

令和4年8月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児には補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

しか・くま・きりんぐみ

ひ に ち	よ う び	ち ゅ う し ょ く	ご ご の お や つ	は た ら く ち か ら や、 たい お ん に な る し ょ く ひ ん	ち や に く に な る し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょ う し を と の え る し ょ く ひ ん	量 目 録 表
1	げ つ	ゆかりごはん パナナ チンゲンサイのみそしる さばのあまずあんかけ きりぼしだいこんとツナのあえもの	★ チーズトースト むぎちや	こめ かたくりこ あぶら さとう	とうふ みそ さば ツナかん	チンゲンサイ にんじん しめじ しょうが きりぼしだいこん きゅうり レモン パナナ	576 24.5 18.3
2	か	なすのミートスパゲッティー ぎゅうにゅう ジャーマンサラダ かんきつ	★ しおこんぶと コーンのおにぎり むぎちや	スパゲッティー じゃがいも さとう こめ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ なす きゅうり かんきつ コーンかん	572 20.8 10.7
3	す い	ごはん すいか せんぎりやさいのすましじる とりのごまみそやき オクラのおかかあえ	プチパン とうにゅう	こめ さとう ごま プチパン	とりにく みそ かつおぶし とうにゅう	だいこん にんじん ねぎ キャベツ しょうが オクラ すいか	547 24.1 18.8
4	も く	ふりかけごはん ぶたにくともやしのみそしる かじきのてりやき かぼちゃサラダ メロン	★ ヨーグルトやきケーキ ぎゅうにゅう	こめ さとう マヨネーズ こむぎこ	ぶたにく みそ かじきまぐろ ヨーグルト	もやし わかめ しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ メロン	573 21.8 18.8
5	き ん	カレーライス かいそうスープ ツナサラダ バナナ	★ ボンデケージョ むぎちや	こめ じゃがいも あぶら ごま	ぶたにく ツナかん ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん にんにく もずく わかめ きざみこんぶ ねぎ キャベツ きゅうり	548 22.3 15.6
6	ど	やきにくどん ぐだくさんポトフ かんきつ	★ さけおにぎり やさいジュース	こめ あぶら じゃがいも ごま	ぶたにく ウインナー さけフレーク	たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが にんにく にんじん だいこん かんきつ	574 18.0 10.7
8	げ つ	ゆかりごはん パナナ ごもくみそしる すずきのにつけ えだまめ さんしょくやさいあえ	★ スイートパンプキン ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま バター	とうふ みそ すずき なまクリーム	だいこん にんじん たまねぎ まいたけ しょうが えだまめ もやし きゅうり ひじき	536 22.4 13.9
9	か	トロトロうどん にくじゃが ヨーグルト かんきつ	★ ミルクファイバー ライス むぎちや	うどん さとう じゃがいも こめ	あぶらあげ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こまつな きゅうり オクラ モロヘイヤ たまねぎ にんじん かんきつ	560 21.7 10.1
10	す い	ごはん とうがんとベーコンのスープ さけのコーンソースがけ ひじきサラダ メロン	★ やきそば ぎゅうにゅう	こめ バター さとう マヨネーズ	ベーコン さけ ぎゅうにゅう ツナかん	とうがん トマト たまねぎ ひじき クリームコーンかん にんじん キャベツ	560 25.6 18.7
12	き ん	ごはん とうふのみそしる まつかぜやき きんぴらごぼう パナナ	おかし にぼし とうにゅう	こめ ごまあぶら パンこ さとう	とうふ みそ とりひきにく とうにゅう	わかめ にんじん オクラ ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが ごぼう パナナ	540 26.1 12.3
13	ど	チキンライス じゃがいものスープ ヨーグルト かんきつ	★ セサミトースト やさいジュース	こめ バター あぶら じゃがいも	とりにく	たまねぎ パセリ トマトかん だいこん かんきつ	573 14.6 15.1
15	げ つ	ぶたにくどん もやしスープ いんげんとちくわのごまあえ かんきつ	★ ふのラスク とうにゅう	こめ さとう あぶら ごま	ぶたにく とうふ ちくわ とうにゅう	キャベツ たまねぎ しいたけ もやし にんじん さやいんげん きゅうり かんきつ	549 24.1 21.2
16	か	ごましおごはん かんきつ まいたけのみそしる サバのみりんやき きりぼしだいこんのもの	プチパン ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう プチパン	あぶらあげ みそ サバ さつまあげ	まいたけ たまねぎ にんじん しょうが きりぼしだいこん ほししいたけ かんきつ	546 22.2 16.6
17	す い	トマトクリームパスタ のむヨーグルト しおこんぶサラダ メロン	★ にんじん おかかおにぎり むぎちや	スパゲッティー さとう ごまあぶら こめ	とりにく なまクリーム のむヨーグルト かつおぶし	たまねぎ マッシュルーム しめじ セロリ キャベツ トマトかん にんじん きゅうり メロン	582 22.5 12.3

