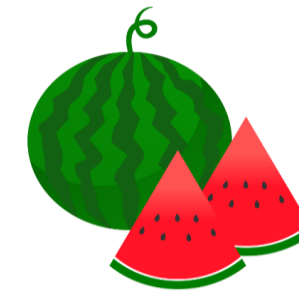




令和5年8月 献立表



3歳未満

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価		
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える				
1	15	29	火	麦茶 塩せんべい	夏野菜カレー カラフルマリネ すまし汁(豆腐・わかめ)	牛乳 りんごゼリー おこめリング	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐	米 油 小麦粉 砂糖 おこめリン グ	たまねぎ にんじ ん かぼちゃ なす にんにく トマト ピューレー パプリ カ(赤) もやし チ ンゲンサイ カット わかめ りんご ジュース 粉かん	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソー ス みりん 食塩 酢 かつおだし汁 しょうゆ	Ene. : 472kcal P : 16.4g F : 18g C : 67.3g Ca : 290mg 食塩相当量1g
2	16	30	水	麦茶 マス カット ゼリー	ごはん かれないの蒲焼き風 こまつなの納豆和え みそ汁(キャベツ・えのき) マスカットゼリー	牛乳 豆乳クッキー	牛乳 かわいい 挽 きわり納豆 米み そ(淡色辛みそ)豆 乳	米 砂糖 片栗粉 油 マスカットゼ リー ホットケーキ 粉	しょうが こまつな にんじん キャベツ えのきたけ	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布 だし汁 食塩	Ene. : 459kcal P : 18.8g F : 13.8g C : 68.3g Ca : 323mg 食塩相当量1.7g
3			木	麦茶 コーン クッ キー	食パン バーベキューチキン ポテトサラダ(ドレッシング) 豆乳ポターージュ(玉ねぎ・ベーコン) すいか	牛乳 小魚ごはん	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 豆乳 食 べる小魚	食パン 砂糖 じゃ がいも 油 米 白 いりごま	にんにく にんじん きゅうり たまねぎ クリームコーン す いか あおのり	酒 ケチャップ 中 濃ソース しょうゆ 食塩 酢 コンソメ 水	Ene. : 481kcal P : 22g F : 17.8g C : 63.5g Ca : 321mg 食塩相当量1.5g
4	18		金	麦茶 キラキ ラコー ン	ごはん 豚肉のラトウイユ 蒸かしかぼちゃ わかめスープ(もやし) バナナ	牛乳 フライドポテト	牛乳 豚肉(もも)	米 油 砂糖 ごま 油 じゃがいも あ げ油	にんにく なす ピーマン パプリカ (黄) トマト缶 か ぼちゃ もやし カットわかめ パナ ナ あおのり	コンソメ 食塩 ケ チャップ 水 中華 だしの素	Ene. : 456kcal P : 18.7g F : 15.2g C : 69.5g Ca : 245mg 食塩相当量1.3g
5	19		土	麦茶 マス カット ゼリー	ごはん ドライカレー かぼちゃサラダ コンソメスープ(野菜は当日子どもた ちと決めます)	牛乳 りんご蒸しパン	牛乳 豚肉	米 植物油脂 砂 糖 片栗粉 じゃ がいも オリーブ 油 りんご蒸しパ ン	トマトピューレ 玉 ねぎ かぼちゃ レーズン	コンソメ 食塩 水 トマトケチャップ ウスターソース 野菜カレー 醸造 酢	Ene. : 449.7kcal P : 14.4g F : 9.73g C : 83.1g Ca : 235mg 食塩相当量1.4g
7	21		月	麦茶 ミレー ビス ケット	ゆかりごはん 豚しゃぶ風 ピーマン入り3色サラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) マスカットゼリー	牛乳 豆乳ヨーグルトマフィン	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛み そ) 豆乳ヨーグル ト	米 砂糖 白いり ごま 油 マスカッ トゼリー 小麦粉	しょうが 葉ねぎ きゅうり ピーマン にんじん コーン たまねぎ カットわ かめ	しそふりかけ 酢 しょうゆ 食塩 か つお・昆布だし汁 ベーキングパウ ダー	Ene. : 480kcal P : 19.2g F : 16.1g C : 68.6g Ca : 287mg 食塩相当量1.7g
8	22		火	麦茶 塩せん べい	ごはん さばの竜田揚げ カレー風味 オクラのナムル みそ汁(じゃがいも・にんじん)	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 さば 米み そ(淡色辛みそ) きな粉	米 片栗粉 あげ 油 ごま油 白いり ごま じゃがいも マカロニ 砂糖	しょうが キャベツ オクラ パプリカ (黄) にんじん	しょうゆ みりん 酒 カレー粉 か つお・昆布だし汁 食塩	Ene. : 459kcal P : 19.7g F : 17.8g C : 60.8g Ca : 269mg 食塩相当量1.2g
