



令和3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	脂質	食塩相当量
2	月	牛乳 ビスケット	ごはん ポークチャップ グリーンサラダ たまごスープ パナナ	牛乳 ピーチケーキ	米 油 小麦粉 砂糖 片栗粉	豚もも肉 たまご 牛乳 豆乳	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり ブロccoli	568kcal	19.9g	14.4g	1.8g
3	17 火	牛乳 かぼちゃせんべい	ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁(小松菜) オレンジ	牛乳 せんべい キャロットゼリー	米 砂糖 片栗粉 マカロニ マヨドレ 麩 せんべい	鶏ひき肉 豆腐 味噌 ツナ 牛乳	生姜 玉葱 にんじん きゅうり コーン 小松菜 オレンジ キャロットジュース オレンジジュース	563kcal	18.5g	12.4g	2.0g
4	18 水	牛乳 リッツ	ごはん 肉じゃが 納豆和え みそ汁(わかめ) パナナ	牛乳 ココア蒸しパン	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖 小麦粉	豚もも肉 納豆 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳 豆乳	にんじん 玉葱 グリンピース ほうれん草 えのきたけ ねぎ パナナ	596kcal	19.3g	13.6g	1.5g
5	19 木	牛乳 おおかせんべい	麦ごはん チキン南蛮 きゅうりとじゃこの和え物 みそ汁(大根) すいか	5日:麦茶 アイスクリーム ウエハース 19日:牛乳 麩ラスク	米 押麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 マヨドレ 麩 パター	鶏もも肉 たまご 味噌 じゃこ アイスクリーム 牛乳	生姜 玉葱 レモン きゅうり 大根 葉ねぎ すいか	563kcal	18.4g	21.0g	1.3g
6	20 金	牛乳 クラッカー	ロールパン 白身魚のムニエル(ラタトゥイユがけ) ゆでブロッコリー コンソメスープ オレンジ	牛乳 菜飯おにぎり	ロールパン 小麦粉 オリーブ油 バター 砂糖 じゃがいも 米	まがれい ウィンナー 牛乳 豚もも肉	ズッキーニ 玉葱 なす パプリカ にんにく トマト缶 ブロッコリー にんじん オレンジ 小松菜 干し椎茸	502kcal	21.7g	13.7g	2.0g
7	21 土	牛乳 リッツ	焼き肉丼 もやしナムル 中華スープ パナナ	牛乳 マカロニきな粉	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま 春雨 マカロニ 黒糖	豚もも肉 牛乳 きな粉	玉葱 にんにく もやし きゅうり にんじん チンゲン菜 パナナ	485kcal	16.7g	11.7g	1.5g
23	月	牛乳 ビスケット	ごはん ポークチャップ グリーンサラダ たまごスープ パナナ	牛乳 ピーチケーキ	米 油 小麦粉 砂糖 片栗粉	豚もも肉 たまご 牛乳 豆乳	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり ブロccoli	568kcal	19.9g	14.4g	1.8g
10	24 火	牛乳 かぼちゃせんべい	ごはん 鶏肉の唐揚げ もやしのごま酢和え みそ汁(豆腐) すいか	牛乳 ボンデケーキ	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 白玉粉	鶏もも肉 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 豆乳 チーズ	生姜 小松菜 もやし にんじん すいか	546kcal	25.1g	12.5g	1.8g
11	25 水	牛乳 リッツ	冷やしきつねうどん 青のりポテトビーンズ 中華きゅうり オレンジ	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん	うどん 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油 ごま 米	油揚げ 大豆 牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐	にんじん 干し椎茸 小松菜 青のり きゅうり オレンジ	604kcal	25.7g	22.2g	2.3g
12	26 木	牛乳 おおかせんべい	ごはん 鮭の西京焼き 白菜のおかか和え すまし汁(はんぺん) パナナ	牛乳 セサミトースト	米 食パン パター グラニュー糖 ごま	鮭 味噌 かつお節 はんぺん 牛乳	生姜 水菜 にんじん 白菜 葉ねぎ パナナ	502kcal	22.3g	10.3g	1.7g
13	27 金	牛乳 クラッカー	ドライカレー ブロccoliツナサラダ 青菜スープ オレンジ	麦茶 フルーツヨーグルト	米 油 パター 小麦粉 砂糖 マヨドレ	豚ひき肉 ツナ ベーコン ヨーグルト 牛乳	玉葱 にんじん セロリー ビーマン マッシュルーム ブロッコリー 小松菜 ふなしめじ オレンジ パナナ 黄桃缶	513kcal	14.5g	13.5g	1.8g
14	28 土	牛乳 リッツ	鶏ごぼう丼 キャベツの塩昆布和え みそ汁(じゃがいも) パナナ	牛乳 コーンクッキー ぶどうゼリー	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま油 ぶどうゼリー コーンクッキー	鶏もも肉 味噌 牛乳	にんじん ごぼう キャベツ 塩昆布 玉葱 パナナ	603kcal	21.1g	11.1g	1.5g
16	30 月	牛乳 ビスケット	大根とツナのスパゲティ ひじきサラダ コンスープ オレンジ	牛乳 焼きみそおにぎり	スパゲティ オリーブ油 バター 砂糖 ごま油 米	ツナ 牛乳 味噌	大根 刻み海苔 ひじき きゅうり キャベツ にんじん コーン オレンジ	571kcal	18.9g	13.5g	2.1g
31	火	牛乳 かぼちゃせんべい	麦ごはん たらこのバーベキューソースがけ 青菜とベーコンのソテー コンソメスープ すいか	牛乳 なかよしサンド	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 春雨 食パン パター	マダラ ベーコン 牛乳	りんご 玉葱 にんじん 小松菜 かぶ えのきたけ すいか イチゴジャム	557kcal	19.5g	14.3g	2.1g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・すいかを予定しています。(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。