

2020年

## 8月 給食献立表

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	土	きのこスパゲティ オレンジ(75g)	牛乳(未満児) パインアップル(缶)30g(未満児) 牛乳 丸ボーロ	牛乳・まぐろ油漬(缶)・あさり水煮(缶)・コンソメ	スパゲティ・植物油・丸ボーロ	パインアップル(缶)・たまねぎ・にんじん・トマト、ホール、カット(缶)・しめじ・生しいたけ・パセリ・レモン
3	月	麦ごはん みそ汁(キャベツ) 高野豆腐のそぼろ煮 ひじきのサラダ	牛乳(未満児) ぶどう50g(未満児) スキムミルク チーズトースト	牛乳・煮干しだし・米みそ・麦みそ・高野豆腐・豚ひき肉・ローズム・ひじき・脱脂粉乳・スライスチーズ	精白米・麦・ごま油・砂糖(三温糖)・片栗粉・じゃがいも・マヨネーズ・食パン	ぶどう・キャベツ・たまねぎ・青ねぎ・にんにく・にんじん・乾しいたけ・さやいんげん・しょうが・しいたけだし・レモン
4	火	麦ごはん 豚肉の生姜焼き・ソテー コンソメスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・豚肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	せんべい・精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)	しょうが・にんじん・もやし・しめじ・チゲツツイ・たまねぎ・コン、ホール(缶)・みかん(缶)・黄桃(缶)
5	水	スパゲティ・カレーソース ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) すいか(180g) ビスケット	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・粉チーズ・コンソメ・含脂加糖ヨーグルト	スパゲティ・植物油・マカロン・小麦粉・ビスケット	レモン・たまねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム(缶)・トマトビュレ・すいか
6	木	食パン 牛肉と大豆のメキシコ風 コンと冬瓜のミルクスープ 食パン	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳・牛肉・だいず・ペーコン・鳥がらだし・脱脂粉乳・調整豆乳・寒天	食パン・オリーブ油・砂糖(三温糖)・食パン	バナナ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・トマトチキアブ・パプリカ・コン、クリーム(缶)・コン、ホール(缶)・とうがん・パセリ・かぼちゃ
7	金	キャロットごはん わかめスープ(にんじん) 魚の香味焼き ゆでとうもろこし(40g) ラタトゥユ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 豆乳 黒砂糖入りくず餅	牛乳・しらす干し・塩わかめ・鳥がらだし・白身魚・鶏肉・コンソメ・調整豆乳・脱脂粉乳・きな粉	精白米・麦・砂糖(三温糖)・ごま油・植物油・くず粉・黒砂糖	もも(缶)・にんじん・しそ葉・青ねぎ・しょうが・にんにく・スイートコーン・なす・トマト・たまねぎ・ピーマン
8	土	冷拌麺(リャンバンメン) 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 牛乳 キウイフルーツ(50g) ウエハース	牛乳・鶏卵・焼き豚・鳥がらだし・ドリンヨーグルト	中華めん・植物油・砂糖(三温糖)・すりごま・ごま油・ウエハース	レモン・トマト・きゅうり・乾しいたけ・イチイフルーツ
11	火	麦ごはん 肉豆腐 小松菜としらすのごま和え	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 飲むヨーグルト ホットケーキ いりいりこ	牛乳・牛肉・厚揚げ・しらす干し・ドリンヨーグルト・鶏卵・脱脂粉乳・煮干し	ウエハース・精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・すりごま・小麦粉・バター	たまねぎ・青ねぎ・こまつな・もやし・にんじん
25	火	麦ごはん チキンカレー トマト(32g) 切干し大根の中華風サラダ	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク なし(70g) かりんとう	牛乳・鶏肉・鳥がらだし・ローズム・脱脂粉乳	精白米・麦・じゃがいも・カレーパウダー・なたね油・砂糖(三温糖)・ごま油・すりごま・かりんとう	レモン・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト・切干だいこん・きゅうり・なし
12	水	十六穀米ごはん 酢鶏 もずくスープ	牛乳(未満児) ぶどう50g(未満児) スキムミルク とうもろこし クッキー(15g)	牛乳・鶏肉・鶏卵・もずく・かつお・昆布だし・脱脂粉乳	精白米・赤米・片栗粉・揚げ油・植物油・砂糖(三温糖)・クッキー	ぶどう・しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマトチキアブ・えのきたけ・青ねぎ・スイートコーン
13	木	麦ごはん 八宝菜 清汁(豆腐)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 フライドポテト オレンジ(75g)	牛乳・豚肉・いか・木綿豆腐・塩わかめ・かつお・昆布だし・調整豆乳	精白米・麦・植物油・ごま油・片栗粉・中華スープの素・じゃがいも・揚げ油	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・たけのこ・乾しいたけ・しょうが・えのきたけ・オクラ・レモン・オクラ
14	金	麦ごはん 新☆豚肉となすの炒め物 かぼちゃのみそ汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク ココアゼリー するめ	牛乳・プロセスチーズ・豚肉・油揚げ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・寒天・するめ	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・じゃがいも	なす・たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・しょうが・にんじん・バナナ
17	月	ロールパン 魚のカレー竜田揚げ サラダ菜(7g) かぼちゃの豆乳みそスープ	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) アイスクリーム ビスケット	牛乳・白身魚・煮干しだし・豆乳・米みそ・アイスクリーム	ロールパン・片栗粉・揚げ油・植物油・ビスケット	イチイフルーツ・しょうが・サクラな・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)( $\mu$ g)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	490	21.2	15.2	317	2.3	212	0.34	0.49	29	3.9	1.7
保育所(園)における給与栄養量の目標(※)	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満
炭水化物エネルギー比(%)	55%		たんぱく質エネルギー比(%)		17%		脂肪エネルギー比(%)		28%		
	目安:50%以上、70%未満				目安:10%以上、20%未満				目標:20%以上、30%未満		

※ 昼食及びおやつで食事摂取基準量の50%を給与する(昼食:1日全体の概ね1/3 おやつ:1日全体の10~20%)