

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	その他
1	火	麦ごはん(未満児用) 豚肉の生姜焼き じゃがいものみそ汁(スキ入り)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 牛乳 なし(50g) かりんとう	牛乳・豚肉・厚揚げ・ 脱脂粉乳	精白米・押麦・植物油 油・じゃがいも・かり んとう	杓苺・しょうが・たまね ぎ・にんじん・青ねぎ・なし	清酒・みりん・濃口し ょうゆ・煮干しだし・米 みそ・麦みそ
2	水	麦ごはん(未満児用) 清汁(わかめ・たまねぎ)(未満児用) 高野豆腐のそぼろ煮 切干し大根のあちら漬	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 きな粉ブルーベリーマフィン	牛乳・塩わかめ・高野 豆腐・豚ひき肉・ロース ハム・調整豆乳・きな粉・ 豆乳	精白米・押麦・植物油 油・三温糖・片栗粉・ ごま油・すりごま・ホト ケキックス	バナナ・たまねぎ・に んじん・青ねぎ・乾しい たけ・さやいんげん・し ょうが・切干だいこん・き ゆうり・干しブルー	煮干しだし・食塩・濃 口しょうゆ・しいたけ だし・清酒・みりん・食 塩(塩もみ用)・食酢
3	木	食パン(未満児用) 牛肉と大豆のメキシコ風 コーンと冬瓜のミルクスープ	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛乳・牛肉・ゆでだい ず・ベーコン・脱脂粉乳・ 豆乳	食パン・オリーブ油・ケ ラニュー糖・植物油・米 粉	みかん缶・たまねぎ・に んじん・ピーマン・にん じんにく・クリーム コーン缶・ホールコー ン缶・とうが ん・パセリ・干しぶど	ローリエ・赤ワイン・ト マトケチャップ・食 塩・カレー粉・パ プリカ・鳥がらだし・ ベーキング パウダー・パ ンコ
4	金	麦ごはん(未満児用) 魚の竜田揚げ レタス(10g) かぼちゃの豆乳みそスープ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) ラッシー(牛乳) とうもろこし ビスケット	牛乳・白身魚・豆乳・ トリングヨーグルト	精白米・押麦・片栗 粉・揚げ油・ビスケ ット	バナナ・しょうが・レ タス・かぼ ちゃ・たまねぎ・にん じん・しめじ・パ セリ・スイート コーン	みりん・濃口し ょうゆ・ 煮干しだし・米 みそ・食 塩
5	土	スパゲティ・ナポリタン オレンジ(50g)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・あさり水 煮缶	スパゲティ・植物油・カ ステラ	もも缶・たまねぎ・に んじん・ピーマン・ホ ールコーン缶・マ ッシュ ルーム缶・ト マトビュレ・レ ンジ	食塩・コンソメ・ト マトケチャップ・ ウスターソース
7	月	麦ごはん(未満児用) 酢鶏 もずくスープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) アイスクリーム クッキー(15g)	牛乳・プロセッス ド・鶏も も・本綿豆腐・も ずく・アイスク リーム	精白米・押麦・片栗 粉・揚げ油・植物 油・三温糖・ク ッキー	しょうが・たまね ぎ・にん じん・ピー マン・青 ねぎ	清酒・濃口し ょうゆ・食 酢・ト マトケ チャップ・か つお昆 布だし・食 塩
8	火	麦ごはん(未満児用) みそ汁(かぼちゃ)(未満児用) 煮魚 はるさめサラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク ジャムサンド	牛乳・白身魚・ロ ースハム・ 脱脂粉乳	精白米・押麦・三 温糖・緑豆は るさめ・マ ネズ・食 パン・いち ご ジャム	バナナ・たまね ぎ・かぼ ちゃ・た まねぎ・ しょう が・オ クラ・キ ャベツ・ にん じん・き ゆう り	煮干しだし・米 みそ・麦 みそ・み りん・濃 口し ょう ゆ・清 酒・食 塩(塩 もみ 用)