9	23		水	麦茶 マス カット ゼリー	ジャージャーうどん チンゲン菜の白和え すまし汁(かぼちゃ・だいこん) オレンジ	牛乳 チャーハン(鶏肉)	牛乳 豚ひき肉 米みそ(淡色辛み そ) 木綿豆腐 鶏 むね肉	干しうどん 油 砂 糖 米	たまねぎ にんじ ん チンゲンサイ かぼちゃ だいこ ん オレンジ キャ ベツ	かつおだし汁 食 塩 しょうゆ 中華 だしの素	Ene. : 457kcal P : 20.5g F : 16.1g C : 62.8g Ca : 303mg 食塩相当量2.7g
10	24		木	麦茶 コーン クッ キー	ごはん 豚肉の香味炒め きゅうりとにんじんのわかめ和え みそ汁(じゃがいも・油揚げ)	牛乳 みそ蒸しパン(豆乳)	牛乳 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳	米 油 白いりごま 砂糖 じゃがいも ホットケーキ粉	ねぎ たまねぎ に んじん ピーマン きゅうり カットわ かめ	しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だし 汁	Ene. : 472kcal P : 19.5g F : 17g C : 64.6g Ca : 284mg 食塩相当量1.5g
12	26		土	麦茶 マス カット ゼリー	ごはん 煮込みハンバーグ じゃがいものカレー炒め コンソメスープ(野菜は当日子どもた ちと決めます)	牛乳 ほうれん草蒸しパン	牛乳 豚肉	米 植物油脂 砂 糖 片栗粉 じゃ がいも ほうれん 草蒸しパン	しめじ たまねぎ トマトピューレ に んじん とうもろこ し えだまめ	コンソメスープ 食 塩 水 ケチャップ しょうゆ カレー粉 魚醤	Ene. : 500.8kcal P : 14.4g F : 9.15g C : 83.0g Ca : 228mg 食塩相当量1.2g
14	28		月	麦茶 ミレー ビス ケット	ごはん 鮭の甘酢あんかけ 青のりポテト みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	牛乳 冷やし中華	牛乳 さけ 米み そ(淡色辛みそ) ハム	米 油 砂糖 片 栗粉 じゃがいも ごま油 中華麵 白いりごま	たまねぎ にんじ ん ピーマン あお のり コーン	かつおだし汁 しょ うゆ 酢 水 食塩 かつお・昆布だし 汁	Ene. : 458kcal P : 21.5g F : 13.5g C : 69.2g Ca : 262mg 食塩相当量1.8g
17	郷土 料理	北海 道	木	麦茶 コーン クッ キー	ごはん ザンギ キャベツともやしのごま和え 道産子汁	牛乳 かぼちゃ汁粉	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛み そ) ゆであずき缶	米 片栗粉 あげ 油 白いりごま じゃがいも 米粉	しょうが キャベツ もやし たまねぎ にんじん コーン かぼちゃ	しょうゆ 酒 食塩 かつお・昆布だし 汁 水	Ene. : 485kcal P : 18g F : 15.7g C : 73.4g Ca : 262mg 食塩相当量1.4g
25	特別 食		金	麦茶 キラキ ラコー ン	べこさんライス ハンバーグ~4色の夏野菜ソース~ すまし汁(にんじん・こまつな)	牛乳 米粉のケーキ 	牛乳 ウィナー 豚ひき肉 豆乳	米 パン粉 油 砂 糖 冷凍パウダ ケーキ	干しぶどう たまね ぎ パプリカ(赤) ピーマン なす コーン トマト缶 にんじん こまつな	しょうゆ ケチャッ プ 食塩 中濃 ソース かつおだ し汁	Ene. : 541kcal P : 19.1g F : 24.9g C : 65.4g Ca : 260mg 食塩相当量1.4g
31			木	麦茶 コーン クッ キー	食パン バーベキューチキン ポテトサラダ(ドレッシング) 豆乳ポターージュ(玉ねぎ・ベーコン) オレンジ	牛乳 小魚ごはん	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 豆乳 食 べる小魚	食パン 砂糖 じゃ がいも 油 米 白 いりごま	にんにく にんじん きゅうり たまねぎ クリームコーン オ レンジ あおのり	酒 ケチャップ 中 濃ソース しょうゆ 食塩 酢 コンソメ 水	Ene. : 480kcal P : 22.1g F : 17.8g C : 63.2g Ca : 326mg 食塩相当量1.5g
給食MEMO								目標値	月平均値		
暑い夏ですが、美味しくご飯を食べることができていますか？夏バテに打ち勝つためにもしっかり食べれますように。< 今月の郷土料理: 17日(木) > 今月は北海道の料理をご提供予定です。ザンギは鶏のから揚げを意味します。"道産子"は"北海道で作られたもの"を表し、北海道で広く作られている「じゃがいも・たまねぎ・にんじん・コーン(とうもろこし)」を使った味噌汁です。(当日、北海道産のものを使用するとは限りませんので、あらかじめご了承ください。)								Ene.(エネルギー)	475kcal	471kcal	
また、今月の食育テーマ"牛乳"に関連して「べこ(=うし)さんライス」にしてみました。お楽しみにしていてくださいね。								P(タンパク)	19g	19.6g	
☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆								F(脂質)	13.2g	16.7g	
								C(炭水化物)	70.1g	66g	
								Ca(カルシウム)	225mg	281mg	
								食塩相当量	1.5g	1.5g	