

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 料	量 (g)
1	火	牛乳 せんべい	ごはん バナナ 小松菜の味噌汁 鶏肉の甘辛煮 オクラのゆかり和え	★ ポテトもち 豆乳	米 小松菜 舞茸 豆腐 あご出汁 味噌 鶏肉 油 玉葱 醤油 砂糖 オクラ 人参 きゅうり ゆかり バナナ ジャガ芋 片栗粉 刻みのり 豆乳	557 23.7 20.6	
2	水	麦茶 ヨーグルト	ハヤシライス ウインナースープ 南瓜サラダ メロン	★ ココアケーキ 麦茶	米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン マッシュルーム トマト缶 ハヤシルウ 中濃ソース トマトケチャップ 油 ウインナー 大根 コーン缶 コンソメ 醤油 南瓜 塩	541 18.4 19.5	
3	木	牛乳 バナナ	ごはん 麩の清汁 鮭の生姜焼き ひじきの煮つけ かんきつ	★ プチパン のむヨーグルト	米 麩 わかめ かぶ 葱 あご出汁 醤油 塩 鮭 生姜 片栗粉 砂糖 みりん 竹輪 油揚げ 人参 しいたけ ひじき 油 かんきつ プチパン のむヨーグルト	533 22.0 15.9	
4	金	麦茶 クラッカー	茄子のミートソーススパゲッティ 牛乳 フレンチサラダ バナナ	★ 雑穀ごはん 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 油 塩 なす キャベツ きゅうり みかん缶 チーズ 酢 砂糖 バナナ 米 雑穀 塩昆布	513 18.6 11.7	
5	土	麦茶 せんべい	焼肉丼 具だくさんポトフ ゼリー	★ わかめおにぎり 野菜ジュース	米 豚肉 玉葱 キャベツ ピーマン 油 焼き肉のたれ ウインナー ジャガ芋 人参 大根 さやいんげん コンソメ 塩 ゼリー 炊き込みわかめ 野菜ジュース	515 12.8 7.5	
7	月	牛乳 チーズ	ゆかりごはん かんきつ 五目味噌汁 すずきの煮つけ 小松菜の醤油マヨ和え	★ ツナとズッキーニ のペンネ ジョア	米 ゆかり 豆腐 大根 人参 葱 しめじ あご出汁 味噌 すずき 醤油 砂糖 生姜 小松菜 玉葱 ベーコン マヨネーズ かんきつ マカロニ ツナ缶 ズッキーニ エリンギ	534 27.9 16.3	
8	火	豆乳 クラッカー	ごはん バナナ チンゲン菜スープ 鶏のから揚げ風 切り干し大根サラダ	★ セサミトースト 麦茶	米 チンゲン菜 もやし 玉葱 醤油 鶏ガラだし 鶏肉 みりん 生姜 片栗粉 切干大根 ひじき キャベツ 人参 酢 砂糖 コーンフレーク バナナ 食パン ごま	552 21.5 20.7	
9	水	牛乳 せんべい	冷やしきつねうどん じゃが芋とベーコンのバター煮 ヨーグルト すいか	★ 塩昆布とコーンの おにぎり 麦茶	うどん 人参 小松菜 油揚げ 醤油 みりん 砂糖 あご出汁 ベーコン ジャガ芋 バター ヨーグルト すいか 米 コーン缶 塩昆布	561 18.0 14.2	
10	木	のむヨーグルト クラッカー	カレーライス キャベツのスープ 三色野菜和え かんきつ	★ ホットケーキ 豆乳	米 豚肉 ジャガ芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 キャベツ コンソメ 醤油 もやし きゅうり ひじき ごま 砂糖 小麦粉 卵 牛乳 バター メープルシロップ	558 20.9 14.5	
12	土	麦茶 せんべい	そばろ丼 具だくさんポトフ ゼリー	★ ゆかりおにぎり 野菜ジュース	米 豚ひき肉 醤油 砂糖 生姜 油 さやいんげん ウインナー ジャガ芋 玉葱 人参 大根 コンソメ 塩 ゼリー ゆかり 野菜ジュース	524 12.8 9.5	
14	月	麦茶 ふかしいも	鶏丼 レタススープ 豆腐サラダ かんきつ	★ おかし 煮干し のむヨーグルト	米 鶏肉 玉葱 人参 しいたけ 醤油 砂糖 油 レタス コーン缶 コンソメ 豆腐 きゅうり カッテージチーズ マヨネーズ かんきつ おかし のむヨーグルト	528 21.2 11.9	
15	火	麦茶 ヨーグルト	ごはん メロン なると大根の清汁 鱈の南蛮漬 じゃが芋のごま味噌和え	★ コーンマヨパン 牛乳	米 なると 大根 わかめ あご出汁 醤油 塩 鱈 片栗粉 油 ピーマン 人参 玉葱 砂糖 酢 ジャガ芋 味噌 ごま メロン 小麦粉 コーン缶 牛乳 マヨネーズ	520 20.0 16.2	
16	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 かんきつ	★ パリパリしらすピザ 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 キャベツ きゅうり 人参 塩昆布 砂糖 醤油 ごま油	516 20.8 17.5	
17	木	のむヨーグルト せんべい	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	★ 切干大根ごはん 麦茶	ロールパン オクラ かぶ 葱 コンソメ 醤油 豚ひき肉 豆腐 玉葱 塩 片栗粉 ミックスベジタブル トマトケチャップ 中濃ソース ごぼう 人参 ツナ缶 砂糖 酢	544 21.1 13.5	

