



# 8月 給食献立表



令和6年

3~5歳児

日	曜	昼食	間食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	木	夏野菜カレー 切干大根サラダ わかめスープ すいか お茶	あんぱん 胡瓜の昆布和え バナナ 牛乳	豚ひき肉・A・コウガイブ・木綿豆腐 だしパック・こしあん・普通牛乳	米・油・米粉・ほちみつ・上白糖 ごま油・強力粉・薄力粉・米油 白いりゴマ	ピーマン・かぼちゃ・たまねぎ・なす しょうが・りんご・切干しいんげん きゅうり・キャベツ・カットわかめ こまつな・すいか・にんじん・塩昆布 バナナ
2	金	五分つきご飯 鮭の揚げ煮 じゃが芋バーコン みそ汁 バナナ お茶	わかめおにぎり チキンサラダ メロン 牛乳	生鮭・A・コウガイブ・木綿豆腐 油揚げ・だしパック・淡色辛みそ ささ身・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・じゃがいも・米・白いりゴマ ほちみつ	しまなみ・にんじん・ピーマン・根深ねぎ カットわかめ・パスタ・乾燥わかめ きゅうり・キャベツ・メロン
3	土	和風うま煮丼 南瓜の甘煮 味噌汁 果物 お茶	しらすおにぎり 果物 牛乳	豚もも・だしパック・淡色辛みそ しらす干し・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油	にんじん・はくさい・たまねぎ 乾しいたけ・さやえんどう・かぼちゃ カットわかめ・こまつな・清見オレンジ 焼きのり
5	月	ハヤシライス ツナサラダ 豆腐のスープ メロン お茶	かやくおにぎり おひたし バナナ 牛乳	豚はら・ツナ缶・木綿豆腐 だしパック・油揚げ・かつお節 普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・ごま油	にんじん・たまねぎ・セロリー ぶなしめじ・トマト缶詰・切干しいんげん きゅうり・キャベツ・えのきたけ・こまつな メロン・乾しいたけ・ごぼう さやいんげん・焼きのり・はくさい バナナ
6	火	五分つきご飯 鯖の竜田揚げ ごま酢あえ みそけんちん汁 バナナ お茶	はちみつトースト ささみお和え すいか 牛乳	まさは・鶏もも一口大・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・ささ身 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 白すりこま・上白糖・じゃがいも 食パン・バター・ほちみつ・ごま油	しょうが・きゅうり・りよくとうもろやし にんじん・大根・ごぼう・根深ねぎ バナナ・キャベツ・こまつな・すいか
7	水	五分つきご飯 和風ハンバーグ 切干大根の炒め煮 みそ汁 すいか お茶	キャップ おにぎり 枝豆 バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・油揚げ・だしパック 鶏小間・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 白いりゴマ・米	たまねぎ・切干しいんげん・にんじん さやえんどう・なす・まいたけ・こまつな すいか・えだまめ・バナナ
8	木	五分つきご飯 鮭の磯焼き ささみの梅和え 沢煮焼 バナナ お茶	冷しきつねうどん メロン 牛乳	生鮭・ささ身・豚はら・だしパック 油揚げ・鶏もも・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油 干しうどん	あおりのり・にんじん・きゅうり りよくとうもろやし・梅干し・ごぼう 牛しいたけ・大根・万能ねぎ・バナナ 根深ねぎ・だし昆布・メロン
9	金	五分つきご飯 揚げ鶏の葱ソース さつまいと昆布煮 春雨スープ メロン お茶	茶飯おにぎり 金時豆の甘煮 バナナ 牛乳	鶏もも・だしパック・金時豆・乾 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・だし汁・さつまいも 普通ほるさめ・米	しょうが・根深ねぎ・刻みの昆布 りよくとうもろやし・にんじん・にら・メロン 焼きのり・バナナ
