

# 2023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	火	○	そうめん とり天 トマト 小魚 果物	なると 鶏もも肉 いわし	人参 しいたけ おくら ねぎ トマト	そうめん 砂糖 小麦粉 油 ごま 砂糖	麦茶 サンドパン	 〈すいか〉 すいかがおいしい季節になりました！ すいかは90%以上が水分でできています。また、風邪の予防や髪と皮膚に良いカロチンが含まれています。給食でもすいかを提供するので楽しみにしてね！ 〈食中毒〉  注意！ 食中毒の予防には、まず「手洗い」 手洗いは食中毒を予防する為に一番簡単で大切なことです。手拭きタオルもこまめに取り替えるようにし、常に清潔なタオルの使用を心がけると良いですね。 〈塩分に注意〉 暑い夏にさっぱり美味しい冷やし中華やざるうどんですが、「つゆ」には、たくさんの塩分が含まれています。乳児1日分相当の塩分が含まれているものもあります。塩分を摂取したい夏ですが、気をつけましょう。
2	水	○	麦ご飯 果物 鮭のパン粉焼き 肉じゃが みそ汁	鮭 青のり 豚もも肉 みそ 油揚げ	果物 果物 玉ねぎ 人参 いんげん なす ねぎ	米 押麦 パン粉 油 じゃがいも 砂糖	麦茶 とうもろこし	
3	木	○	夏野菜カレーライス 中華春雨サラダ チーズ 果物	豚もも肉 豚レバー ロースハム チーズ	人参 玉ねぎ スズキーニ なす きゅうり 人参 キャベツ	米 押麦 カレールー じゃがいも 油 砂糖 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 オレンジ蒸しパン	
4	金	○	麦ご飯 マスカットゼリー カレーのオーロラソース焼き わかめのレモン和え みそ汁	カラスカレイ わかめ 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ 人参 レモン きゅうり 玉ねぎ えのき	米 押麦 マヨネーズ 砂糖	麦茶 ふわっとふー	
5	土	○	ハヤシライス 焼ポテト 果物 わかめのスープ	豚もも肉 わかめ	人参 玉ねぎ しめじ いんげん	米 押麦 ハヤシルウ 砂糖 じゃがいも 油	麦茶 せんべい	
7	月	○	麦ご飯 ヨーグルト 花シュウマイ ナムル ポテトスープ	ヨーグルト 豚ひき肉 豆腐	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし きゅうり 人参 チンゲン菜 人参 玉ねぎ しめじ	米 押麦 ごま油 片栗粉 砂糖 シュウマイの皮 パン粉 ごま ごま油 じゃがいも	麦茶 みたらしまカロニ	
8	火	○	麦ご飯 果物 魚の煮付け ハンパンジー風サラダ 具だくさん汁	赤魚 鶏ささみ 豆腐 油揚げ みそ	果物 きゅうり 人参 もやし ごぼう 人参 玉ねぎ しいたけ	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも	麦茶 ポップコーン	
9	水	○	五目御飯(非常食) 果物 鶏肉の塩から揚げ トマト 切り干し大根の煮物 すまし汁	油揚げ 鶏もも肉 塩麴 油揚げ 豆腐 わかめ	人参 ごぼう しいたけ こんにゃく 筍 トマト	米 片栗粉 油 油 砂糖	麦茶 リンゴマフィン	
10	木	○	麦ご飯 ミニゼリー 鮭のチーズ焼き トマト コーンサラダ とうがんのスープ	生鮭 チーズ ロースハム ベーコン	トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン とうがん しいたけ	米 押麦 油 砂糖	麦茶 コロッケ	
12	土	○	中華丼 小魚 果物 みそ汁	豚もも肉 なると いわし	玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ ピーマン 筍	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖	麦茶 クッキー	
14	月	○	麦ご飯 果物 魚のフライ トマト キャベツの梅ゆかり和え 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 梅 しそ もやし 玉ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油	麦茶 スティックケーキ	
15	火	○	なすの肉みそ丼 小魚 果物 ワンタンスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ いわし	なす 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 油 ごま 砂糖	麦茶 キャラメルコーン	