9	水	ぶどうパン(未満児用) 鶏のマリネ焼き ソテー(キャベツ) ベーコンスープ	牛乳(未満児) コーン30g(未満児) スキムミルク みそ万十	牛乳・鶏肉・ベ ーコン・脱 脂粉乳	ぶどうパン・三 温糖・植 物油・じ ゃがい も・小 麦粉・三 温糖・甘 納豆 (あず き)	ホールコー ン缶・たま ねぎ・し ょう が・キ ャベツ・ にん じん・黄 ピー マン・オ クラ	濃口し ょう ゆ・清 酒・食 塩・鳥 がら だし・ ベー キン グ パ ウ ダー・米 みそ
10	木	麦ごはん(未満児用) 魚のパン粉焼き にんじんの甘煮 夏野菜のカレーズブ(トマト)	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	牛乳・白身魚・鶏 卵・粉チ ーズ・牛 肉・脱 脂粉 乳・粉 寒天・ 豆乳・ きな 粉	精白米・押麦・パ ン粉・マ ガリン・ 三温糖・ じゃ がい も・植 物油・ カレ ル リ・黒 砂糖	レ ン ジ ・パ セ リ ・に ん じ ん ・た ま ね ぎ ・な す ・ト マ ト ・ピ ー マ ン	食塩・白 ワイン ・鳥が らだ し・カ レ リ ッ カ パ ウ ダー
12	土	五目そうめん ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) クッキー(15g)	牛乳・鶏肉・加 糖ヨー グル ト	せんべい・そう めん・ 三温糖 ・ク ッキー	ト マ ト ・き ゆう り ・乾 しい た け ・バ ナ ナ	清酒・み りん・ 濃口 し ょう ゆ ・しい た け だ し ・か つ お 昆 布 だ し ・食 塩
14	月	麦ごはん(未満児用) 肉豆腐 小松菜とひじきの和え物	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク わかめごはん(おやつ)	牛乳・牛肉・厚 揚げ・ ひじ き・脱 脂粉 乳・し ら す 干 し ・塩 わか め	精白米・押麦・三 温糖・植 物油・ すり ご ま ・ご ま 油	レ ン ジ ・た ま ね ぎ ・青 ね ぎ ・ ご ま つ な ・ホ ー ル コ ー ン 缶 ・に ん じ ん	濃口し ょう ゆ ・清 酒・ み りん ・食 塩 (塩 も み 用)
15	火	麦ごはん(未満児用) ツナとかぼちゃの落とし揚げ トマト(32g) 五目みそ汁	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 フルーツヨーグルト	牛乳・まぐろ油 漬缶・ 粉チ ーズ ・油 揚げ ・調 整 豆 乳 ・プ レ ン コ ー グ ル ト	ウ エ ハ ー ス ・精 白 米 ・押 麦 ・ 小 麦 粉 ・揚 げ 油 ・三 温 糖	か ぼ ち ゃ ・た ま ね ぎ ・ パ セ リ ・ ト マ ト ・ な す ・ し め じ ・ ご ぼ う ・ に ん じ ん ・ 青 ね ぎ ・ み か ん 缶 ・ 黄 桃 缶	食塩・煮 干し だ し ・米 み そ ・ 麦 み そ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均栄養量	489	18.4	14.8	289	2.2	227	0.30	0.43	24	4.7	1.6
保育所(園)における 給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.2	190	0.25	0.30	20	-	1.9未満

