



～給食献立表～

※主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのみ提供になります。

※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。献立は都合により変更になることがあります。

※8月26日(金)は誕生会です。幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅からの白米の持ち込みはいたしません。

令和4年

日	曜	昼食	おやつ	幼児				未満児		
				赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質	脂肪塩分	エネルギーたんぱく質	脂肪塩分
1	月	さっぱりハンバーグ ブロッコリーマヨドレかけ トマト みそ汁(豆腐なめこ葱) りんごゼリー	牛乳 スイートポテト	・豚ひき肉・絹ごし豆腐 ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳・生クリーム ・鶏卵	・パン粉・マヨドレ ・りんごゼリー・精白米 ・さつまいも・無塩バター ・三温糖・ごま	・たまねぎ・ブロッコリー・トマト ・長ねぎ・なめこ	406kcal 16.5g	18.2g 0.8g	474kcal 17.4g	15.0g 0.6g
2	火	豚肉生姜焼き 大根サラダ(和ドレ) みそ汁(小切葱玉ねぎ人参葱) オレンジ	牛乳 ちんすこう	・豚もも・豚ばら ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・なたね油・小切葱・精白米 ・薄力粉・三温糖	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・だいこん・みずな・にんじん ・長ねぎ・オレンジ	356kcal 13.5g	20.2g 1.6g	434kcal 14.9g	16.5g 1.3g
3	水	鮭のねぎみそ焼き 切干大根煮 すまし汁(花魁人参えのき三つ葉) 小玉スイカ	牛乳 焼きそば	・鮭・甘みそ・油揚げ ・煮干し・普通牛乳 ・豚ひき肉	・しらたき・なたね油 ・花麩・精白米・焼きそば麺	・しょうが・長ねぎ・切干しだいこん ・にんじん・根みつば・えのきたけ ・すいか・キャベツ・だいずもやし ・青ピーマン・たまねぎ	426kcal 26.1g	15.3g 1.6g	490kcal 25.0g	12.6g 1.3g
4	木	生揚げひき肉炒め 小松菜ツナマヨドレ和え みそ汁(大根人参葱) バナナ	牛乳 ジャムサンド	・豚ひき肉・生揚げ ・まぐろ油漬缶詰・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・片栗粉・マヨドレ・精白米 ・食パン	・こねぎ・こまつな・だいこん ・にんじん・長ねぎ・バナナ ・いちごジャム	337kcal 13.6g	14.9g 0.9g	418kcal 15.1g	12.4g 0.7g
5	金	鶏の塩焼き(葱レモンソース) キャベツサラダ(青じそ) ミニトマト みそ汁(じゃが芋人参玉ねぎ葱) オレンジ	牛乳 えだまめ	・鶏もも・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・ごま油・じゃがいも・精白米	・長ねぎ・レモン果汁・キャベツ ・ミニトマト・にんじん・たまねぎ ・長ねぎ・オレンジ・えだまめ	385kcal 27.1g	19.7g 2.0g	457kcal 25.9g	16.1g 1.6g
6	土	ポークケチャップ ブロッコリーマヨドレかけ すまし汁(五色麩えのき葱) オレンジ	牛乳 煎餅	・豚もも・豚ばら ・普通牛乳	・マヨドレ・五色麩 ・精白米	・たまねぎ・トマトケチャップ ・ブロッコリー・えのきたけ・長ねぎ ・オレンジ	286kcal 13.7g	15.5g 1.2g	378kcal 15.2g	12.8g 1.0g
7	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
8	月	鶏のサッパリ煮 ひじきの煮つけ みそ汁(高野豆腐人参玉ねぎ葱) オレンジ	牛乳 蒸しパン	・鶏もも・油揚げ ・高野豆腐・甘みそ ・煮干し・普通牛乳・豆乳	・しらたき・なたね油・精白米 ・ホットケーキミックス ・三温糖	・たまねぎ・しょうが・乾ひじき ・にんじん・青ピーマン・長ねぎ ・オレンジ	433kcal 21.7g	20.8g 1.9g	496kcal 21.6g	17.1g 1.5g
