

令和5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	か	ごはん パナナ こまつなのみそしる とりにくのあまからに オクラのゆかりあえ	★ ポテトもち とうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも	とうふ みそ とりにく とうにゅう	こまつな まいたけ たまねぎ オクラ にんじん きゅうり バナナ のり	570 24.1 20.8
2	す い	ハヤシライス ウインナースープ かぼちゃサラダ メロン	★ ココアケーキ むぎちや	こめ あぶら マヨネーズ こむぎこ	ぶたにく ウインナー たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ピーマン トマトかん だいこん コーンかん	580 18.0 22.6
3	も く	ごはん ふのすましじる さけのしょうがやき ひじきのにつけ かんきつ	プチパン のむヨーグルト	こめ かたくりこ さとう あぶら	さけ ちくわ あぶらあげ のむヨーグルト	わかめ かぶ ねぎ しょうが にんじん しいたけ ひじき かんきつ	540 22.3 15.0
4	き ん	なすのミートソースパゲッティー ぎゅうにゅう フレンチサラダ バナナ	★ ぎっこくごはん むぎちや	スパゲッティー オリーブゆ さとう こめ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ なす キャベツ きゅうり みかんかん バナナ	584 21.7 13.0
5	ど	やきにくどん ぐだくさんポトフ ゼリー	★ わかめおにぎり やさいジュース	こめ あぶら じゃがいも	ぶたにく ウインナー	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん だいこん さやいんげん わかめ	557 15.6 9.6
7	げ つ	ゆかりごはん かんきつ ごもくみそしる すずきのにつけ こまつなのしょうゆマヨあえ	★ ツナとズッキーニ のペンネ ジョア	こめ さとう マヨネーズ マカロニ	とうふ みそ すずき ベーコン	だいこん にんじん ねぎ しめじ しょうが こまつな たまねぎ かんきつ ズッキーニ	538 27.0 12.5
8	か	ごはん パナナ チンゲンサイスープ とりのからあげふう きりぼしだいこんサラダ	★ セサミトースト むぎちや	こめ かたくりこ コーンフレーク さとう	とりにく	チンゲンサイ もやし たまねぎ しょうが きりぼしだいこん ひじき キャベツ	566 22.0 20.2
9	す い	ひやしきつねうどん じゃがいもとベーコンのバターに ヨーグルト すいか	★ しおこんぶと コーンのおにぎり むぎちや	うどん さとう じゃがいも バター	あぶらあげ ベーコン	にんじん こまつな すいか コーンかん	557 16.5 12.3
10	も く	カレーライス キャベツのスープ さんしょくやさいあえ かんきつ	★ ホットケーキ とうにゅう	こめ じゃがいも あぶら ごま	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし きゅうり ひじき かんきつ	551 20.7 16.1
12	ど	そぼろどん ぐだくさんポトフ ゼリー	★ ゆかりおにぎり やさいジュース	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぶたひきにく ウインナー	しょうが さやいんげん たまねぎ にんじん だいこん	561 14.3 11.5
14	げ つ	とりどん レタススープ とうふサラダ かんきつ	おかし にぼし のむヨーグルト	こめ さとう あぶら マヨネーズ	とりにく とうふ チーズ にぼし	たまねぎ にんじん しいたけ レタス コーンかん きゅうり かんきつ	555 25.3 14.7
15	か	ごはん メロン なるととだいこんのすましじる あじのなんばんづけ じゃがいものごまみそあえ	★ コーンマヨパン ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	なると あじ みそ ぎゅうにゅう	だいこん わかめ ピーマン にんじん たまねぎ メロン コーンかん	538 19.7 17.1
16	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 かんきつ	★ パリパリしらすピザ むぎちや	スパゲッティー さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ	とりにく なまクリーム のむヨーグルト しらす	たまねぎ マッシュルーム しめじ セロリ トマトかん パセリ キャベツ きゅうり	572 24.1 20.8
17	も く	ロールパン オクラのスープ ミートローフ ごぼうサラダ バナナ	★ きりぼしだいこん ごはん むぎちや	ロールパン かたくりこ さとう ごまあぶら	ぶたひきにく とうふ ツナかん	オクラ かぶ ねぎ たまねぎ ごぼう にんじん バナナ きりぼしだいこん	560 22.0 16.2