16	水	○	麦ご飯 ミニゼリー メンチカツ マカロニサラダ みそ汁	鶏ひき肉 豚ひき肉 ロースハム みそ	玉ねぎ 人参 きゅうり 人参 玉ねぎ 干しいたけ	米 押麦 油 マカロニ マヨネーズ 麩	麦茶 スイカの ロールケーキ	
17	木	○	麦ご飯 果物 魚のごま照り焼き コロコロサラダ みそ汁	カラスカレイ チーズ わかめ みそ 豆腐	果物 きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	米 押麦 ごま 砂糖 油 砂糖	麦茶 プリン ウエハース	
18	金	○	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 みそ	果物 玉ねぎ トマト 人参 いんげん もやし 玉ねぎ えのき	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 シリアルバー	
19	土	○	焼きそば ウインナー ゼリー 若竹汁	豚もも肉 ウインナー わかめ	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン	中華蒸麺 ごま油	麦茶 せんべい	
21	月	○	麦ご飯 果物 ホイコーロー 中華きゅうり 野菜スープ	豚もも肉 みそ	玉ねぎ 人参 たけのこ キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり なす 玉ねぎ 人参 しめじ	米 押麦 油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま ごま油	麦茶 チョコチップパン (非常食)	
22	火	○	食パン 果物 チーズハンバーグ フレンチサラダ かぼちゃの豆乳スープ	豚ひき肉 豆腐 チーズ ロースハム 豆乳	果物 玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ	食パン パン粉 油 砂糖	麦茶 ハバロア	
23	水	○	麦ご飯 果物 魚のかりん揚げ トマト 中華春雨サラダ みそ汁	まぐろ ロースハム 豆腐 油揚げ みそ	果物 トマト きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 シュガーパイ	
24	木	○	タコライス風 煮豆 コンソメスープ ゼリー	豚ひき肉 鶏ひき肉 粉チーズ 金時豆 ベーコン	きゅうり トマト 玉ねぎ 人参 しめじ チンゲン菜	米 押麦 砂糖 片栗粉 砂糖	麦茶 たこ焼き	
25	金	○	麦ご飯 果物 さばの香味焼き 納豆和え みそ汁	さば 納豆 油揚げ みそ	果物 ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 玉ねぎ なす	米 押麦 ごま 砂糖 砂糖 じゃがいも	麦茶 ココア蒸しパン	
26	土	○	チャーハン チキンナゲット 果物 野菜スープ	ベーコン なると 鶏もも肉	玉ねぎ 人参 ピーマン	米 押麦 ごま油 油 片栗粉	麦茶 源氏パイ	
28	月	○	なすミートスパゲティー ツナサラダ 小魚 果物 もやしのスープ	豚ひき肉 ツナ いわし わかめ	なす 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり 人参 キャベツ 果物 もやし 人参	じゃがいも スパゲティー 油 砂糖 片栗粉 油 砂糖 ごま 砂糖	麦茶 おにぎり	
29	火	○	麦ご飯 果物 カレーのごまマヨ焼き トマト ピーマンのじゃこ炒め すまし汁	カラスカレイ みそ しらす 豆腐 わかめ	果物 トマト ピーマン 赤ピーマン ねぎ	米 押麦 マヨネーズ ごま 砂糖 砂糖 ごま油	麦茶 クリームパン	
30	水	○	麦ご飯 果物 鶏肉のカレー風味焼き マカロニサラダ みそ汁	鶏もも肉 みそ 油揚げ	果物 きゅうり 人参 コーン もやし 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 マヨネーズ マカロニ	麦茶 フライドポテト	
31	木	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き トマト 切り干し大根の煮物 すまし汁	鮭 みそ 油揚げ 豆腐 みそ	果物 トマト 切干大根 人参 いんげん オクラ 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 油 砂糖	麦茶 ヨーグルト	

※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、お昼とおやつとの合計です。 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		503kcal	22.1g	17.6g	1.7g
幼児		562kcal	24.1g	17.9g	2.0g