

令和6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お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	も く	ごはん だいこんとなめこのみそしる あじのチーズパンこやき マカロニサラダ バナナ	★ かぼちゃむしパン のむヨーグルト	こめ こむぎこ パンこ マカロニ	みそ あじ こなチーズ ぎゅうにゅう	だいこん なめこ ねぎ きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ バナナ かぼちゃ	611 22.4 15.7
2	き ん	ゆかりごはん かんきつ ぐだくさんスープ ミートローフ マッシュポテト えだまめ	★ ココアバナナケーキ とうにゅう	こめ パンこ じゃがいも バター	ぶたひきにく たまご なまクリーム とうにゅう	キャベツ トマト たまね ぎ にんじん しいたけ ケチャップ えだまめ かんきつ バナナ	643 23.8 25.3
3	ど	トマトかけごはん わかめコーンスープ ゼリー	★ ジャムサンド やさいジュース	こめ あぶら かたくりこ しょくパン	ぶたひきにく	たまねぎ キャベツ ピーマン トマトかん ケチャップ わかめ クリームコーンかん	558 17.1 13.7
5	げ つ	ごはん ふのすましじる とりにくのごまみそやき ポテトサラダ すいか	★ かんきつゼリー せんべい ヤクルト	こめ しらたまふ さとう ごま マヨネーズ	とりにく みそ チーズ	えのきたけ にんじん わかめ しょうが きゅうり たまねぎ すいか みかんかん	542 18.7 14.4
6	か	ひやしなるとうどん さつまいもとぶたにくいため ヨーグルト かんきつ	プチパン ぎゅうにゅう	うどん さとう バター さつまいも	なると あぶらあげ ぶたにく ヨーグルト	しいたけ こまつな ねぎ しょうが かんきつ	564 23.8 19.6
7	す い	とりどん キャベツとベーコンのみそしる オクラとコーンのおひたし バナナ	★ ポテトもち のむヨーグルト	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも かたくりこ	とりにく ベーコン みそ	たまねぎ にんじん みずな しいたけ キャベツ しめじ オクラ コーンかん ひじき	551 20.5 15.3
8	も く	ごはん かんきつ とうがんのみそしる かじきのたつたあげふう きゅうりのちゅうかあえ	★ ミートソースペンネ とうにゅう	こめ あぶら かたくりこ さとう マカロニ	あぶらあげ みそ かじきまぐろ ちくわ	とうがん もやし わかめ しょうが きゅうり にんじん かんきつ たまねぎ ピーマン	543 23.9 17.4
9	き ん	ごはん バナナ あおなのすましじる にくじゃが キャベツのりじゃこあえ	★ おふのしょうゆラスク ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも しらたき さとう	とうふ ぶたにく しらす けずりぶし	こまつな まいたけ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きざみのり バナナ	545 19.8 23.1
10	ど	カレーライス だいこんのスープ かんきつ	★ スイートトースト やさいジュース	こめ あぶら じゃがいも しょくパン さとう	ぶたにく きなこ	たまねぎ にんじん にんにく だいこん かんきつ やさいジュース	576 19.0 17.2
13	か	ふりかけごはん なすのみそしる しろみさかなのあげぼのやき かぼちゃのにつけ かんきつ	★ おこのみやき むぎちや	こめ あぶら こむぎこ さとう	あぶらあげ みそ たら たまご ベーコン	なす たまねぎ さやいんげん にんじん かぼちゃ かんきつ キャベツ	515 20.3 16.8
14	す い	ぶたにくとえだまめのバターしょうゆパスタ ぎゅうにゅう ごましおさつまいも すいか	★ フルーツポンチ せんべい むぎちや	スパゲッティ バター オリーブゆ さつまいも	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ エリンギ すいか みかんかん パイナップルかん	588 20.0 12.7
15	も く	やきにくどん ぐだくさんみそしる ごぼうとハムのゴマしょうゆマヨ かんきつ	★ くろむしパン ぎゅうにゅう	こめ あぶら マヨネーズ ごま むしパンこ	ぶたにく とうふ みそ ハム	たまねぎ キャベツ ピーマン だいこん にんじん しいたけ ごぼう かんきつ	561 21.3 19.0
16	き ん	ごはん ちゅうかスープ マーボーどうふ だいこんのナムル メロン	★ じゃがいもの あおのりチーズまぶし のむヨーグルト	こめ はるさめ かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ ハム	にんじん ちんげんさい ねぎ ピーマン だいこん きゅうり メロン あおのり	529 21.3 16.2
17	ど	ハヤシライス わかめコーンスープ かんきつ	★ ごへいもち やさいジュース	こめ あぶら さとう	ぶたにく みそ	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 ケチャップ わかめ	531 16.7 5.7