2023年

8月 給食献立表

3歳以上児

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	その他
1	火	豚肉の生姜焼き じゃがいものみそ汁 (おみそ入り)	牛乳 なし (50g) かりんとう	豚肉・厚揚げ・脱脂粉乳・牛乳	植物油・じゃがいも・かりんとう	しょうが・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・なし	清酒・みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
2	水	高野豆腐のそぼろ煮 切干し大根のあちゃら漬	豆乳 きな粉ブルーマフィン	高野豆腐・豚ひき肉・ロースハム・調整豆乳・きな粉・豆乳	植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・すりごま・ホットケーキミックス	にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・さやいんげん・しょうが・切干だいこん・きゅうり・干しブルー	しいたけだし・煮干しだし・濃口しょうゆ・清酒・みりん・食塩 (塩もみ用)・食酢
3	木	牛肉と大豆のメキシコ風 コンと冬瓜のミルクスープ	スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛肉・ゆでだいず・ベーコン・牛乳・脱脂粉乳・豆乳	カレー油・グラニュー糖・植物油・米粉	たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・クリームチーズ・ホールコン缶・とうがんとがんと・パセリ・干しぶどう	ローリエ・赤ワイン・トマトケチャップ・食塩・カレー粉・パプリカ・鳥がらだし・ベーキングパウダー・パニラージュ
4	金	魚の竜田揚げ レタス (10g) かぼちの豆乳みそスープ	ラッシー (牛乳) とうもろこし ビスケット	白身魚・豆乳・牛乳・トリンヨーグルト	片栗粉・揚げ油・ビスケット	しょうが・レタス・かぼち・たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・スイートコン	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・食塩
5	土	スパゲティ・ナポリタン オレンジ (50g)	牛乳 カステラ	豚肉・あさり水煮缶・牛乳	スパゲティ・植物油・カステラ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ホールコン缶・マッシュルーム缶・トマトピューレ・オレンジ	食塩・コンソメ・トマトケチャップ・マスタード
7	月	酢鶏 もずくスープ	アイスクリーム クッキー (15g)	鶏もも・木綿豆腐・もずく・アイスクリーム	片栗粉・揚げ油・植物油・三温糖・クッキー	しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・青ねぎ	清酒・濃口しょうゆ・食酢・トマトケチャップ・かつお昆布だし・食塩
8	火	煮魚 はるさめサラダ	スキムミルク ジャムサンド	白身魚・ロースハム・脱脂粉乳	三温糖・緑豆はるさめ・マヨネーズ・食パン・いちごジャム	しょうが・かつお・キャベツ・にんじん・きゅうり	みりん・濃口しょうゆ・清酒・食塩 (塩もみ用)
9	水	鶏のマリネ焼き ソテー (キャベツ) ベーコンスープ	スキムミルク みそ万十	鶏肉・ベーコン・脱脂粉乳	三温糖・植物油・じゃがいも・小麦粉・三温糖・甘納豆 (あずき)	たまねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん・黄ピーマン・かつお	濃口しょうゆ・清酒・食塩・鳥がらだし・ベーキングパウダー・米みそ
10	木	魚のパン粉焼き にんじんの甘煮 夏野菜のカレー (トマト)	スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー オレンジ (50g)	白身魚・鶏卵・粉チーズ・牛肉・脱脂粉乳・粉寒天・豆乳・きな粉	パン粉・マカロン・三温糖・じゃがいも・植物油・カレー粉・黒砂糖	パセリ・にんじん・たまねぎ・なす・トマト・ピーマン・オレンジ	食塩・白ワイン・鳥がらだし・カレー粉・バター
12	土	五目そうめん ヨーグルト (固形)	牛乳 バナナ (75g) クッキー (15g)	鶏肉・加糖ヨーグルト・牛乳	そうめん・三温糖・クッキー	トマト・きゅうり・乾しいたけ・バナナ	清酒・みりん・濃口しょうゆ・しいたけだし・かつお昆布だし・食塩
14	月	肉豆腐 小松菜とひじきの和え物	スキムミルク わかめごはん (おやつ)	牛肉・厚揚げ・ひじき・脱脂粉乳・しらす干し・塩わかめ	三温糖・植物油・すりごま・ごま油・精白米・押麦	たまねぎ・青ねぎ・こまつな・ホールコン缶・にんじん	濃口しょうゆ・清酒・みりん・食塩 (塩もみ用)
15	火	ツナとかぼちの落とし揚げ トマト (32g) 五目みそ汁	豆乳 フルーツヨーグルト	まぐろ油漬缶・粉チーズ・油揚げ・調整豆乳・プレーンヨーグルト	小麦粉・揚げ油・三温糖	かぼち・たまねぎ・パセリ・トマト・なす・しめじ・ごぼう・にんじん・青ねぎ・みかん缶・黄桃缶	食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均栄養量	419	18.6	14.9	282	2.4	233	0.31	0.43	22	4.5	1.7
保育所(園)における給与栄養量の目標	380	15~26	12~18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満