



8月 給食献立表

2019年

3歳未満児

Table with 6 columns: 日曜 (Day/Weekend), 献立 (Menu), おやつ (Snack), 赤:血や肉になる (Red: Blood/Meat), 黄:熱や力となる (Yellow: Heat/Strength), 緑:調子をととのえる (Green: Balance). Rows 1-31 list daily menu items and ingredients.

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

Summary table of average nutrition: エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 脂質 (Fat), カルシウム (Calcium), 鉄 (Iron), ビタミンA (Vitamin A), ビタミンB1 (Vitamin B1), ビタミンB2 (Vitamin B2), ビタミンC (Vitamin C).

8月





# 8月 給食献立表

3歳以上児

2019年

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 木	かじきのバーベキューソース キャベツとピーマンの酢の物と和え チャブチ風 ニラと豆腐のスープ ごはん りんご	さつまいもケーキ 牛乳	まかじき・牛ひき肉・絹ごし豆腐・鶏卵 鶏卵・普通牛乳	薄力粉・三温糖・はるさめ・ごま ごま油・米・さつまいも・グラニュー糖 調合油	たまねぎ・りんご・キャベツ・きゅうり・パプリカ 青ピーマン・にんじん・生しいたけ・こねぎ りょくとうもろやし・レタス・えのきたけ・にら
2 金	豚ハレのしょうが焼き ほうれん草ののりや和え 焼きビーフン 根菜の味噌汁 ごはん 巨峰	マーラカオ 牛乳	豚ハレ・豚もも肉・油揚げ・米みそ 鶏卵・クリーム・普通牛乳	三温糖・ビーフン・ごま油・米・薄力粉 調合油・ごま	たまねぎ・しょうが・ほうれん草 りょくとうもろやし・にんじん・スイートコーン信詰 刻みのり・キャベツ・パプリカ・生しいたけ にら・大根・ごぼう・ぶどう
3 土	ハッシュドビーフ ポテトサラダ ブロッコリーのおひたし バナナ	クッキー 牛乳	牛ばら・ロースハム・かつお節 普通牛乳	米・じゃがいも・マヨネーズ・クッキー	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース にんじん・きゅうり・スイートコーン信詰 ブロッコリー・バナナ
5 月	豚ソテーの玉ねぎソース 大豆のトマト煮 きゅうりのごま酢和え 野菜スープ ごはん すいか	かぼちゃ団子の黒み 牛乳	豚ハレ・大豆ドライバック缶・普通牛乳	かたくり粉・三温糖・ごま・じゃがいも 米・白玉粉・黒砂糖	たまねぎ・なす・ズッキーニ・パプリカ トマト信詰・ほうれん草・きゅうり・にんじん レタス・ぶなしめじ・エリンギ・セロリー すいか・西洋かぼちゃ
6 火	鮭のごま照り焼き 高野豆腐の枝豆あん ブロッコリーのかりかり和え なすの味噌汁 ごはん バナナ	コロコロ3色寒天 牛乳	さけ・高野豆腐・ベーコン・米みそ カルピス・普通牛乳	ごま・三温糖・かたくり粉・米・上白糖	えだまめ・ブロッコリー・にんじん・なす とうがん・ごぼう・カットわかめ・バナナ りんご飲料・粉寒天・ぶどう飲料
7 水	ブルコギ チーズポテト ピーンズサラダ 中華スープ ごはん 巨峰	ミニアメリカンドッグ 牛乳	牛もも・パルメザンチーズ 大豆ドライバック缶・ロースハム・鶏卵 絹ごし豆腐・ウインナー・普通牛乳	はるさめ・ごま・三温糖・ごま油 じゃがいも・マヨネーズ・米 ホットケーキミックス・調合油	たまねぎ・なす・にんじん・青ピーマン キャベツ・きゅうり・ほしひじき・たけのこ水煮 えのきたけ・生しいたけ・きくらげ・ぶどう
8 木	マグロのケチャップあん ツナのとろろ かぼちゃサラダ キャベツのスープ ごはん デラウェア	チーズ蒸しパン 牛乳	めばち・ツナ缶・ウインナー・鶏卵 パルメザンチーズ・普通牛乳	三温糖・かたくり粉・調合油 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 マヨネーズ・米・薄力粉	たまねぎ・青ピーマン・パプリカ 西洋かぼちゃ・きゅうり・スイートコーン信詰 キャベツ・大根・りょくとうもろやし・にんじん ぶどう