18	もく	ふりかけごはん ぶたにくとごぼうのみそしる いわしのあまからに もやしのナムル かんきつ	★ ポテトもち とうにゅう	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	ぶたにく とうふ みそ いわし	ごぼう にんじん しょうが もやし にら かんきつ のり	548 22.3 16.4
19	きん	ごはん かぶのみそしる とりのなんぼんづけ ごましおかぼちゃ バナナ	★ チーズむしパン むぎちや	こめ かたくりこ さとう こむぎこ	みそ ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	かぶ ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン かぼちゃ バナナ	576 21.6 18.4
20	ど	トマトがけごはん ぐだくさんポトフ かんきつ	★ ゆかりおにぎり やさいジュース	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも	ぶたひきにく ウインナー	たまねぎ キャベツ ピーマン セロリ トマトかん にんじん だいこん かんきつ	581 14.1 10.2
22	げつ	ごはん とうがんのみそしる さけのゆかりやき ひじきのにももの バナナ	★ やきとうもろこし せんべい ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ さとう あぶら	ぶたひきにく みそ さけ さつまあげ	とうがん もやし にんじん しいたけ ひじき バナナ コーンかん	548 23.7 13.5
23	か	ごはん かんきつ なるとのすましじる ぶたにくとピーマンのしょうがいため こふきいも えだまめ	★ ツナとズッキーニ のペンネ ジョア	こめ さとう じゃがいも マカロニ	なると ぶたにく ツナかん	にんじん だいこん わかめ しょうが ピーマン キャベツ ねぎ えだまめ かんきつ	545 26.5 9.9
24	すい	あじのかぼやきどん オクラのみそしる はるさめとちくわのサラダ すいか	★ なまクリームパン むぎちや	こめ かたくりこ あぶら マヨネーズ	あじ とうふ ちくわ なまクリーム	しょうが オクラ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ すいか	579 21.9 16.5
25	もく	ごはん かんきつ レタスとトマトのスープ チキンソテー コロコロサラダ	★ にんじんちぢみ むぎちや	こめ じゃがいも さとう こむぎこ	とりにく たまご チーズ	レタス トマト だいこん しいたけ たまねぎ にんじん きゅうり コーンかん かんきつ	560 23.9 17.7
26	きん	ひやしごもくうどん じゃがいもとベーコンのバターに ヨーグルト バナナ	おかし やさいジュース	うどん さとう じゃがいも バター	あぶらあげ ベーコン	ほししいたけ しめじ こまつな にんじん たまねぎ バナナ	547 14.3 12.0
27	ど	とりにくどん ぐだくさんスープ かんきつ	★ やきビーフン やさいジュース	こめ さとう あぶら じゃがいも	とりにく ベーコン	たまねぎ ねぎ にんじん コーンかん かんきつ キャベツ	543 15.6 17.4
29	げつ	マーボーどうふどん かぶのすましじる ごぼうサラダ かんきつ	★ コーンマヨパン むぎちや	こめ かたくりこ ごまあぶら こむぎこ	ぶたひきにく とうふ みそ ツナかん	にんじん ねぎ ピーマン かぶ たまねぎ わかめ しめじ ごぼう キャベツ きゅうり かんきつ	544 20.4 16.3
30	か	ごましおごはん バナナ かぼちゃのみそしる すずきのおろしあんかけ ちくわとオクラのマヨいため	★ かんきつゼリー ウエハース むぎちや	こめ ごま マヨネーズ さとう	とうふ みそ すずき ちくわ	かぼちゃ たまねぎ にんじん しょうが だいこん オクラ バナナ にんにく みかんかん	548 18.5 12.3
31	すい	ごはん メロン なすのみそしる とりのてりやき きゅうりのゆかりあえ	★ じゃがいものおやき むぎちや	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら	みそ とりにく ベーコン チーズ	なす たまねぎ だいこん しょうが きゅうり にんじん キャベツ メロン コーンかん	540 22.7 18.9
今月の平均値 エネルギー 556kcal たんぱく質 22.5g 脂質 15.4g							

食事だより

暑い日が続いていますね。
夏野菜には体を冷やしてくれるものが多いです。
夏野菜を食べて、暑い夏を元気に乗り切りたいですね。

季節の食材

いんげん 枝豆 オクラ 南瓜
きゅうり ズッキーニ 冬瓜
とうもろこし トマト 茄子
パプリカ ピーマン レタス
メロン すいか いわし
かじき すずき



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミン B 群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミン B1 の豊富な食材を摂るようにしましょう。