19	げつ	あじのかぼやきどん なつやさいみそしる ちくわとこまつなのあおのりあえ かんきつ	★ ツナコーンピザ のむヨーグルト	こめ かたくりこ あぶら マヨネーズ	あじ とうふ みそ ちくわ ツナ	しょうが かぼちゃ コーンかん さやいんげん こまつな にんじん ひじき あおのり	538 27.8 11.7
20	か	ロールパン ズッキーニのスープ とりにくのトマトソースがけ こふきいも パナナ	★ しらすチャーハン (もちむぎいり) むぎちや	ロールパン あぶら じゃがいも こめ	とりにく しらす ハム	ズッキーニ にんじん ちんげんさい たまねぎ にんにく トマトかん ケチャップ あおのり	555 23.4 12.4
21	すい	ひやしにくみそうどん ジャーマンポテト ヨーグルト すいか	とうもろこし ウエハース ジョア	うどん さとう じゃがいも ウエハース	ぶたひきにく みそ ウインナー ジョア	にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり たまねぎ すいか とうもろこし	610 24.1 16.1
22	もく	ごはん かぼちゃのみそしる さけのあまからだれ ひじきのにつけ かんきつ	★ やきそば とうにゅう	こめ さとう かたくりこ あぶら	さけ とうふ みそ さけ ちくわ	かぼちゃ だいこん にんじん しょうが しいたけ ひじき かんきつ たまねぎ	532 24.1 17.9
23	きん	キーマカレー (おしむぎいり) おくらのスープ にんじんとみかんのサラダ バナナ	★ セサミトースト むぎちや	こめ おしむぎ じゃがいも ごま	ぶたひきにく だいず	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマトかん ケチャップ おくら ねぎ わかめ	595 17.4 19.7
24	ど	とりどん さつまいものみそしる かんきつ	★ ココアむしパン やさいジュース	こめ さとう あぶら さつまいも	とりにく みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ みずな しいたけ かぶ にんじん かんきつ やさいジュース	522 16.5 10.9
26	げつ	ごはん かんきつ レタスのスープ さばのみそやき きりぼしだいこんサラダ	★ スパゲッティーナポリタン ヤクルト	こめ さとう マヨネーズ スパゲッティ	さば みそ ハム ウインナー	レタス しいたけ しょうが きりぼしだいこ ん ひじき にんじん コーンかん かんきつ	537 21.3 15.4
27	か	ごはん なめこのみそしる とりにくのこうみやき おかずだいがくいも パナナ	★ ホットケーキ とうにゅう	こめ ごまあぶら さつまいも むしパンこ	みそ とりにく たまご ぎゅうにゅう	だいこん なめこ わかめ ねぎ しょうが にんにく パナナ	596 18.6 18.6
28	すい	トマトクリームパスタ のむヨーグルト ツナサラダ かんきつ	★ やきおにぎり (はつがげんまいいり) むぎちや	スパゲッティ さとう こめ はつがげんまい	とりにく なまクリーム のむヨーグルト ツナ	たまねぎ マッシュルーム しめじ セロリ トマトかん こまつな にんじん ブロッコリー	615 22.8 16.0
29	もく	ふりかけごはん パナナ ほうれんそうのすましじる いわしのあまからに キャベツのうめおかかマヨあえ	★ さつまいもメープル むしパン ぎゅうにゅう	こめ さとう マヨネーズ むしパンこ	とうふ なると ちくわ けずりぶし	ほうれんそう しょうが キャベツ にんじん きゅうり うめぼし バナナ	525 21.6 14.5
30	きん	すきやきふうどん かぶのみそしる ごぼうサラダ かんきつ	★ プチパン やさいジュース	こめ さとう マヨネーズ しらたき ごま	ぶたにく あぶらあげ	ねぎ にんじん しいたけ かぶ たまねぎ わかめ ごぼう かんきつ やさいジュース	530 17.6 16.6
31	ど	そぼろどん ぐだくさんポトフ かんきつ	★ チーズトースト 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 チーズ	しょうが さやいんげん たまねぎ にんじん だいこん かんきつ ケチャップ やさいジュース	555 19.8 17.6
今月の平均値 エネルギー 573kcal たんぱく質 21.9g 脂質 17.1g							

食事だより じめじめした梅雨も明け、厳しい暑さが始まりますね。夏バテしないように、必ず朝ごはんを食べてから登園しましょう。

季節の食材

オクラ
南瓜 冬瓜
ズッキーニ
とうもろこし
トマト
茄子
レタス
すいか
いわし
かじきまぐろ



**夏野菜で
体の中から涼しく!**

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

暑い夏を元気に過ごすポイント

