

8月 給食献立表

2023年

長寿院保育園3歳以上児

日	曜	昼食	昼間食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)
1	火	七分つき玄米ごはん 鶏肉の梅からあげ もやしと卵の和え物 [卵] かぼちゃとうす揚げの味噌汁 オレンジゼリー	さつまいもチップス 牛乳	鶏もも・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]卵	米・米粉・ごま油・サラダ油 車糖	梅びしお・もやし・にんじん かぼちゃ・葉ねぎ オレンジ飲料・寒天	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 片栗粉・だし・しょうが・食塩 お菓子
2	水	ひじきチャーハン [卵] キャベツとしらすの酢の物 中華スープ フルーツ:すいか	ごませんべい 牛乳	豚ひき肉・ちりめんじゃこ 普通牛乳・[卵]卵	米・サラダ油・車糖 甘辛せんべい	ほしひじき・葉ねぎ・にんじん 生しいたけ・キャベツ カットわかめ・チンゲンサイ スイートコーン・すいか	食塩・こいくちしょうゆ・だし 穀物酢・だし・うすくちしょうゆ
3	木	ロールパン 夏野菜のポークビーンズ マカロニサラダ [卵] オレンジ	ももゼリー 牛乳	豚ロース・だいず水煮缶詰 普通牛乳・[卵]卵	ロールパン・じゃがいも マカロニ・車糖 [卵]マヨネーズ	にんじん・ズッキーニ かぼちゃ・トマト缶詰・きゅうり たまねぎ・パレンシアオレンジ りんご飲料・寒天・もも缶詰	中濃ソース・ケチャップ・だし 食塩
4	金	★郷土料理～東京～ 混ぜ込み深川めし 豚肉の柳川魚煮 [卵] おくらのもずく和え えのきと若布のすまし汁 フルーツ:バナナ	お麩黒糖キャラメル 牛乳	あさり・淡色辛みそ・豚ロース 普通牛乳・[卵]卵	米・車糖・焼きふ・無塩バター 黒砂糖	にんじん・生しいたけ きぬさや・たまねぎ・三つ葉 オクラ・もずく・えのきたけ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ	みりん風調味料・だし さきさきごぼう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩
5	土	ナポリタンスパゲティー イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ:バナナ	醤油前餅 牛乳	ウインナー・普通牛乳	スパゲッティ・乾・サラダ油 しょうゆせんべい	青ピーマン・たまねぎ・きゅうり みずな・トマト・ほんしめじ バナナ	ケチャップ・食塩・マリネ液 パセリ・だし
7	月	★まごわやさしい献立 枝豆とひじきの炊き込みご飯 さばの味噌煮 さといものから揚げ オクラ納豆 豆腐とわかめのすまし汁	フルーツ杏仁豆腐 麦茶	油揚げ・さば・赤色辛みそ 糸引き納豆・絹ごし豆腐 普通牛乳	米・ごま・車糖・さといも サラダ油	えだまめ・ほしひじき にんじん・生しいたけ しょうが・オクラ・カットわかめ 葉ねぎ・パインアップル みかん缶詰 キウイフルーツ	だし・うすくちしょうゆ・食塩 料理酒・こいくちしょうゆ みりん風調味料・片栗粉 やわらか杏仁
8	火	七分つき玄米ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 春雨の酢の物 [卵] 中華スープ フルーツ:オレンジ	ほろほろ焼き(しょうゆ) 牛乳	肉団子・普通牛乳・[卵]卵	米・サラダ油・車糖・はるさめ 甘辛せんべい	青ピーマン・にんじん たまねぎ・黄ピーマン・きゅうり スイートコーン・葉ねぎ パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・穀物酢 片栗粉・食塩・だし・だし
