこし	スパゲティナー 油 砂糖	麦茶 メープル蒸しパン	
15 土	○	チキンライス 花型豆腐バーグ 枝豆 果物 野菜スープ	鶏もも肉 ひき肉	玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 グリンピース 玉ねぎ 枝豆 果物 人参 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ	米 押麦 油	麦茶 せんべい	
17 月	○	麦ご飯 果物 高野豆腐のから揚げ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	高野豆腐 鶏ひき肉 みそ わかめ	果物 かぼちゃ たまねぎ	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 片栗粉	麦茶 カクテルゼリー	
18 火	○	麦ご飯 果物 タンダーチキン 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	麦茶 ポップコーン	
19 水	○	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 木	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き トマト きゅうりのおかか和え みそ汁	鶏もも肉 かつお節 みそ	りんご レモン トマト きゅうり 小松菜 人参 もやし 玉ねぎ えのき	米 押麦 砂糖	麦茶 シリアルバー	
21 金	○	麦ご飯 ゼリー さばの塩焼き トマト 切り干し大根の煮物 みそ汁	さば 油揚げ 油揚げ みそ	トマト 切干大根 人参 いんげん なす	米 押麦 油 砂糖	麦茶 コロケ	
22 土	○	焼きそば ウインナー 枝豆 果物 わかめのスープ	豚もも肉 ウインナー わかめ	キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン 枝豆 果物 玉ねぎ 人参 えのき	中華蒸麺 ごま油	麦茶 せんべい	
24 月	○	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 スティックケーキ	
25 火	○	なすミートスパゲティナー 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 わかめ	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	スパゲティナー 油 砂糖 油 砂糖 片栗粉	麦茶 サンドパン	
26 水	○	麦ご飯 果物 黒はんぺんのごま揚げ どうもろこし ひじきとツナのサラダ 真だくさん汁	黒はんぺん ツナ ひじき 豆腐 油揚げ みそ	果物 どうもろこし 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 たご焼き	
27 木	○	麦ご飯 果物 鮭のパン粉焼き 枝豆 シルバーサラダ みそ汁	鮭 粉チーズ 青のり ロースハム 油揚げ みそ	果物 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 焼ポテト	
28 金	○	黒米ご飯 果物 鶏肉のから揚げ トマト フレンチサラダ けんちん汁	鶏もも肉 ツナ 豆腐 油揚げ	トマト キャベツ きゅうり 人参 大根 人参 ごぼう ねぎ	米 黒米 片栗粉 油 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 ココアクッキー	
29 土	○	カレーライス 小魚 枝豆 ヨーグルト	豚もも肉 いわし ヨーグルト	人参 玉ねぎ しめじ いんげん 枝豆	米 押麦 カレールウ じゃがいも	麦茶 せんべい	
31 月	○	冷しラーメン 焼きポテト 金時煮豆 果物	焼き豚 なた 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 ハバロア	

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

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	516kcal	21.1g	15.8g	1.8g
幼児	570kcal	23.0g	16.1g	2.2g