10	土	五分つきご飯 肉団子野菜あんかけ おひたし 味噌汁 果物 お茶	揚さつまいの蜂蜜和え 果物 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・だしパック かつお節・淡色辛みそ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・さつまいも・ほちみつ	たまねぎ・しょうが・乾しいたけ にんじん・こまつな・キャベツ カットわかめ・清見オレンジ
13	火	すきやき風丼 しらすのごま酢あえ みそ汁 メロン お茶	鮭おこわおにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	豚はら・豚もも・だしパック しらす干し・油揚げ・淡色辛みそ 甘塩鮭・普通牛乳	米・油・上白糖・白すりこま さつまいも・もち米	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうろくそう・きゅうり・りよくとうもろやし こまつな・メロン・かぼちゃ・バナナ
14	水	五分つきご飯 鯖のカレー揚 千草あえ きのこのスープ バナナ お茶	ピザトースト ピクルス風 メロン 牛乳	まさは・油揚げ・だしパック 木綿豆腐・A・コウガイブ 生チーズ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白すりこま・食パン	しょうが・にんじん・こまつな えのきたけ・ぶなしめじ・根深ねぎ カットわかめ・バナナ・たまねぎ トマト缶詰・ピーマン・セロリー・きゅうり メロン
15	木	五分つきご飯 鶏肉の焼しほ 切干ツナサラダ みそ汁 すいか お茶	焼きおにぎり 枝豆 バナナ 牛乳	鶏もも・ツナ缶・木綿豆腐 淡色辛みそ・だしパック・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・米	こまつな・にんじん・切干しいんげん きゅうり・キャベツ・りよくとうもろやし ぶなしめじ・カットわかめ・すいか えだまめ・バナナ
16	金	五分つきご飯 鮭のフライ 大豆とひじき煮 けんちん汁 バナナ お茶	きなこスティック もやしサラダ 梨 牛乳	生鮭・たいす・だしパック・油揚げ 木綿豆腐・きな粉・A・コウガイブ 普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・ごま油・米油・粉糖	ほしひじき・にんじん・きやいんげん 大根・ごぼう・万能ねぎ・バナナ りよくとうもろやし・きゅうり・梨
17	土	和風うま煮丼 P・O・U・のわか和え 味噌汁 果物 お茶	しらすの混ぜおにぎり 果物 牛乳	豚もも・かつお節・だしパック 淡色辛みそ・しらす干し・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油	にんじん・はくさい・たまねぎ 乾しいたけ・さやえんどう・ラロココリー カットわかめ・こまつな・清見オレンジ 焼きのり
19	月	五分つきご飯 和風ハンバーグ 春雨サラダ みそ汁 梨 お茶	サラダうどん バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・ツナ缶・油揚げ だしパック・A・コウガイブ・普通牛乳	五分つき米・上白糖・白いりゴマ 普通ほるさめ・ごま油・干しうどん	たまねぎ・にんじん・きゅうり りよくとうもろやし・大根・なす・根深ねぎ こまつな・梨・トマト・バナナ
20	火	五分つきご飯 白身魚のフリカかけ 豆腐チャール わかめスープ バナナ	カレーおにぎり 枝豆 すいか 牛乳	白身魚・だしパック・木綿豆腐 豚小間肉・豚ひき肉・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・米	しょうが・たまねぎ・りよくとうもろやし にんじん・にら・カットわかめ えのきたけ・こまつな・バナナ・えだまめ すいか
21	水	五分つきご飯 鶏メンチかつ 切り昆布の炒め煮 みそ汁 メロン お茶	スティック大学芋 ツナ和え バナナ 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・油揚げ だしパック・淡色辛みそ・ツナ缶 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・薄力粉 パン粉・油・上白糖・にんじん さつまいも・白いりゴマ・ごま油	たまねぎ・刻み昆布・にんじん パン粉・油・上白糖・にら・メロン・キャベツ きゅうり・バナナ
