

2021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	その他
2	月	ぶどうパン (未満児用) かぼちゃとツナのグラタン チキンスープ	牛乳 (未満児) ウエハース7g (未満児) スキムミルク ゆでとうもろこし(40g) クッキー(15g) とうもろこし	牛乳・まぐろ油漬缶・ 鶏肉・脱脂粉乳・粉チ ーズ・ベーコン	カヘース・ぶどうパン・マ ガリン・小麦粉・パン粉・ クッキー	かぼちゃ・たまねぎ・パセ リ・キャベツ・にんじん・スイートコー ン・セソウ	コソメ・鳥がらだし・食 塩・こしょう
3	火	麦ごはん (未満児用) 肉豆腐 小松菜とひじきの和え物	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(50g)	牛乳・牛肉・厚揚げ・ ひじき・調整豆乳	精白米・麦・三温糖・ 植物油・すりごま・ご ま油・じゃがいも・揚 げ油	バナ・たまねぎ・にんじん・ 青ねぎ・こまつな・きゅう り・ホールコーン缶・セソウ	濃口しょうゆ・清酒・み りん・食塩(塩もみ 用)・食塩
4	水	キャロットごはん (未満児用) 酢鶏 もずくスープ	牛乳 (未満児) チーズ10g (未満児) スキムミルク きな粉ブルーシマフィン いりいりこ	牛乳・プロセチーズ・しら す干し・鶏肉・鶏卵・ もずく・脱脂粉乳・き な粉・豆乳・煮干し	精白米・麦・片栗粉・ 揚げ油・植物油・三温 糖・ホットケキッス	にんじん・しそ葉・しょう が・たまねぎ・ピーマン・えの きたけ・青ねぎ・干しブルー ン	清酒・食塩・濃口しょう ゆ・食酢・トマトケチャップ・か つお昆布だし
5	木	冷拌麺 (リャンバンメン) すいか(180g)	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・鶏卵・鶏肉・焼 き豚・アイスクリ ム	中華めん・植物油・三 温糖・すりごま・ごま 油・ビスケット	柿フルーツ・トマト・きゅうり・乾 しいたけ・すいか	濃口しょうゆ・鳥がらだ し・食酢
6	金	麦ごはん (未満児用) 豚肉となすの炒め物 じゃがいものみそ汁 (おみ入)	牛乳 (未満児) もも缶30g (未満児) 豆乳 フルーツヨーグルト	牛乳・豚肉・厚揚げ・ 脱脂粉乳・調整豆乳・ プレーンヨーグルト	精白米・麦・植物油・ 三温糖・じゃがいも	もも缶・なす・たまねぎ・ ピーマン・赤ピーマン・しょうが・ にんじん・青ねぎ・みかん 缶・黄桃缶	濃口しょうゆ・煮干しだ し・米みそ・麦みそ
7	土	カレーうどん ヨーグルト (固形)	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) 牛乳 キウイフルーツ (50g) 丸ボーロ	牛乳・豚肉・脱脂粉 乳・加糖ヨーグルト	せんべい・干しうど ん・植物油・カレー粉・丸 ボーロ	たまねぎ・にんじん・ピー マン・しょうが・トマト・ブルー ベリー	濃口しょうゆ・みりん・ かつお昆布だし
10	火	十六穀米ごはん 清汁 (白玉ふ) (未満児用) 高野豆腐のそぼろ煮 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 シリアルスコーン	牛乳・塩わかめ・高野 豆腐・豚ひき肉・ロース ハム・脱脂粉乳	精白米・赤米・白玉 ふ・植物油・三温糖・ 片栗粉・ごま油・すり ごま・コンフレーク・ホットケ キッス	セソウ・青ねぎ・にんじん・ 乾しいたけ・たまねぎ・さや いんげん・しょうが・切干だ し・いんげん・きゅうり・バナ ナ・干しぶどう	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・しいたけだ し・清酒・みりん・食塩 (塩もみ用)・食酢・アイス デザート
11	水	麦ごはん (未満児用) 魚の竜田揚げ レタス(12g) かぼちゃの豆乳みそスープ	牛乳 (未満児) バナナ75g (未満児) ラッシー (牛乳) なし(50g) あられ	牛乳・白身魚・豆乳・ ドリンクヨーグルト・さば	精白米・麦・片栗粉・ 揚げ油・植物油・あら れ	バナ・しょうが・レタス・かぼ ちゃ・たまねぎ・にんじん・ しめじ・オクラ・なし	みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・食 塩
12	木	ロールパン (未満児用) 牛肉と大豆のメキシコ風 コーンと冬瓜のミルクスープ	牛乳 (未満児) チーズ10g (未満児) スキムミルク 黒糖ゼリー せんべい	牛乳・プロセチーズ・牛 肉・ゆでだいず・ベー コン・脱脂粉乳・粉寒天・ きな粉	ロールパン・オリーブ油・黒砂 糖・せんべい	たまねぎ・にんじん・ピー マン・にんにく・カレー粉・ホ ールコーン缶・とうがん・パセ リ	ローリエ・赤ワイン・トマトケ チャップ・食塩・カレー粉・パ プリカ・鳥がらだし
20	金	麦ごはん (未満児用) みそ汁 (だいこん) (未満児用) 魚のマヨネーズ焼き トマト(32g) 小松菜とちくわの炒め物	牛乳 (未満児) ウエハース7g (未満児) スキムミルク メロンパン	牛乳・木綿豆腐・塩わ かめ・魚・粉チーズ・豚 肉・脱脂粉乳・木綿豆 腐・白身魚	カヘース・精白米・麦・パ ン粉・植物油・マヨネーズ・ すりごま・ごま油	パセリ・たまねぎ・マッシュル ーム缶・トマト・こまつな・にん じん・もやし	煮干しだし・米みそ・麦 みそ・食塩・こしょう・ 白ワイン・濃口しょうゆ
14	土	焼き肉パスタ なし(70g)	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・豚肉	せんべい・スパゲティ・植 物油・三温糖・すりご ま・かりんとう	たまねぎ・にんじん・ピー マン・しめじ・にんにく・しょ うが・なし	濃口しょうゆ・みりん・ 清酒
16	月	麦ごはん (未満児用) ツナのオムレット いんげんのソテー 洋風みそ汁	牛乳 (未満児) パンアップル缶(缶)30g (未満児) スキムミルク かぼちゃ羹 するめ	牛乳・鶏卵・まぐろ油 漬缶・粉チーズ・ベー コン・脱脂粉乳・調整豆乳・ 粉寒天・するめ	精白米・麦・じゃがい も・植物油・バター・三 温糖	パンアップル缶・たまねぎ・に んじん・パセリ・さやいんげ ん・キャベツ・しめじ・かぼ ちゃ	食塩・煮干しだし・米み そ
25	水	麦ごはん (未満児用) カレー ひじきのサラダ	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・鶏肉・ロースハム・ひ じき・アイスクリ ム	精白米・麦・じゃがい も・カレー粉・なたね油・ マヨネーズ・ビスケット	柿フルーツ・たまねぎ・にん じん・冷凍グリーンピース・レ モン果汁	鳥がらだし・食酢・薄口 しょうゆ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (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	502	20.5	17.0	329	2.2	225	0.31	0.47	28	3.8	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