9	火	肉団子の甘酢あんかけ やみつき胡瓜 すまし汁(五色麩えのき人参三つ葉) バナナ	スイカ	・生おから・鶏ひき肉 ・煮干し	・大豆油・片栗粉・ごま油 ・いりごま・五色麩・精白米	・たまねぎ・にんじん・しょうが ・きゅうり・根みつば・えのきたけ ・バナナ・スイカ	517kcal 21.8g	37.6g 2.0g	562kcal 21.7g	30.5g 1.6g
10	水	ほっけ塩焼き 人参と糸こんにゃく炒め みそ汁(じゃが芋玉ねぎ若布葱) オレンジ	中華ざる	・ほっけ・甘みそ	・しらたき・ごま・じゃがいも ・精白米・中華めん	・にんじん・たまねぎ・塩わかめ ・長ねぎ・オレンジ	277kcal 16.2g	3.3g 1.5g	370kcal 17.2g	3.1g 1.2g
11	木	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
12	金	麻婆豆腐丼 シルバーサラダ すまし汁(花魁人参えのき葱) バナナ	お茶 ゆかりおにぎり	・木綿豆腐・豚ひき肉 ・甘みそ・豆乳クリーム ・煮干し	・片栗粉・ごま油 ・緑豆はるさめ・マヨドレ ・花麩・精白米・精白米	・にんじん・長ねぎ・乾しいたけ ・たけのこ水煮缶詰・しょうが ・にんにく・きゅうり・えのきたけ ・バナナ・ゆかり	372kcal 11.8g	11.8g 1.2g	447kcal 13.7g	9.8g 1.0g
13	土	そうめん 納豆ごはん メロン	プリン 煎餅	・納豆	・そうめん・精白米 ・カスタードプディング	・削り昆布・にんじん・長ねぎ ・メロン	374kcal 11.1g	5.0g 1.2g	299kcal 8.9g	4.0g 1.0g
14	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
15	月	ジャムパン ヨーグルト バナナ リンゴジュース	牛乳 煎餅	・普通牛乳			253kcal 2.3g	6.8g 1.2g	259kcal 3.1g	7.0g 1.5g
16	火	カレーライス 軟飯 ぶどうゼリー	牛乳 煎餅	・普通牛乳			283kcal 2.3g	7.8g 1.2g	299kcal 3.1g	8.0g 1.5g
17	水	麩揚げキャベツ添え 春雨の酢の物 みそ汁(大根なめこ葱) オレンジ	牛乳 ナポリタン	・甘みそ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・車ふ・片栗粉・マヨドレ ・三温糖・大豆油 ・緑豆はるさめ・精白米 ・スパゲティ ・なたね油	・しょうが・キャベツ・にんじん ・きゅうり・なめこ・だいこん ・長ねぎ・オレンジ・たまねぎ ・青ピーマン・トマトケチャップ	372kcal 14.1g	11.5g 1.1g	447kcal 15.5g	9.6g 0.9g
18	木	赤魚の煮付け ポパイサラダ みそ汁(若布豆腐葱) バナナ	牛乳 アンバターサンド	・赤魚 ・まぐろ油漬缶詰・煮干し ・甘みそ・絹ごし豆腐 ・普通牛乳・こしあん	・三温糖・精白米・食パン ・有塩マーガリン	・長ねぎ・しょうが・ほうれんそう ・スイートコーン・にんじん ・塩わかめ・バナナ	316kcal 17.9g	11.8g 1.3g	402kcal 18.5g	9.8g 1.1g
19	金	三色丼 ブロッコリーごま酢和え ミニトマト すまし汁(五色麩人参えのき三つ葉) オレンジ	お茶 若布しらすおにぎり	・豚ひき肉・煮干し ・しらす干し	・ごま・三温糖・五色麩 ・精白米	・きゅうり・にんじん・しょうが ・ブロッコリー・ミニトマト ・根みつば・えのきたけ・オレンジ ・カットわかめ	317kcal 13.4g	8.0g 1.5g	403kcal 14.9g	6.8g 1.2g
20	土	焼き鳥 ほうれん草の海苔和え みそ汁(もやし人参玉ねぎ葱) オレンジ	牛乳 煎餅	・鶏もも・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・三温糖・片栗粉・精白米	・長ねぎ・ほうれんそう・焼きのり ・だいずもやし・にんじん・たまねぎ ・オレンジ	291kcal 16.8g	15.0g 1.4g	382kcal 17.6g	12.4g 1.1g

