

# 2023年度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・29(火)	五分搗米ごはん 鮭の西京焼き 高野豆腐とひじきの煮物 オクラのすまし汁	さけ、高野豆腐、うすあげ、ひじき、木綿豆腐、昆布・だし用、かつお節・だし用	五分搗米、三温糖、板こんにゃく	人参、いんげん、えのきだけ、オクラ	西京みそ、調理酒、薄口しょうゆ、塩	542kcal 28.3g 19.4g 2.3g
	きなこ揚げパン、牛乳	きな粉、牛乳	ロールパン、なたね油、三温糖			
2・30(水)	五分搗米ごはん 鶏手羽元のマーマレード煮 トマトととうもろこしのツナサラダ 小松菜としめじの塩麹スープ	鶏手羽、ツナフレーク	五分搗米、マーマレード、三温糖	トマト、きゅうり、玉ねぎ、とうもろこし、小松菜、しめじ、人参	濃口しょうゆ、調理酒、酢、塩、パイオン、塩麹	530kcal 21.3g 16.0g 1.1g
	のり塩ポテト、季節の果物、牛乳	あおのり、牛乳	じゃがいも	果物	塩	
3・31(木)	五分搗米ごはん ゴーヤチャンプルー かぼちゃのみそ汁	豚バラ肉、厚揚げ、かつお節、昆布・だし用、かつお節・だし用	五分搗米、三温糖	にがうり、人参、玉ねぎ、青ねぎ、かぼちゃ	濃口しょうゆ、塩、みそ、薄口しょうゆ	530kcal 21.7g 20.5g 1.7g
	にらとじゃこのチヂミ、牛乳	ちりめんじゃこ、牛乳	ごま油、小麦粉	にら		
4(金) 平和の日 メニュー	五分搗米ごはん めざし 蒸しかぼちゃ 筑前煮 豆腐とわかめのみそしる	めざし、木綿豆腐、わかめ、かつお節・だし用、昆布・だし用、鶏もも肉	五分搗米、なたね油、白ゴマ、三温糖	人参、れんこん、いんげん、かぼちゃ	みそ、濃口しょうゆ	651kcal 26.5g 25.9g 2.3g
	スイートポテト、牛乳	牛乳	さつまいも、バター、グラニュー糖		バニラエッセンス	
5・26(土)	ねぎ塩豚丼 ちくわときゃべつのみそ汁	豚もも肉、焼き竹輪(卵なし)、かつお節・だし用、昆布・だし用	白米、ごま油	玉ねぎ、人参、白ねぎ、にんにく、しモン、キャベツ、青ねぎ	塩、みそ	346kcal 15.9g 6.6g 1.8g
	芋けんぴ、お茶				芋けんぴ、ほうじ茶	

7・21(月)	五分搗米ごはん 豚肉の青じそ炒め きゅうりの塩昆布和え なめこのみそ汁	豚もも肉、塩昆布、昆布・だし用、かつお節・だし用	五分搗米、なたね油、三温糖	青じそ、生姜、きゅうり、人参、キャベツ、なめこ、みつば、玉ねぎ	濃口しょうゆ、みそ	471kcal 23.1g 14.1g 1.8g
	枝豆チーズ蒸しパン、牛乳	チーズ、牛乳	小麦粉、三温糖、なたね油	えだまめ	ベーキングパウダー	
8・22(火)	五分搗米ごはん 鯖の塩焼き 切り干し大根のサラダ じゃがいもとわかめの味噌汁	さば、ひじき、わかめ、うすあげ、かつお節・だし用、昆布・だし用	五分搗米、マヨドレ(卵なし)、メークイン、白ごま	切り干し大根、きゅうり、人参	塩、濃口しょうゆ、みそ	531kcal 19.6g 13.5g 1.8g
	梅大葉しらすおにぎり、季節の果物、お茶	ちりめんじゃこ	白米、白ごま	梅干し、青じそ、果物	番茶	
9・23(水)	五分搗米ごはん なすのミートソース煮 きのこのスープ	豚ひき肉、牛ひき肉	五分搗米、メークイン、なたね油	なす、人参、玉ねぎ、ピーマン、ぶなしめじ、えのきだけ、エリンギ、青ねぎ	濃口しょうゆ、トマトケチャップ、ウスターソース、薄口しょうゆ、塩、パイオン	495kcal 17.9g 16.5g 1.2g
	芋けんぴ、季節の果物、牛乳	牛乳	芋けんぴ	果物		
10(木)	<b>全園児 お弁当</b>					34kcal 0.6g 0.1g 0.1g
12(土)	<b>全園児 お弁当</b>					41kcal 0.2g 0g 0g
	芋けんぴ、お茶		芋けんぴ		麦茶	