18	金	豆乳 バナナ	ごはん かんきつ 味噌ワントンスープ 鮭の甘辛だれ 蒸し茄子と竹輪のサラダ ドレッシング添え	★ 人参ケーキ 牛乳	米 豚肉 大根 もやし 人参 味噌 醤油 鶏がらだし ワンタンの皮 鮭 生姜 砂糖 片栗粉 竹輪 なす さやいんげん キャベツ ごまドレッシング かんきつ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 バター 牛乳	556 22.7 19.2
19	土	麦茶 クラッカー	トマトかけごはん 玉葱とコーンのスープ ゼリー	★ さつま芋もち 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 小麦粉 トマト缶 コンソメ トマトケチャップ 大根 コーン缶 ゼリー さつま芋 片栗粉 油 砂糖 醤油 刻みのり	516 10.3 10.7
21	月	麦茶 ふかしいも	ごはん かんきつ 冬瓜のスープ 鶏の味噌焼き 人参とオクラのおかか和え	★ ジャムサンド 牛乳	米 豚ひき肉 冬瓜 チンゲン菜 コンソメ 塩 鶏肉 生姜 味噌 醤油 砂糖 みりん 人参 オクラ かつお削り節 かんきつ 食パン ジャム 牛乳	536 22.6 16.1
22	火	牛乳 せんべい	冷やし五目うどん カレーポテト ヨーグルト メロン	★ 五平もち 麦茶	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 じゃが芋 玉葱 ベーコン カレー粉 ヨーグルト メロン 米 もち米 味噌 黒砂糖	538 18.5 14.4
23	水	のむヨーグルト クラッカー	ごはん バナナ 豚汁 いわしの甘辛煮 もやしの甘味噌和え	★ お麩の醤油ラスク 豆乳	米 豚肉 豆腐 里芋 大根 人参 葱 ごぼう 味噌 醤油 いわし 生姜 砂糖 みりん もやし ツナ缶 酢 バナナ 麩 バター 豆乳	536 23.0 17.8
24	木	麦茶 せんべい	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	★ お好み焼き 牛乳	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 鶏ひき肉 かぶ チンゲン菜 コンソメ 塩 きゅうり コーン缶 酢 砂糖 かんきつ 小麦粉 卵 ウインナー 干しえび	516 20.1 15.5
25	金	豆乳 チーズ	ごはん すいか 南瓜の味噌汁 枝豆 かじきの照り焼き ごぼうとハムの醤油マヨ	★ とうもろこし せんべい のむヨーグルト	米 南瓜 大根 人参 豆腐 あご出汁 味噌 かじきまぐろ 生姜 砂糖 醤油 みりん 枝豆 塩 ハム ごぼう 玉葱 マヨネーズ すいか とうもろこし のむヨーグルト	519 23.6 16.5
26	土	麦茶 クラッカー	豚肉丼 具だくさんポトフ ゼリー	★ おかかおにぎり 野菜ジュース	米 豚肉 キャベツ 玉葱 しいたけ みりん 砂糖 醤油 油 ウインナー じゃが芋 人参 大根 さやいんげん コンソメ 塩 ゼリー かつお削り節 野菜ジュース	521 15.2 8.3
28	月	豆乳 せんべい	ごはん かんきつ 小松菜と豆腐のスープ 鰯のごま醤油焼き 切り干し大根の煮物	★ いちごタルト風 トースト 牛乳	米 小松菜 豆腐 葱 コンソメ 醤油 鰯 生姜 片栗粉 砂糖 みりん ごま 切干大根 人参 竹輪 干しいたけ 油 ごま油 かんきつ 食パン いちごジャム	531 21.6 16.5
29	火	麦茶 クラッカー	ごはん バナナ 春雨スープ 鶏のチーズ焼き マッシュポテト	★ 焼きそば 麦茶	米 春雨 人参 玉葱 さやいんげん コンソメ 鶏肉 塩 チーズ じゃが芋 バター バナナ 蒸し中華麺 ウインナー もやし ピーマン ウスターソース 中濃ソース 鶏がらだし	508 20.5 19.0
30	水	麦茶 バナナ	ごはん メロン 豚肉と冬瓜の味噌汁 サバのみりん焼き ゆで野菜 ドレッシング添え	★ かんきつゼリー ウエハース ジョア	米 豚肉 冬瓜 わかめ あご出汁 味噌 サバ 生姜 醤油 みりん キャベツ 人参 コーン缶 ごまドレッシング メロン みかん缶 ウエハース ジョア	517 20.0 12.7
31	木	のむヨーグルト せんべい	ミートソーススパゲッティ 牛乳 ひじきサラダ かんきつ	★ 干しえびと小松菜の ごはん 麦茶	スパゲッティ 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム トマトケチャップ 塩 ひじき 砂糖 醤油 キャベツ きゅうり ツナ缶 酢 マヨネーズ かんきつ 米	550 20.8 12.2
今月の平均値		エネルギー 533kcal		たんぱく質 21.2g	脂質 15.9g	

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』『鰯のゴマ醤油焼き』
『切干大根の煮物』
カルシウムが豊富な小松菜、豆腐、鰯、切干大根を使用しています。鰯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