22	木	【誕生会】 五分つきご飯 さばの蒲焼 大豆とひじき煮 みそ汁 バナナ お茶	誕生日のケーキ 牛乳	まさは・たいす・油揚げ・だしパック 木綿豆腐・淡色辛みそ・卵 生クリーム・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・薄力粉・米油	しょうが・ほしひじき・にんじん さやえんどう・りよくとうもろやし・まいたけ こまつな・バナナ・いちご
23	金	ミートライス 大根しらすサラダ 豆苗のスープ 梨 お茶	鶏ごぼうおにぎり 大豆きな粉 バナナ 牛乳	豚ひき肉・しらす干し・木綿豆腐 だしパック・鶏もも一口大 たいす・水餃子・きな粉・普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・ごま油	にんじん・たまねぎ・トマト缶詰・大根 きゅうり・りよくとうもろやし・豆腐・梨 こまつな・さやいんげん・焼きのり・バナナ
24	土	五分つきご飯 白身魚の揚げ煮 ごま和え 味噌汁 果物 お茶	キャップ おにぎり 果物 牛乳	白身魚・だしパック・淡色辛みそ 鶏小間・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白すりこま・米	こまつな・にんじん・キャベツ・たまねぎ カットわかめ・清見オレンジ
26	月	五分つきご飯 鮭の南部焼 ひじき煮 豚汁 バナナ お茶	蒸しパン 即席漬け 梨 牛乳	生鮭・油揚げ・だしパック・豚もも 木綿豆腐・淡色辛みそ・卵 普通牛乳	五分つき米・油・白いりゴマ 上白糖・薄力粉・ごま油	しょうが・ほしひじき・にんじん さやいんげん・大根・ごぼう・万能ねぎ バナナ・キャベツ・きゅうり・梨
27	火	五分つきご飯 鶏のバ・A・わ・焼 ツナピーマン炒め コーン入りスープ メロン お茶	茶飯おにぎり レバーの旨辛煮 バナナ 牛乳	鶏もも・ツナ缶・だしパック・鶏肝臓 普通牛乳	五分つき米・上白糖・白いりゴマ・米 じゃがいも・ごま油・白いりゴマ	しょうが・ピーマン・にんじん レバー缶詰・キャベツ・たまねぎ こまつな・メロン・焼きのり・バナナ
28	水	五分つきご飯 鯖の竜田揚げ 千草あえ みそ汁 バナナ お茶	カレーぱん 昆布和え メロン 牛乳	まさは・油揚げ・だしパック 木綿豆腐・淡色辛みそ・豚ひき肉 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白すりこま・さつまいも 強力粉・薄力粉・米油・白いりゴマ ごま油	しょうが・にんじん・こまつな カットわかめ・バナナ・たまねぎ キャベツ・塩昆布・メロン
29	木	焼肉丼 さつまいと昆布煮 豆腐スープ 梨 お茶	かやくおにぎり 金時豆の甘煮 バナナ 牛乳	豚もも・豚はら・木綿豆腐 だしパック・油揚げ・金時豆・乾 普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・白いりゴマ さつまいも	にんじん・りよくとうもろやし・キャベツ ピーマン・刻み昆布・根深ねぎ こまつな・梨・乾しいたけ・ごぼう さやいんげん・焼きのり・バナナ
30	金	五分つきご飯 白身魚の葱ソース 切干大根の炒め煮 豆苗のスープ メロン お茶	はちみつポテト チキンサラダ バナナ 牛乳	白身魚・油揚げ・だしパック 木綿豆腐・豆乳・ささ身・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・さつまいも・米油 米粉・ほちみつ	しょうが・根深ねぎ・切干しいんげん にんじん・さやいんげん・りよくとうもろやし 豆苗・メロン・きゅうり・キャベツ・バナナ
31	土	そぼろ丼 おひたし 味噌汁 果物 お茶	しらすの混ぜおにぎり 果物 牛乳	鶏ひき肉・かつお節・だしパック 淡色辛みそ・しらす干し・普通牛乳	米・上白糖	だし昆布・にんじん・切のり・こまつな キャベツ・たまねぎ・カットわかめ 清見オレンジ・焼きのり

## ☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
558 kcal	23.1 g	15.4 g	207 mg	2.7 mg	310 μg	0.38 mg	0.38 mg	32 mg

★食材の納入により献立変更がございます