18	きん	ごはん みそワタンスープ さけのあまからだれ むしなすとちくわのサラダ ドレッシングぞえ	★	にんじんケーキ ぎゅうにゅう	こめ ワタンのかわ さとう かたくりこ こむぎこ	ぶたにく みそ さけ ちくわ たまご	だいこん もやし にんじん しょうが なす さやいんげん キャベツ かんきつ	571 23.3 18.5
19	ど	トマトかけごはん たまねぎとコーンのスープ ゼリー	★	さつまいももち やさいジュース	こめ あぶら こむぎこ さつまいも	ぶたひきにく	たまねぎ キャベツ ピーマン セロリ トマトかん だいこん コーンかん きざみのり	555 11.7 12.2
21	げつ	ごはん とうがんのスープ とりのみそやき にんじんとオクラのおかかあえ	★	ジャムサンド ぎゅうにゅう	こめ さとう しょくパン	ぶたひきにく とりにく みそ かつおぶし	とうがん チンゲンサイ しょうが にんじん オクラ かんきつ	562 26.6 19.1
22	か	ひやしごもくうどん カレーポテト ヨーグルト メロン	★	ごへいもち むぎちや	うどん さとう じゃがいも こめ	あぶらあげ ベーコン みそ	ほししいたけ しめじ こまつな にんじん たまねぎ メロン	530 17.3 12.7
23	すい	ごはん とんじる いわしのあまからに もやしのあまみそあえ	★	おふのしょうゆラスク とうにゅう	こめ さといも さとう バター	ぶたにく とうふ みそ いわし	だいこん にんじん ねぎ ごぼう しょうが もやし バナナ	533 23.9 19.7
24	もく	カレーライス かぶのスープ きゅうりとコーンのサラダ かんきつ	★	おこのみやき ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく とりひきにく たまご ウインナー	たまねぎ にんじん にんにく かぶ チンゲンサイ きゅうり コーンかん かんきつ	563 23.2 19.0
25	きん	ごはん かぼちゃのみそしる かじきのてりやき ごぼうとハムのしょうゆマヨ	★	とうもろこし せんべい のむヨーグルト	こめ さとう マヨネーズ	とうふ みそ かじきまぐろ ハム	かぼちゃ だいこん にんじん しょうが ごぼう たまねぎ すいか コーンかん	538 23.2 13.3
26	ど	ぶたにくどん ぐだくさんポトフ ゼリー	★	おかかおにぎり やさいジュース	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぶたにく ウインナー かつおぶし	キャベツ たまねぎ しいたけ にんじん だいこん さやいんげん	575 18.4 9.2
28	げつ	ごはん こまつなととうふのスープ あじのごましょうゆやき きりぼしだいこんのもの	★	いちごタルトふう トースト ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう ごま	とうふ あじ ちくわ チーズ	こまつな ねぎ しょうが にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ かんきつ	538 22.2 15.3
29	か	ごはん はるさめスープ とりのチーズやき マッシュポテト	★	やきそば むぎちや	こめ じゃがいも バター むしちゅうかめん	とりにく チーズ ウインナー	にんじん たまねぎ さやいんげん バナナ もやし ピーマン	582 24.1 21.9
30	すい	ごはん ぶたにくととうがのみそしる サバのみりんやき ゆでやさい ドレッシングぞえ	★	かんきつゼリー ウエハース ジョア	こめ	ぶたにく みそ さば	とうがん わかめ しょうが キャベツ にんじん コーンかん メロン みかんかん	559 23.1 14.9
31	もく	ミートソーススパゲッティー ぎゅうにゅう ひじきサラダ かんきつ	★	ほしえびと こまつなのごはん むぎちや	スパゲッティー さとう マヨネーズ こめ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ツナかん ほしえび	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ひじき キャベツ きゅうり かんきつ	559 21.7 14.4
今月の平均値		エネルギー	555kcal	たんぱく質	22.3g	脂質	16.6g	

食事だより

暑い日が続いていますね。水分だけでなく、ミネラルや休息もしっかりととって、夏バテ知らずで乗り切りましょう。



8月のカルシウムメニュー

28日(月) 『小松菜と豆腐のスープ』『鯰のゴマ醤油焼き』
『切干大根の煮物』
カルシウムが豊富な小松菜、豆腐、鯰、切干大根を使用しています。鯰にはカルシウムの吸収を促進するビタミンDも豊富に含まれています。



31日(木) 『干しえびと小松菜のごはん』
カルシウムが豊富な干しえびと小松菜を使用しています。

*8月のカルシウムたっぷりレシピは『干しえびと小松菜のごはん』です♪

季節の食材

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 ピーマン
レタス メロン
すいか いわし
かじきまぐろ すずき

