

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】

あひる・りす・うさぎ組

日	曜	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	主 材	料	量 g
1	月	豆乳 せんべい	ゆかりごはん パナナ 青梗菜の味噌汁 サバの甘酢あんかけ 切干大根とツナの和え物	★ チーズトースト 麦茶	米 ゆかり チンゲン菜 豆腐 人参 しめじ あご出汁 味噌 さば 醤油 しょうが 片栗粉 油 砂糖 酢 切干大根 ツナ缶 きゅうり レモン パナナ 食パン マヨネーズ チーズ	545 23.0 17.8	
2	火	のむヨーグルト ブルーベリー	茄子のミートスパゲッティ 牛乳 ジャーマンサラダ かんきつ	★ 塩昆布とコーンの おにぎり 麦茶	スパゲッティ 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン エリンギ トマトケチャップ 塩 こしょう 茄子 牛乳 じゃが芋 きゅうり 八木 酢 砂糖 かんきつ 米	553 20.3 9.8	
3	水	麦茶 ヨーグルト	ごはん すいか 千切り野菜の清汁 鶏のごま味噌焼き オクラのおかか和え	プチパン 豆乳	米 大根 人参 葱 キャベツ あご出汁 醤油 塩 鶏肉 しょうが 味噌 砂糖 みりん ごま オクラ かつお削り節 すいか プチパン 豆乳	526 23.5 17.8	
4	木	麦茶 せんべい	ふりかけごはん 豚肉ともやしの味噌汁 かじきの照り焼き 南瓜サラダ メロン	★ ヨーグルト焼きケーキ 牛乳	米 ふりかけ もやし 豚肉 わかめ あご出汁 味噌 かじきまぐろ 砂糖 醤油 みりん しょうが 南瓜 人参 玉葱 マヨネーズ 塩 こしょう メロン 小麦粉 ヨーグルト バター	526 18.7 15.1	
5	金	牛乳 煮干し	カレーライス 海藻スープ ツナサラダ バナナ	★ ボンデケーキ 麦茶	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 もずく わかめ 刻み昆布 葱 ごま 鶏がらだし 醤油 ツナ缶 キャベツ きゅうり マヨネーズ 塩 パナナ 小麦粉	527 24.6 16.4	
6	土	麦茶 クラッカー	焼肉丼 具だくさんポトフ かんきつ	★ 鮭おにぎり 野菜ジュース	米 豚肉 玉葱 キャベツ ピーマン 焼肉のたれ ウインナー じゃが芋 人参 大根 コンソメ 塩 かんきつ 鮭フレーク ごま 野菜ジュース	528 15.0 9.5	
8	月	豆乳 せんべい	ゆかりごはん 五味味噌汁 すずきの煮つけ 枝豆 三色野菜和え パナナ	★ スイートパンプキン 牛乳	米 ゆかり 豆腐 大根 人参 玉葱 舞茸 あご出汁 味噌 スズキ 醤油 砂糖 しょうが 枝豆 塩 もやし きゅうり ひじき ごま バナナ 南瓜 生クリーム バター レーズン	527 22.0 15.0	
9	火	牛乳 煮干し	トロトロうどん 肉じゃが ヨーグルト かんきつ	★ ミルクファイバー ライス 麦茶	うどん 油揚げ 砂糖 醤油 小松菜 きゅうり オクラ モロヘイヤ かつお削り節 あご出汁 みりん 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 ヨーグルト かんきつ 米 牛乳 コンソメ	547 24.8 12.7	
10	水	のむヨーグルト ブルーベリー	ごはん 冬瓜とベーコンのスープ 鮭のコンソメソースがけ ひじきサラダ メロン	★ 焼きそば 牛乳	米 ベーコン 冬瓜 トマト 玉葱 コンソメ 塩 こしょう 鮭 バター クリームコーン缶 牛乳 ひじき 砂糖 醤油 ツナ缶 人参 キャベツ きゅうり 砂糖 酢 マヨネーズ	538 24.1 15.6	
12	金	牛乳 チーズ	ごはん 豆腐の味噌汁 松風焼き きんぴらごぼう パナナ	おかし 煮干し 豆乳	米 豆腐 わかめ 人参 オクラ 葱 あご出汁 味噌 鶏ひき肉 玉葱 しいたけ しょうが 醤油 ごま油 パン粉 ごま ごぼう 砂糖 バナナ おかし 煮干し 豆乳	537 26.5 16.8	
13	土	麦茶 クラッカー	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 野菜ジュース	米 鶏肉 玉葱 ミックスベジタブル バター コンソメ パセリ トマト缶 塩 こしょう トマトケチャップ 油 じゃが芋 大根 コンソメ 醤油 ヨーグルト かんきつ 食パン	531 13.1 13.3	
15	月	牛乳 ブルーベリー	豚肉丼 もやしスープ いんげんと竹輪のごま和え かんきつ	★ 麩のラスク 豆乳	米 豚肉 キャベツ 玉葱 しいたけ みりん 砂糖 醤油 油 もやし 人参 豆腐 コンソメ 竹輪 いんげん きゅうり ごま かんきつ 麩 バター 豆乳	533 23.3 20.8	
16	火	豆乳 せんべい	ごま塩ごはん 舞茸の味噌汁 サバのみりん焼き 切干大根の煮物 かんきつ	プチパン 牛乳	米 ごま塩 舞茸 玉葱 人参 油揚げ 味噌 あご出汁 サバ しょうが 醤油 みりん 切干大根 さつま揚げ 干しいたけ 油 砂糖 ごま油 かんきつ プチパン 牛乳	549 22.1 17.7	
17	水	麦茶 クラッカー	トマトクリームパスタ のむヨーグルト 塩昆布サラダ メロン	★ 人参おかかおにぎり 麦茶	スパゲッティ 鶏肉 玉葱 マッシュルーム しめじ セロリ トマト缶 生クリーム パセリ コンソメ のむヨーグルト コーン缶 キャベツ 人参 きゅうり 塩昆布 醤油 砂糖	524 19.5 10.7	