9	水	七分つき玄米ごはん 肉豆腐 青菜のお浸し ごぼうとお麩の味噌汁 フルーツ:バナナ	水ようかん 牛乳	牛肉スライス・木綿豆腐 かつお節・淡色辛みそ こしあん・普通牛乳	米・車糖・焼きふ	たまねぎ・にんじん・こまつな 葉ねぎ・バナナ・寒天	しらたき・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし さきさきごぼう・食塩
10	木	冷麺 [卵] 揚げ出し風高野豆腐 水菜としめじの和え物 りんごゼリー	卵サンド [卵] 牛乳	焼き豚・凍り豆腐・普通牛乳 [卵]卵	中華めん・車糖・ごま・食パン [卵]マヨネーズ	きゅうり・トマト・にんじん グリーンピース・みずな ほんしめじ・りんご飲料・寒天	冷やし中華・うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし 片栗粉・こいくちしょうゆ
12	土	チャーハン [卵] 青菜とささみの和え物 中華スープ フルーツ:オレンジ	ミニゼリー 牛乳	豚ひき肉・ささ身・普通牛乳 [卵]卵	米・車糖・ごま オレンジゼリー	葉ねぎ・にんじん・生しいたけ チンゲンサイ・カットわかめ たまねぎ・パレンシアオレンジ	だし・食塩・こいくちしょうゆ だし・うすくちしょうゆ
14	月	七分つき玄米ごはん アジのフライ ツナサラダ たまねぎと麩の味噌汁 パインアップルゼリー	藻塩せんべい 牛乳	あじ・シーチキン 淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 焼きふ・車糖・塩せんべい	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・葉ねぎ パイナップル飲料・寒天	食塩・とんかつソース フルドレッシング・だし
15	火	七分つき玄米ごはん かしわの西京焼き 冬瓜の海老あんかけ 五目豆 オクラと大根のすまし汁	夏のフルーツゼリー 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・ムキエビ だいず水煮缶詰・さつまいも 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉	いんげん・とうがん・えだまめ 刻み昆布・にんじん きぬさや・オクラ・大根 キウイフルーツ パインアップル・すいか りんご飲料・寒天	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし・食塩
16	水	七分つき玄米ごはん 揚げ餃子 バンバンジーサラダ 中華スープ フルーツ:すいか	野菜かりんとう 牛乳	ぎょうざ・ささ身・普通牛乳	米・サラダ油・かりんとう	キャベツ・にんじん・きゅうり もやし・たまねぎ・葉ねぎ すいか	中華ドレッシング・だし うすくちしょうゆ
17	木	★世界の料理～インド～ ターメリックライス チキンカレー マリネサラダ フルーツ:ヨーグルト	わらびもち 牛乳	鶏もも・ヨーグルト・普通牛乳 きな粉	米・車糖・わらびもち	たまねぎ・にんじん トマト缶詰・しょうが・キャベツ トマト・きゅうり・もも缶詰 みかん缶詰	ターメリック・カレー粉・だし カレーパウダー・マリネ液 宇治抹茶
18	金	七分つき玄米ごはん 照り焼きハンバーグ ウインナーとコーンのソテー コンソメスープ [卵] フルーツ:バナナ	玄米ごませんべい 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・ウインナー 普通牛乳・[卵]卵	米・パン粉・有塩バター 塩せんべい	たまねぎ・にんじん ほしひじき・キャベツ スイートコーン・バナナ	食塩・こしょう・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし・パセリ [卵]錦糸玉子
19	土	そうめん [卵] 賀茂なすのおろしあん フルーツ:バナナ	ビスケット 牛乳	普通牛乳	手延そうめん・車糖 ビスケット	オクラ・にんじん・なす えだまめ・バナナ	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・大根おろし みりん風調味料・片栗粉 [卵]錦糸玉子

