

2022年 8月 予定献立表

日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1・15(月)	五分搗米ごはん 夏野菜のラタトゥイユ とうもろこしのスープ 梅大葉おにぎり,お茶,季節の果物	鶏もも肉,ベーコン(卵なし)	白米,なたね油,三温糖	ピーマン,なす,玉ねぎ,ズッキーニ,パプリカ,にんにく,かぼちゃ,とうもろこし,人参	トマトピューレ,トマトケチャップ,通常,塩,濃口しょうゆ,ウスターソース,ブイヨン,薄口しょうゆ	518kcal 15.8g 11.6g 1.7g
	五分搗米ごはん 鶏じゃが トロトロ冬瓜みそ汁 マカロニあべかわ,季節の果物,牛乳	鶏もも肉,かつお節・だし用,油あげ,昆布・だし用,きな粉	白米,メークイン,糸こんにゃく,なたね油,三温糖	梅干し,青じそ,果物	お茶	598kcal 26.3g 16.6g 1.7g
2・16(火)	五分搗米ごはん 牛肉となすの甘辛炒め 菜果なます なめこのみそ汁 ぼりぼり小魚,チーズ,牛乳	牛肉(和牛)もも・脂付,昆布・だし用,煮干し・だし用	白米,なたね油,三温糖	玉ねぎ,なす,きゅうり,大根,人参,パイナップル缶詰,なめこ,青ねぎ	濃口しょうゆ,みりん,穀物酢,塩,みそ,薄口しょうゆ	512kcal 22.7g 17.6g 1.8g
	冷や汁【宮崎県】 チキン南蛮 キャベツの塩昆布和え 肉巻きおにぎり【宮崎県】,お茶	鯛,豆腐,かつお節・だし用,昆布・だし用,鶏もも肉,塩昆布	白米,白ごま,かたくり粉,三温糖,マヨドレ(卵なし)	きゅうり,なす,みょうが,生姜,にんにく,玉ねぎ,キャベツ,人参	みそ,濃口しょうゆ,穀物酢,みりん(本みりん),薄口しょうゆ,塩,酒,ほうじ茶(浸出液)	620kcal 24.4g 21.4g 2.8g
3(水)	とうもろこしごはん ゴーヤのかき揚げ 冬瓜とトマトの青じそサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 とろろてん,季節の果物,牛乳	鶏ささみ,豆腐(木綿),わかめ,昆布・だし用,かつお節・だし用	白米,米粉,かたくり粉,なたね油,三温糖	とうもろこし,玉ねぎ,にがうり,人参,とうがん,トマト,きゅうり,青じそ,白ねぎ	塩,酢・米酢,薄口しょうゆ,みそ,水	495kcal 18.9g 12.4g 2.4g
	お赤飯 かぼちゃのスコップコロッケ ズッキーニとベーコンのソテー モロヘイヤと豆腐のスープ 桃の米粉カップケーキ(クリーム),牛乳	あずき,牛乳,豚ひき肉,ベーコン(卵なし),豆腐	白米,もち米,黒ゴマ,三温糖,米粉パン,なたね油	かぼちゃ,玉ねぎ,パセリ,ズッキーニ,とうもろこし,モロヘイヤ,人参	塩,トマトケチャップ,ウスターソース,濃口しょうゆ,ブイヨン,薄口しょうゆ	610kcal 18.6g 19.9g 1.8g
31(水)	五分搗米ごはん ゴーヤチャンプルー 青じそとじゃがいものみそ汁 とろろてん,季節の果物,牛乳	豚バラ肉,豆腐(木綿),かつお節,かつお節・だし用,昆布・だし用,寒天・粉,きな粉,牛乳・飲	白米,三温糖,ごま油,じゃがいも,黒砂糖	とうもろこし,にがうり,人参,玉ねぎ,えのきたけ,青じそ	濃口しょうゆ,塩,みそ,水	552kcal 19.2g 22.9g 1.7g
	五分搗米ごはん 豚肉と高野豆腐の煮物 オクラのすまし汁 肉みそうどん,お茶	高野豆腐,豚もも肉,かつお節・だし用,昆布・だし用	白米,三温糖,なたね油	人参,玉ねぎ,干しいたけ,いんげん,しめじ,オクラ,とうがん	みりん,濃口しょうゆ,塩,薄口しょうゆ,ブイヨン,赤色辛みそ	446kcal 25.2g 12.8g 2.2g
18(木)	マーボーなす丼 豆もやしときゅうりのナムル 春雨スープ わらびもち,季節の果物,牛乳	豚ひき肉,ツナ缶(油漬),ライト,昆布	五分搗米,ごま油,三温糖,かたくり粉,はるさめ	干しいたけ,なす,パプリカ,玉ねぎ,にら,にんにく,生姜,大豆もやし,きゅうり,人参,しめじ,青ねぎ	ブイヨン,みそ(米) 赤色辛みそ,濃口しょうゆ,穀物酢,薄口しょうゆ,塩	534kcal 22.1g 18.3g 1.9g
	五分搗米ごはん サバの梅照り焼き 夏野菜の白和え とろろ昆布のすまし汁 ずんだあんトースト,牛乳	さば,うすあげ,豆腐,とろろ昆布,かつお節・だし用,昆布・だし用	白米,糸こんにゃく	梅干し,人参,きゅうり,なす,干しいたけ,えのきたけ	みりん,みそ,濃口しょうゆ,塩,薄口しょうゆ	597kcal 27.8g 22.3g 2.7g
6・20(土)	豚の生姜炒め丼 厚揚げとしめじのみそ汁 芋けんぴ,お茶	豚もも肉,厚揚げ,わかめ	白米,三温糖,なたね油	玉ねぎ,干しいたけ,人参,青ねぎ,生姜,しめじ,白ねぎ	濃口しょうゆ,みそ,だし(昆布)	444kcal 20.8g 11.6g 4.3g
		お茶	さつまいも	お茶		

