

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

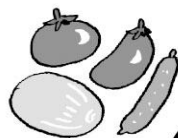
日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主 材	料 量
1	木	牛乳 せんべい	ごはん なめこの味噌汁 鯨のチーズパン粉焼き マカロニサラダ バナナ	★ 南瓜蒸しパン のむヨーグルト	米 大根 なめこ 葱 味噌 あご出汁 鯨 小麦粉 パン粉 粉チーズ パセリ 油 中濃ソース マカロニ きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 マヨネーズ バナナ	573 21.8 16.5
2	金	麦茶 チーズ	ゆかりごはん かんきつ 具だくさんスープ ミートローフ マッシュポテト 枝豆	★ ココアバナナケーキ 豆乳	米 ゆかり キャベツ トマト 玉葱 人参 しいたけ コンソメ 醤油 豚挽肉 ミックスベ ジタブル パン粉 ケチャップ 中濃ソース じゃが芋 バター 枝豆 食塩 かんきつ 卵	555 21.7 23.4
3	土	麦茶 クラッカー	トマトがけごはん わかめコーンスープ ゼリー	★ ジャムサンド 野菜ジュース	米 豚挽肉 玉葱 キャベツ ピーマン 油 トマト缶 ケチャップ コンソメ 片栗粉 わかめ 玉葱 クリームコーン缶 ゼリー 食パン いちごジャム 野菜ジュース	527 14.9 12.1
5	月	牛乳 バナナ	ごはん 麩の清汁 鶏肉のごま味噌焼き ポテトサラダ すいか	★ かんきつゼリー せんべい ヤクルト	米 白玉麩 えのきたけ 人参 わかめ 醤油 食塩 あご出汁 鶏肉 しょうが 味噌 砂糖 みりん ごま じゃが芋 きゅうり 玉葱 チーズ マヨネーズ すいか カップゼリーの素	530 18.7 14.6
6	火	豆乳 せんべい	冷やしなるとうどん さつま芋と豚肉炒め ヨーグルト かんきつ	プチパン 牛乳	うどん なると 油揚げ 砂糖 醤油 しいたけ 小松菜 あご出汁 みりん 豚肉 さつま芋 葱 しょうが 食塩 オイスターソース バター 油 ヨーグルト かんきつ コッペパン 牛乳	557 23.7 20.6
7	水	麦茶 クラッカー	鶏丼 キャベツとベーコンの味噌汁 オクラとコーンのお浸し バナナ	★ ポテトもち のむヨーグルト	米 鶏肉 玉葱 人参 水菜 しいたけ 砂糖 醤油 油 キャベツ ベーコン しめじ 味噌 あご出汁 オクラ コーン缶 ひじき ごま油 削り節 バナナ じゃが芋 片栗粉	524 18.4 13.8
8	木	牛乳 ふかし芋	ごはん 冬瓜の味噌汁 かじきの竜田揚げ風 きゅうりの中華和え かんきつ	★ ミートソースペンネ 豆乳	米 冬瓜 もやし 油揚げ わかめ 味噌 あご 出汁 かじきまぐろ 醤油 みりん しょうが 片栗粉 油 きゅうり 人参 竹輪 酢 砂糖 ごま油 かんきつ マカロニ 豚挽肉 玉葱	534 22.9 18.4
9	金	麦茶 ヨーグルト	ごはん バナナ 小松菜の清汁 肉じゃが きゃべつのりじゃこサラダ	★ 麩の醤油ラスク 牛乳	米 豆腐 小松菜 舞茸 醤油 みりん 食塩 あご出汁 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 白滝 砂糖 さやいんげん キャベツ しらす 削り節 刻みのり ごま油 バナナ 小町麩 バター	531 20.4 21.6
10	土	麦茶 せんべい	カレーライス 大根のスープ かんきつ	★ スイートトースト 野菜ジュース	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 大根 コンソメ 醤油 かんきつ 食パン 砂糖 マーガリン きな粉 野菜ジュース	516 16.0 13.8
13	火	豆乳 クラッカー	ふりかけごはん 茄子の味噌汁 白身魚のあけぼの焼き 南瓜煮 かんきつ	★ お好み焼き 麦茶	米 ふりかけ 油揚げ 茄子 玉葱 さやいんげ ん 味噌 あご出汁 鱈 小麦粉 油 人参 ノンエッグマヨネーズ 醤油 南瓜 砂糖 かんきつ 卵 キャベツ ベーコン チーズ	509 19.9 17.6
14	水	麦茶 チーズ	豚肉と枝豆のバター醤油パスタ 牛乳 ごま塩さつま芋 すいか	★ フルーツポンチ せんべい 麦茶	スパゲッティー 豚肉 玉葱 人参 枝豆 エリンギ コンソメ 醤油 バター オリーブ油 牛乳 さつま芋 食塩 ごま 油 すいか みかん缶 パインアップル缶 もも缶 バナナ	504 18.8 13.4
15	木	のむヨーグルト バナナ	焼肉丼 具だくさん味噌汁 ごぼうとハムのゴマ醤油マヨ かんきつ	★ 黒蒸しパン 牛乳	米 豚肉 玉葱 キャベツ ピーマン 焼き肉の たれ 油 豆腐 大根 人参 しいたけ 味噌 あご出汁 切りごぼう ハム マヨネーズ 醤油 ごま かんきつ 蒸しパン粉 レーズン	555 21.0 15.8
16	金	牛乳 せんべい	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 大根のナムル メロン	★ じゃが芋の 青のりチーズまぶし のむヨーグルト	米 鶏肉 人参 しいたけ 春雨 鶏がらスープ の素 醤油 片栗粉 ごま油 豚挽肉 豆腐 ピーマン 砂糖 味噌 コンソメ 大根 きゅうり ごま油 メロン じゃが芋 油 粉チーズ	519 21.4 16.9
17	土	麦茶 クラッカー	ハヤシライス わかめコーンスープ かんきつ	★ 五平餅 野菜ジュース	米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ マッシュルー ム ピーマン トマト缶 ハヤシルウ 中濃ソー ス ケチャップ 油 わかめ クリームコーン缶 コンソメ かんきつ もち米 味噌 砂糖 醤油	515 14.9 6.3