9 金	ツナのせせい豆腐 ひじき煮 夏野菜のさっぱり浸し きのご汁 ごはん りんご	きなこクッキー 牛乳	鶏卵・本絹豆腐・ツナ缶・焼き竹輪 厚揚げ・米みそ・きな粉・普通牛乳	三温糖・じゃがいも・米・薄力粉 上白糖・無塩バター	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・こねぎ にんじん・えだまめ・ズッキーニ・キャベツ ブロッコリー・パプリカ・にんじん・生しいたけ まいたけ・りんご
10 土	牛卵とじ ほうれん草の昆布和え 大根とツナの煮物 かぼちゃの味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	牛ばら・鶏卵・ツナ缶・米みそ 普通牛乳	三温糖・米・クッキー	たまねぎ・糸みつば・ほうれん草・パプリカ スイートコーン信詰・塩昆布・大根 西洋かぼちゃ・なす・にんじん・カットわかめ バナナ
13 火	カレーうどん さつまいもの煮物 ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	ベーコンもちもちパン 牛乳	鶏もも・油揚げ・高野豆腐・ツナ缶 パルメザンチーズ・ベーコン 普通牛乳	うどん・さつまいも・三温糖・白玉粉 無塩バター	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ブロッコリー パプリカ・バナナ
14 水	ナポリタンスパゲッティ かぼちゃのグラッセ キャベツのみそドレサラダ 大豆スープ すいか	きなこボーロ 牛乳	ウインナー・パルメザンチーズ・白みそ 大豆ドライバック缶・きな粉・普通牛乳	スパゲッティ・有塩バター・三温糖 オリーブ油・じゃがいも・薄力粉 コーンスターチ・調合油・上白糖	たまねぎ・青ピーマン・西洋かぼちゃ キャベツ・ほしひじき・スイートコーン信詰 ズッキーニ・にんじん・カットわかめ・すいか
15 木	せせい豆腐 切干大根の糸昆布煮 粉ふき芋 大根とキャベツの味噌汁 ごはん すいか	さつまいもケーキ 牛乳	鶏卵・本絹豆腐・鶏ひき肉・米みそ 鶏卵・鶏卵・普通牛乳	三温糖・じゃがいも・さといも・米 さつまいも・グラニュー糖・調合油 薄力粉	ほしひじき・にんじん・乾しいたけ・えだまめ 切干しいたけ・こし・たまねぎ・カット昆布・大根 キャベツ・カットわかめ・すいか
16 金	鮭の塩焼き 大根としらすの和え物 高野豆腐となすの味噌汁 炊き込みご飯 りんご	かんたんヨーグルト 牛乳	さけ・しらす・高野豆腐・米みそ・鶏もも ヨーグルト・普通牛乳	三温糖・米・強力粉・上白糖・調合油 いちごジャム	大根・パプリカ・パプリカ・なす・ほうれん草 にんじん・ごぼう・ほしひじき・りんご
17 土	ミートライス 小松菜ときのこのおひたし 粉ふきさつま オニオンスープ バナナ	クッキー 牛乳	牛ひき肉・ツナ缶・ベーコン・普通牛乳	薄力粉・米・三温糖・さつまいも クッキー	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム 青ピーマン・トマト信詰・こまつな・キャベツ にんじん・パセリ・バナナ
19 月	照り焼きチキン ジャーマンポテト 春雨サラダ レタスのスープ ごはん 巨峰	かぼちゃ団子の黒み 牛乳	鶏もも・ウインナー・鶏卵・本絹豆腐 普通牛乳	三温糖・かたくり粉・じゃがいも オリーブ油・はるさめ・ごま油・米 白玉粉・黒砂糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん・カットわかめ りょくとうもろやし・レタス・ぶどう・西洋かぼちゃ
20 火	ひじき卵焼き マカロニサラダ かぼちゃのグリーンピース 大根と厚揚げの味噌汁 ごはん デラウェア	コロコロ3色寒天 牛乳	鶏卵・豚ひき肉・厚揚げ・米みそ カルピス・普通牛乳	ながいも・三温糖・マカロニ マヨネーズ・かたくり粉・米・上白糖	キャベツ・にんじん・ほしひじき・きゅうり たまねぎ・スイートコーン信詰・西洋かぼちゃ グリーンピース・大根・なす・こまつな・ぶどう りんご飲料・粉寒天・ぶどう飲料
21 水	さわらのバター醤油 切干大根のカレー煮 ツナのパンパンジー風 豆腐の味噌汁 ごはん バナナ	バターロール 牛乳	鮭・油揚げ・ツナ缶・絹ごし豆腐 米みそ・鶏卵・普通牛乳・鶏卵	無塩バター・かたくり粉・三温糖・ごま さつまいも・米・強力粉・上白糖	切干しいたけ・にんじん・乾しいたけ キャベツ・りょくとうもろやし・きゅうり・パプリカ とうがん・生しいたけ・バナナ
