



# 令和5年度8月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	火	牛乳 コーンクッキー	ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜の磯辺和え みそ汁(玉ねぎ) パナナ	牛乳 キャロットクッキー	米 パン粉 薄力粉 上白糖 片栗粉 豆乳マーガリン	木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳 みそ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 白菜 きざみのり えのき わかめ パナナ	543kcal	17.8g	1.2g
2	水	牛乳 リッツ	ビビンバ 青のりポテト 卵スープ スイカ	牛乳 きな粉クリームコップ	米 ごま油 上白糖 じゃがいも 油 コップパン バター	豚小間肉 みそ 卵 牛乳 きな粉	にんにく ほうれん草 もやし にんじん 青のり チンゲン菜 スイカ	578kcal	22.0g	2.2g
3	25 木・金	牛乳 コーンスナック	麦ごはん 鶏の甘辛揚げ キャベツのごま酢和え みそ汁(なす) オレンジ	牛乳 りんごゼリー せんべい	米 押麦 片栗粉 油 三温糖 すりごま 上白糖 せんべい	鶏もも肉 みそ 牛乳	生姜 キャベツ きゅうり にんじん なす 玉ねぎ 万能ねぎ オレンジ りんごジュース	575kcal	21.0g	2.0g
4	18 金	牛乳 クラッカー	食パン ポークチャップ フレンチサラダ コンソメスープ パナナ	牛乳 わかめごはん	食パン 油 薄力粉 三温糖 米	豚小間肉 ベーコン 牛乳 わかめ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム もやし きゅうり 赤パプリカ にんじん とうもろこし パナナ	536kcal	20.9g	2.7g
5	19 土	牛乳 せんべい	焼きそば わかめの中華和え 中華スープ オレンジ	牛乳 五平餅	中華麺 上白糖 油 三温糖 ごま油 さつまいも	豚小間肉 わかめ ハム 牛乳 みそ	玉ねぎ キャベツ にんじん もやし 青のり きゅうり 小松菜 オレンジ	510kcal	16.8g	2.8g
7	21 月	牛乳 のりものビスケット	麦ごはん 鮭の塩焼き ひじきの煮物 みそ汁(麩) パナナ	牛乳 ココアちんすこう	米 押麦 油 三温糖 麩 薄力粉 上白糖	鮭 高野豆腐 みそ 牛乳	ひじき にんじん いんげん 小松菜 しいたけ ねぎ パナナ	532kcal	20.6g	1.3g
8	22 火	牛乳 コーンクッキー	ミルクパン 夏野菜グラタン ブロッコリーサラダ コーンスープ オレンジ	牛乳 焼きおにぎり	ミルクパン マカロニ 薄力粉 バター 油 上白糖 米	豚ひき肉 牛乳 チーズ	なす スッキーニ 玉ねぎ トマト缶 ブロッコリー とうもろこし オレンジ	585kcal	21.6g	2.3g
9	23 水	牛乳 リッツ	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ほうれん草の納豆和え すまし汁(冬瓜) 梨	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米 マヨドレ 上白糖 すりごま 薄力粉 油	鶏もも肉 みそ ひきわり納豆 油あげ 牛乳	ほうれん草 にんじん オクラ 冬瓜 えのき かぼちゃ 梨	586kcal	23.1g	1.6g
10	24 木	牛乳 コーンスナック	冷やしラーメン 味噌ポテト 中華風きゅうり パナナ	牛乳 そばろごはん	中華麺 じゃがいも 片栗粉 油 上白糖 三温糖 ごま油 いりごま 米	わかめ ハム 大豆水煮 みそ 牛乳 豚ひき肉	ねぎ とうもろこし きゅうり パナナ にんじん	543kcal	19.5g	2.9g
12	26 土	牛乳 せんべい	たまご丼(12日)/豚丼(26日) かぶの即席漬け みそ汁(なめこ) パナナ	牛乳 ジャムリッツ	米 油 上白糖 ビスケット	卵(12日)/豚小間肉(26日) みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ かぶ きゅうり にんじん なめこ ほうれん草 パナナ いちごジャム	533kcal	18.2g	1.2g
14	28 月	牛乳 のりものビスケット	ドライカレー コールスローサラダ かぶスープ オレンジ	牛乳 麩のラスク	米 サラダ油 上白糖 マヨドレ 麩 バター	豚ひき肉 ハム 牛乳	玉ねぎ にんじん ビーマン りんご キャベツ きゅうり とうもろこし かぶ オレンジ	517kcal	15.9g	2.0g
15	29 火	牛乳 コーンクッキー	和風スパゲティ 大根サラダ すまし汁(チンゲン菜) パナナ	牛乳 枝豆チーズごはん	スパゲティ 油 バター 三温糖 ごま油 すりごま 米	ベーコン 牛乳 チーズ	玉ねぎ しめじ ほうれん草 きざみのり 大根 きゅうり にんじん チンゲン菜 えのき パナナ	581kcal	20.5g	2.0g
16	30 水	牛乳 3w4r4	ごはん カレイのおろし煮 白菜のおかか和え みそ汁(わかめ) 梨	牛乳 ゆでとうもろこし せんべい	米 片栗粉 油 三温糖 せんべい	カレイ かつお節 わかめ みそ 牛乳	生姜 大根 小松菜 にんじん 白菜 干し椎茸 ねぎ とうもろこし 梨	537kcal	23.0g	2.5g
17	31 木	牛乳 コーンスナック	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 もやしの塩昆布和え みそ汁(豆腐) オレンジ	牛乳 水ようかん	米 押麦 油 三温糖 ごま油 いりごま 上白糖	鶏もも肉 ツナ 油揚げ 絹豆腐 みそ 牛乳 こしあん	生姜 もやし きゅうり 塩昆布 小松菜 オレンジ 寒天	513kcal	24.3g	1.6g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・すいか・梨を予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。