19	月	麦茶 ふかし芋	鰯の蒲焼き井 夏野菜味噌汁 竹輪と小松菜の青のり和え かんきつ	★ ツナコーンピザ のむヨーグルト	米 鰯 しょうが 醤油 片栗粉 油 砂糖 南瓜 豆腐 さやいんげん 味噌 あご出汁 竹輪 小松菜 人参 ひじき 酢 青のり かんきつ 餃子の皮 ツナ缶 コーン缶 マヨネーズ	511 23.2 9.5
20	火	豆乳 せんべい	ロールパン ズッキーニのスープ 鶏肉のトマトソースがけ 粉ふき芋 バナナ	★ しらすチャーハン (もち麦入り) 麦茶	ロールパン ズッキーニ 人参 チンゲン菜 玉葱 コンソメ 食塩 鶏肉 にんにく トマト缶 ケチャップ 醤油 ミックスベジタブル じゃが 芋 青のり バナナ 米 もち麦 しらす ハム	533 22.0 12.9
21	水	麦茶 クラッカー	冷やし肉味噌うどん 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 豚挽肉 人参 葱 しいたけ 砂糖 醤油 味噌 にんにく しょうが きゅうり みりん あご出汁 じゃが芋 玉葱 ウインナー コンソメ 食塩 ヨーグルト すいか	585 22.1 14.8
22	木	牛乳 せんべい	ごはん 南瓜の味噌汁 鮭の甘辛だれ ひじきの煮付け かんきつ	★ 焼きそば 豆乳	米 南瓜 大根 人参 豆腐 味噌 あご出汁 鮭 しょうが 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 竹輪 油揚げ ひじき しいたけ 油 かんきつ 蒸し中華麺 豚肉 玉葱 キャベツ ピーマン	532 23.7 18.9
23	金	麦茶 ヨーグルト	キーマカレー (押し麦入り) オクラのスープ 人参とみかんのサラダ バナナ	★ セサミトースト 麦茶	米 押し麦 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン 大豆水煮 にんにく カレールウ トマト缶 ケチャップ じゃが芋 油 オクラ 葱 わかめ コンソメ 醤油 レモン みかん缶 砂糖 食塩	538 17.4 17.8
24	土	麦茶 クラッカー	鶏井 さつま芋の味噌汁 かんきつ	★ ココア蒸しパン 野菜ジュース	米 鶏肉 玉葱 水菜 しいたけ 砂糖 醤油 油 さつま芋 かぶ 人参 味噌 あご出汁 かんきつ 蒸しパン粉 ココア 牛乳 野菜ジュース	505 14.7 10.3
26	月	牛乳 せんべい	ごはん レタスのスープ さばのみそ焼き 切干大根サラダ かんきつ	★ スパゲッティーナポリタン ヤクルト	米 レタス 豆腐 しいたけ 鶏がらスープの素 醤油 食塩 さば 味噌 砂糖 みりん しょう が ハム 切干大根 ひじき 人参 コーン缶 マヨネーズ ごま かんきつ スパゲッティ	523 20.8 15.8
27	火	麦茶 チーズ	ごはん なめこの味噌汁 鶏の香味焼き おかず大学芋 バナナ	★ ホットケーキ 豆乳	米 大根 なめこ わかめ 味噌 あご出汁 鶏肉 葱 しょうが にんにく ごま油 醤油 さつま芋 油 砂糖 めんつゆ 片栗粉 ごま バナナ 蒸しパン粉 卵 牛乳 バター	548 19.9 20.8
28	水	麦茶 バナナ	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	★ 焼きおにぎり (発芽玄米入り) 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 小松菜 人参 ブロッコリー ツナ缶 食塩 砂糖 酢 醤油	527 19.1 12.6
29	木	豆乳 クラッカー	ふりかけごはん バナナ ほうれん草の清汁 いわしの甘辛煮 きゃべつの梅おかかマヨ和え	★ さつま芋メープル 蒸しパン 牛乳	米 ふりかけ ほうれん草 豆腐 なんと 食塩 醤油 あご出汁 いわし しょうが 砂糖 みり ん キャベツ 人参 きゅうり 竹輪 梅干し 削り節 マヨネーズ 蒸しパン粉 さつま芋	518 21.3 16.5
30	金	牛乳 せんべい	すき焼き風井 かぶの味噌汁 ごぼうサラダ かんきつ	プチパン 野菜ジュース	米 豚肉 葱 人参 しいたけ 白滝 みりん 砂糖 醤油 油 かぶ 玉葱 油揚げ わかめ 味噌 あご出汁 切り牛蒡 マヨネーズ ごま かんきつ ドーナツ 野菜ジュース	513 17.6 16.4
31	土	麦茶 クラッカー	そばろ井 具だくさんポトフ かんきつ	★ チーズトースト 野菜ジュース	米 豚挽肉 砂糖 醤油 しょうが 油 さやい んげん ウインナー じゃが芋 玉葱 人参 大根 コンソメ 食塩 かんきつ 食パン ケチャップ チーズ 野菜ジュース	538 17.6 15.9
今月の平均値 エネルギー 539kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.6g						

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