22 木	夏野菜カレー コーンコロッケ ブロッコリーとりんごのサラダ すいか	チーズ蒸しパン 牛乳	ブラックタイガー・ごういか パルメザンチーズ・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・パン粉・薄力粉 マヨネーズ・三温糖	西洋かぼちゃ・たまねぎ・なす・ズッキーニ パプリカ・スイートコーン信詰・ブロッコリー りんご・すいか
23 金	味噌漬けポーク 夏野菜のココロナムル さつまいものいとこ煮 根菜汁 ごはん りんご	きなこクッキー 牛乳	豚ロース・米みそ・あずき・油揚げ きな粉・鶏卵・普通牛乳	三温糖・ごま油・さつまいも・じゃがいも 米・薄力粉・上白糖・無塩バター	たまねぎ・トマト・ズッキーニ・きゅうり スイートコーン信詰・大根・ごぼう・にんじん こねぎ・りんご
24 土	ハッシュドビーフ ポテトサラダ ブロッコリーのおひたし バナナ	クッキー 牛乳	牛ばら・ロースハム・かつお節 普通牛乳	米・じゃがいも・マヨネーズ・クッキー	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース にんじん・きゅうり・スイートコーン信詰 ブロッコリー・バナナ
26 月	つばすのりやき さつまいものごま煮 小松菜のじゃこ和え かぼちゃとキャベツの味噌汁 ごはん バナナ	マーラカオ 牛乳	つばす・しらす・米みそ・鶏卵・クリーム 普通牛乳	三温糖・かたくり粉・さつまいも・ごま 米・薄力粉・調合油・ごま	しょうが・こまつな・にんじん・きゅうり 西洋かぼちゃ・キャベツ・たまねぎ ぶなしめじ・カットわかめ・バナナ
27 火	鶏の甘辛焼き ひき肉と夏野菜の和え物 冬瓜の中華煮 レタスと卵のスープ ごはん 巨峰	ベーコンもちもちパン 牛乳	鶏もも・豚ひき肉・下しえび ほたてがわいし柱水煮信詰・鶏卵 絹ごし豆腐・パルメザンチーズ ベーコン・普通牛乳	かたくり粉・三温糖・ごま・はるさめ ごま油・米・白玉粉・無塩バター	トマト・きゅうり・とうがん・乾しいたけ・レタス にんじん・カットわかめ・ぶどう
28 水	きのごもムレツ かぼちゃの枝豆あんかけ ごぼうサラダ キャベツと厚揚げのスープ ごはん りんご	きなこボーロ 牛乳	鶏卵・ウインナー・プロセスチーズ 厚揚げ・きな粉・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・かたくり粉 マヨネーズ・米・薄力粉 コーンスターチ・調合油・上白糖	ほうれん草・エリンギ・ぶなしめじ・まいたけ 西洋かぼちゃ・えだまめ・ごぼう・にんじん 青ピーマン・キャベツ・りょくとうもろやし とうがん・りんご
29 木	キャベツハンバーグ じゃがコーン粉ふきいも 小松菜とひじきのサラダ 豆腐と白菜のすまし汁 ごはん バナナ	さつまいもケーキ 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 ロースハム・絹ごし豆腐・鶏卵・鶏卵	パン粉・じゃがいも・三温糖・米 さつまいも・グラニュー糖・調合油 薄力粉	たまねぎ・キャベツ・スイートコーン信詰 こまつな・きゅうり・にんじん・ほしひじき はくさい・セロリー・ぶなしめじ・バナナ
30 金	なすのグラタン すずきのムニエル グリーンサラダ きのご豆腐のスープ ロールパン ピオーネ	ロールケーキ 牛乳	牛ひき肉・プロセスチーズ・すずき 絹ごし豆腐・鶏卵・普通牛乳	オリーブ油・無塩バター・薄力粉 三温糖・ロールパン・ロールケーキ	なす・たまねぎ・青ピーマン・トマト信詰 ブロッコリー・きゅうり・アスパラガス・トマト えのきたけ・ぶなしめじ・生しいたけ・ぶどう
31 土	豚卵とじ ほうれん草のおかか和え 大根とちくわの煮物 豆腐とえのきのすまし汁 バナナ	クッキー 牛乳	豚もも肉・鶏卵・かつお節・焼き竹輪 絹ごし豆腐・普通牛乳	三温糖・米・クッキー	たまねぎ・糸みつば・ほうれん草・パプリカ スイートコーン・大根・にんじん・えのきたけ カットわかめ・バナナ



## ☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
522 kcal	19.9 g	19.3 g	251 mg	1.7 mg	198 μg	0.29 mg	0.43 mg	31 mg