18	木	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 豚肉とごぼうの味噌汁 いわしの甘辛煮 もやしのナムル かんきつ	★ ポテトもち 豆乳	米 ふりかけ 豚肉 豆腐 ごぼう 人参 あご出汁 味噌 いわし しょうが 砂糖 醤油 みりん もやし たらこ ごま油 かんきつ じゃが芋 片栗粉 刻みのり 豆乳	547 21.9 17.4
19	金	麦茶 煮干し	ごはん かぶの味噌汁 鶏の南蛮漬け ごま塩南瓜 バナナ	★ チーズ蒸しパン 麦茶	米 かぶ 葱 人参 あご出汁 味噌 鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 油 砂糖 酢 醤油 玉葱 ピーマン 南瓜 塩 ごま バナナ 小麦粉 チーズ 牛乳	525 23.5 18.4
20	土	麦茶 クラッカー	トマトがけごはん 具だくさんポトフ かんきつ	★ ゆかりおにぎり 野菜ジュース	米 豚ひき肉 玉葱 キャベツ ピーマン セロリ 油 片栗粉 トマト缶 コンソメ トマトケチャップ ウインナー じゃが芋 大根 人参 塩 かんきつ ゆかり	531 12.4 8.7
22	月	のむヨーグルト チーズ	ごはん 冬瓜の味噌汁 鮭のゆかり焼き ひじきの煮物 バナナ	★ 焼きとうもろこし せんべい 牛乳	米 冬瓜 豚ひき肉 もやし 人参 あご出汁 味噌 鮭 ゆかり オリーブ油 さつま揚げ ひじき しいたけ 醤油 砂糖 油 バナナ とうもろこし せんべい 牛乳	523 24.0 14.5
23	火	牛乳 プルーン	ごはん かんきつ なるとの清汁 豚肉とピーマンの生姜炒め こふき芋 枝豆	★ ツナとズッキーニ のペンネ ジョア	米 なると 人参 大根 わかめ あご出汁 醤油 塩 豚肉 しょうが キャベツ ピーマン キャベツ 葱 砂糖 みりん 油 じゃが芋 青のり 枝豆 かんきつ マカロニ ツナ缶	537 25.3 11.6
24	水	のむヨーグルト バナナ	鮭の蒲焼き丼 オクラの味噌汁 春雨と竹輪のサラダ すいか	★ 生クリームパン 麦茶	米 鮭 しょうが 醤油 片栗粉 油 砂糖 オクラ 豆腐 人参 玉葱 あご出汁 味噌 春雨 きゅうり キャベツ 竹輪 マヨネーズ ごま すいか バターロール 生クリーム	521 19.6 13.0
25	木	豆乳 煮干し	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	★ 人参ちぢみ 麦茶	米 レタス トマト 大根 しいたけ 鶏がらだし 醤油 塩 鶏肉 玉葱 みりん じゃが芋 人参 きゅうり コーン缶 砂糖 酢 かんきつ 小麦粉 卵 分葱 チーズ	528 25.7 18.0
26	金	麦茶 チーズ	冷やし五目うどん じゃが芋とベーコンのバター煮 ヨーグルト バナナ	★ おかし 野菜ジュース	うどん 油揚げ 干しいたけ しめじ 砂糖 醤油 小松菜 人参 あご出汁 みりん ベーコン じゃが芋 玉葱 バター ヨーグルト バナナ おかし 野菜ジュース	518 14.8 12.8
27	土	麦茶 クラッカー	鶏肉丼 具だくさんスープ かんきつ	★ 焼きビーフン 野菜ジュース	米 鶏肉 玉葱 醤油 砂糖 油 じゃが芋 葱 人参 コーン缶 コンソメ かんきつ ビーフン ベーコン 玉葱 キャベツ 野菜ジュース	517 14.0 15.0
29	月	麦茶 ヨーグルト	麻婆豆腐丼 かぶの清汁 ごぼうサラダ かんきつ	★ コーンマヨパン 麦茶	米 豚ひき肉 豆腐 人参 葱 ピーマン 砂糖 醤油 味噌 コンソメ 片栗粉 かぶ 玉葱 わかめ しめじ あご出汁 みりん ツナ缶 ごぼう キャベツ きゅうり	518 20.3 15.3
30	火	麦茶 ふかしいも	ごま塩ごはん バナナ 南瓜の味噌汁 すずきのおろしあんかけ 竹輪とオクラのマヨ炒め	★ かんきつゼリー ウエハース 麦茶	米 ごま塩 南瓜 玉葱 人参 豆腐 味噌 あご出汁 すずき しょうが 塩 片栗粉 大根 砂糖 醤油 竹輪 オクラ マヨネーズ 甜麵醬 にんにく ごま油 バナナ みかん缶	526 15.2 9.9
31	水	豆乳 バナナ	ごはん メロン 茄子の味噌汁 鶏の照り焼き きゅうりのゆかり和え	★ じゃが芋のお焼き 麦茶	米 茄子 玉葱 大根 あご出汁 味噌 鶏肉 醤油 しょうが みりん きゅうり 人参 キャベツ ゆかり メロン じゃが芋 小麦粉 ベーコン コーン缶 チーズ 青のり	518 21.6 18.7
今月の平均値 エネルギー 531kcal たんぱく質 22.0g 脂質 15.3g						

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。