8・22(月)	五分搗米ごはん 鶏手羽の塩こうじ焼き 三色ピーマン炒め なすとうすあげのみそ汁 かぼちゃの米粉パウンドケーキ,牛乳	鶏手羽元,ちりめんじゃこ,うすあげ,かつお節・だし用,昆布・だし用	白米,こうじ,米粉,なたね油,三温糖	ピーマン,パプリカ(黄・赤),なす,小松菜	塩,濃口しょうゆ,ごま油,みそ	645kcal 30.8g 23.4g 1.9g
	五分搗米ごはん さわらのねぎ味噌焼き なすのごま和え 長いものすまし汁 みかんゼリー,牛乳	さわら,鶏ささみ,かつお節・だし用	五分搗米,三温糖,白ごま,長いも	青ねぎ,なす,いんげん,人参,なめこ,みつば	みそ,濃口しょうゆ,みりん,薄口しょうゆ,塩,水	434kcal 24.3g 12.3g 1.3g
10・24(水)	夏野菜カレー キャベツと人参の甘酢サラダ ヨーグルト(加糖) とうもろこし蒸しパン,牛乳	豚もも肉,牛乳,ハム(卵なし),ヨーグルト	五分搗米,米粉,三温糖,なたね油	玉ねぎ,なす,かぼちゃ,人参,オクラ,生姜,にんにく,キャベツ,きゅうり	水,カレー粉,ウスターソース,濃口しょうゆ,トマトケチャップ,酢・米酢,塩	588kcal 24.3g 12.8g 1.1g
		牛乳	小麦粉,なたね油,三温糖	とうもろこし	ベーキングパウダー	

全園児お弁当日です

12(金) 13(土)	12日:お茶,いもけんぴ 13日:お茶,せんべい					55kcal 0.2g 1.0g 0.0g
25(木)	五分搗米ごはん 野菜たっぷり梅しそ冷しゃぶ オクラとじゃがいものみそ汁 かぼちゃまんじゅう,牛乳,季節の果物	豚肩ロース・脂付,昆布・だし用,かつお節・だし用	白米,三温糖,白ごま,ごま油,メークイン	もやし,大根,きゅうり,人参,梅干し,青じそ,オクラ,えのきたけ	塩,濃口しょうゆ,穀物酢,みりん,みそ	645kcal 27.2g 22.4g 2.4g
	五分搗米ごはん 鮭のバター焼き かぼちゃサラダ トマトのさっぱりスープ 枝豆のおにぎり,お茶,季節の果物	さけ,ベーコン(卵なし),鶏ささみ	五分搗米,バター	かぼちゃ,きゅうり,玉ねぎ,トマト,レタス,しめじ	塩,ブイヨン	528kcal 22.5g 10.8g 1.1g
27(土)	夏野菜の三色丼 冬瓜のみそ汁 おかき,お茶	鶏ひき肉,カットわかめ,昆布・だし用,かつお節・だし用	五分搗米,ごま油,なたね油,三温糖,白米	とうもろこし,トマト,オクラ,とうがん,えのきたけ,玉ねぎ	塩,濃口しょうゆ,みそ,薄口しょうゆ	405kcal 15.6g 11.0g 1.0g
			いもけんぴ	お茶		

8月平均栄養価 エネルギー 580kcal たんぱく質 22.9g 脂質 16.3g 食塩相当量 1.9g

★だしは、昆布だしと混合だし(ウルメ、目近、サバ)を使用しています。

★朝おやつには、いもけんぴ・おせんべい等と牛乳が出ます。

★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。

★おやつに季節の果物がつくことがあります。

(メロン・ぶどう・スイカ・りんご・もも・梨・いちじくなど)

★オイスターソースなど、魚介を含むソースも使用していきます。

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示をしています。
(卵が含まれている場合は(卵)等。記載のない場合は含まれていません。)