21	月	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の信田和え 切干大根煮 豆腐とわかめの味噌汁	りんごゼリー 牛乳	鶏もも・油揚げ・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖	こまつな・にんじん 切干しだいこん・きぬさや カットわかめ・薬ねぎ りんご飲料・寒天・りんご缶詰	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし
22	火	★料理長おまかせメニュー（未定）	やわらか揚げしょうゆせんべい 牛乳	普通牛乳	しょうゆせんべい		
23	水	七分つき玄米ごはん 五目マーボー豆腐 パンパンジーサラダ 中華スープ フルーツ：オレンジ	ぶどうゼリー 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 赤色辛みそ・ささ身 普通牛乳	米・ごま油・車糖・かたくり粉	たまねぎ・生しいたけ にんじん・キャベツ・きゅうり ｽﾄｰﾝｺﾝ・カットわかめ かいわれだいこん バレンシアオレンジ ぶどう飲料・寒天・ぶどう缶詰	こいくちしょうゆ マーボー豆腐の素 糖々鶏ドレッシング・だし うすくちしょうゆ
24	木	夏野菜のカレー炊き込みピラフ イタリアンサラダ 大豆いりコンソメスープ オレンジゼリー	焼きたてアップルデニッシュ 牛乳	合挽き肉・だいず・普通牛乳	米・有塩バター・車糖 アップルデニッシュ	ｽﾄｰﾝｺﾝ・たまねぎ 赤ピーマン・ズッキーニ きゅうり・みずな・トマト・もやし オレンジ飲料・寒天	だし・食塩・カレー粉 マリネ液・パセリ
25	金	七分つき玄米ごはん 豆腐ともずくの揚げあんかけ 胡瓜とささみの酢味噌和え オクラと大根のすまし汁 フルーツ：バナナ	いもかりんとう 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉・ささ身 酢みそ・普通牛乳	米・サラダ油・芋かりんとう	たまねぎ・にんじん・もずく ｽﾄｰﾝｺﾝ・薬ねぎ・キャベツ きゅうり・オクラ・大根・バナナ	こいくちしょうゆ・片栗粉 うすくちしょうゆ みりん風調味料・食塩・だし
26	土	焼き鳥丼〔卵〕 ブロッコリーツナのサラダ〔卵〕 さつまいもとたまねぎの味噌汁 フルーツ：バナナ	醤油かき揚げ 牛乳	鶏もも・シーチキン 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・さつまいも 甘辛せんべい 〔卵〕マヨネーズ	ブロッコリー・にんじん たまねぎ・薬ねぎ・バナナ	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・食塩・だし 〔卵〕鶏糸玉子
28	月	七分つき玄米ごはん 赤魚の煮つけ 高野豆腐の卵とじ〔卵〕 れんこんとひじきのごま酢和え たまねぎと麩のすまし汁	厚焼き薬塩せんべい 牛乳	あかうお・凍り豆腐・鶏ひき肉 普通牛乳・〔卵〕	米・車糖・ごま・焼きふ 塩せんべい	にんじん・グリーンピース れんこん・ほしひじき えだまめ・たまねぎ・薬ねぎ	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ ささがきごぼう みりん風調味料・穀物酢 食塩
29	火	七分つき玄米ごはん 八宝菜 ひろうすの炊いたん チンゲン菜のスープ フルーツ：バナナ	オレンジゼリー 牛乳	豚ロース・がんもどき 淡色辛みそ・普通牛乳	米・かたくり粉・車糖	はくさい・青ピーマン にんじん・生しいたけ たけのこ・チンゲンサイ たまねぎ・薬ねぎ・バナナ オレンジ飲料・みかん缶詰	だし・だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料・本みりん
30	水	そばめし もやしと卵の酢物〔卵〕 わかめスープ フルーツ：オレンジ	ごま団子 牛乳	鶏ひき肉・絹ごし豆腐 普通牛乳	中華めん・米・車糖・ごま サラダ油	キャベツ・にんじん・もやし きゅうり・カットわかめ・薬ねぎ バレンシアオレンジ	ウスターソース 焼きそばソース うすくちしょうゆ・穀物酢 食塩・だし・ごま団子 〔卵〕鶏糸玉子
31	木	七分つき玄米ごはん 鶏肉の竜田揚げ 水菜とあげのお浸し えのきと玉ねぎの味噌汁 梅ゼリー	ほろほろ焼き(塩) 牛乳	鶏もも・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・米粉・ごま油・サラダ油 車糖・塩せんべい	みずな・にんじん・えのきたけ たまねぎ・薬ねぎ・寒天	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 片栗粉・だし・しょうが・食塩 梅飲料 20%果汁入り

〔卵〕：卵黄・食品

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
490 kcal	19.5 g	16.4 g	242 mg	2.2 mg	141 μg	0.22 mg	0.27 mg	14 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承ください。そば、落花生の入った食材は使用していません。