14・28(月)	マーボーなす丼 中華スープ	豚ひき肉、わかめ	五分搗米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ	人参、なす、玉ねぎ、にら、にんにく、生姜、干しいだけ	パイオン、赤色辛みそ、濃口しょうゆ、塩、薄口しょうゆ	579kcal 20.3g 13.8g 1.6g
	きなこおはぎ、牛乳	あずき、きな粉、牛乳	もち米、白米、三温糖			
15(火)	野菜たっぷりキーマカレー きゅうりと大根のピクルス キャベツと人参のスープ	豚ひき肉	五分搗米、三温糖	かぼちゃ、なす、玉ねぎ、人参、とうもろこし、生姜、にんにく、きゅうり、大根、黄パプリカ、赤パプリカ、キャベツ、エリンギ	トマトケチャップ、カレー粉、塩、ウスターソース、濃口しょうゆ、酢、パイオン、薄口しょうゆ	465kcal 18.6g 14.1g 2.9g
	ポップコーン、季節の果物、牛乳	牛乳	ポップコーン	果物	塩	
16(水)	五分搗米ごはん 冬瓜と鶏肉の炒め煮 切り干し大根とひじきのサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	鶏もも肉、ひじき、わかめ、昆布・だし用、かつお節・だし用、牛乳、おやつ	五分搗米、三温糖、なたね油、白ごま、マヨドレ(卵なし)、じゃがいも	とうがん、青ねぎ、生姜、切り干し大根、人参、玉ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、みそ	678kcal 25.3g 23.1g 2.6g
	コーンフレークの牛乳かけ	牛乳	コーンフレーク、いちごジャム			
17(木) お誕生日会	お赤飯 鶏肉のバーベキューソース焼き コロコロ夏野菜サラダ トロトロ冬瓜スープ	あずき、鶏もも肉、昆布・だし用	白米、もち米、黒ゴマ、三温糖、じゃがいも、マヨドレ(卵なし)	にんにく、きゅうり、人参、かぼちゃ、スズキニ、赤パプリカ、とうがん、しいだけ、青ねぎ	塩、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、酢、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、パイオン	636kcal 22.5g 26.0g 2.4g
	旬の果物のプチケーキ	牛乳	米粉、なたね油、生クリーム、三温糖	果物	ベーキングパウダー	
18(金)	鶏肉としめじの炊き込みごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切り干し大根のすまし汁	鶏もも肉、さけ、かつお節・だし用、昆布・だし用	白米、ふ、三温糖、バター	人参、干しいだけ、ぶなしめじ、きぬさや、キャベツ、玉ねぎ、切り干し大根、みつば	みそ、みりん、薄口しょうゆ、塩	489kcal 30.8g 14.3g 1.6g
	おふのきなこシュガーラスク 牛乳	きな粉、牛乳	ふ、三温糖、バター			
19(土)	ブルコギ丼 じゃが芋とわかめスープ	牛もも肉、わかめ	白米、はるさめ、三温糖、ごま油、メークイン	玉ねぎ、にら、人参	濃口しょうゆ、パイオン、塩、薄口しょうゆ	477kcal 15.2g 10.1g 2.3g
	おかき、お茶		おかき		ほうじ茶	

24(木)	五分搗米ごはん 夏野菜の煮物 みょうがと豆腐のすまし汁	鶏もも皮つき、木綿豆腐、昆布・だし用、かつお節・だし用	五分搗米、三温糖	かぼちゃ、人参、いんげん、スズキニ、玉ねぎ、なす、とうがん、みょうが、オクラ	みりん、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、塩	589kcal 23.6g 20.1g 2.3g
	みそスコーン、牛乳	牛乳	小麦粉、三温糖、なたね油		みそ、ベーキングパウダー	
25(金) 郷土料理 奈良県	五分搗米ごはん 油淋鶏 七色お和え 冬瓜のすまし汁	鶏もも肉、うすあげ、とろろ昆布、昆布・だし用、かつお節・だし用	五分搗米、かたくり粉、なたね油、三温糖、白ごま	白ねぎ、生姜、青ねぎ、なす、かぼちゃ、ごぼう、人参、みょうが、きゅうり、とうがん、みつば	濃口しょうゆ、酢、酒、みそ、塩、薄口しょうゆ	579kcal 21.9g 17.1g 2.4g
	はね切り団子、牛乳	きな粉、牛乳	三温糖、米粉			

月平均栄養価 エネルギー 517kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.6g 食塩相当量 1.9g

- ★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。
- ★おやつに季節の果物がつくことがあります(すもも、桃類、メロン、スイカなど)
- ★オイスターソースなど、魚介を含むソースも使用しています。
- ★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。
- ★10日(木)、12(土)は全園児お弁当日です。

※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。)