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
21	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
22	月	焼肉炒め キャベツのオーロラソースかけ みそ汁(なす玉ねぎ油揚げ葱) オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	・豚もも・油揚げ ・甘みそ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・なたね油・マヨドレ ・精白米・スナッククラッカー ・三温糖	・エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン ・たまねぎ・キャベツ ・トマトケチャップ・なす・長ねぎ ・オレンジ・いちごジャム	347kcal 16.0g	18.1g 1.8g	427kcal 17.0g	14.9g 1.5g
23	火	油麩卵とじ 水菜ともやしのおかか和え すまし汁(花麩えのき葱) バナナ	牛乳 とうもろこし	・鶏もも・鶏卵 ・かつお節・煮干し ・普通牛乳	・油麩・花麩・精白米 ・とうもろこし	・たまねぎ・にんじん・わけぎ ・だいずもやし・みずな・長ねぎ ・えのきたけ・バナナ	476kcal 23.4g	11.7g 1.3g	530kcal 22.9g	9.7g 1.0g
24	水	鱈の西京焼き 刻み昆布のにつけ みそ汁(玉ねぎ油揚げ若布葱) オレンジ	そうめん	・鱈・甘みそ・油揚げ ・煮干し・蒸しかまぼこ	・しらたき・なたね油・精白米 ・そうめん	・しょうが・刻み昆布・にんじん ・ごぼう・長ねぎ・たまねぎ ・塩わかめ・オレンジ・ほうれんそう	422kcal 21.7g	7.8g 8.1g	487kcal 21.5g	6.7g 6.4g
25	木	豚肉と大根煮 小松菜ごま和え みそ汁(玉ねぎ人参えのき葱) バナナ	牛乳 ふわふわチキンナゲット	・豚もも・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・鶏むね ・鶏ひき肉・木綿豆腐	・板こんにやく・なたね油 ・むきごま・三温糖・精白米 ・マヨドレ・薄力粉	・だいこん・生しいたけ・にんじん ・こまつな・たまねぎ・えのきたけ ・長ねぎ・バナナ・トマトケチャップ	400kcal 28.4g	20.6g 1.1g	469kcal 26.9g	16.9g 0.9g
26	金	☆誕生会☆ ひまわりライス ミントマト ブロッコリーマヨドレかけ オニオンリング すまし汁(白玉麩人参えのき三つ葉) マスカットゼリー	アイスサンデー	・豚ひき肉・煮干し ・アイスクリーム	・なたね油・薄力粉 ・マヨドレ ・天ぷら用バター・白玉麩 ・マスカットゼリー・精白米 ・ビスケット・コーンフレーク	・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ・トマトピューレ・にんにく ・ゆでスイートコーン・きゅうり ・ミニトマト・ブロッコリー ・根みつば・えのきたけ	611kcal 15.7g	24.7g 1.9g	654kcal 20.3g	32.1g 1.9g
27	土	レンコン金平 胡瓜の酢の物 すまし汁(五色麩えのき葱) オレンジ	牛乳 煎餅	・豚ひき肉・煮干し ・普通牛乳	・いりごま・なたね油・三温糖 ・五色麩・精白米	・れんこん・にんじん・青ピーマン ・きゅうり・長ねぎ・えのきたけ ・オレンジ	212kcal 8.5g	7.6g 1.6g	318kcal 11.0g	6.5g 1.3g
28	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
29	月	すき焼き風煮 スパサラ しそひじき オレンジ	牛乳 きなこマカロニ	・豚もも・木綿豆腐 ・まぐろ油漬缶詰 ・普通牛乳・きな粉	・しらたき・板ふ・三温糖 ・なたね油 ・マカロニ ・マヨドレ・精白米	・はくさい・にんじん・長ねぎ ・えのきたけ・きゅうり ・スイートコーン・乾ひじき ・ゆかり・オレンジ	382kcal 17.9g	14.5g 1.5g	454kcal 18.5g	12.0g 1.2g
30	火	鶏天 胡瓜のゆかり和え みそ汁(キャベツ人参油揚げ葱) バナナ	牛乳 ポテトピザ	・鶏ささ身・油揚げ ・甘みそ・煮干し ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ ・プロセスチーズ	・薄力粉・天ぷら粉・大豆油 ・精白米・じゃがいも	・きゅうり・うめ・キャベツ ・にんじん・長ねぎ・バナナ ・コーン缶詰粒・トマトケチャップ	383kcal 23.2g	12.2g 1.8g	456kcal 22.7g	10.2g 1.4g
31	水	梅香る鯖焼き 水菜の煮びたし すまし汁(花麩人参三つ葉) オレンジ	冷やし中華	・鯖・油揚げ・煮干し ・鶏ささ身	・花麩・精白米・中華めん	・梅ドレッシング・みずな・えのきたけ ・にんじん・根みつば・オレンジ ・きゅうり・トマト	359kcal 21.5g	11.8g 2.2g	436kcal 21.4g	9.8g 1.8g

～今月のオススメメニュー～ (車麩キャベツ添え)

＝材料＝(子供3人分)

- 車麩...4枚(約50g)
(漬け汁)
・おろしにんにく...1片分
・おろししょうが...1片分
・しょうゆ...大さじ4
・酒、みりん...各大さじ3
・片栗粉、揚げ油
- ・キャベツ(千切り)
(たれ)
・焼肉のたれ
・マヨドレ

＝作り方＝

- ①車麩を水で戻し、軽く絞る。
- ②漬け汁に車麩を味がしみこむまで漬ける。
- ③味が染みたら片栗粉をまぶして揚げる。
- ④キャベツを軽く湯がきよく絞っておく。
- ⑤ご飯の上にキャベツ、車麩をのせて、たれをかけて完成！

子供達はみんなお肉！！と喜んで食べてます！人気なメニューなので是非作ってみてください！！