

令和5年度

8月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ 小松川おひさま保育園

日	曜	献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)	
				血や肉をつくる 熱や力となる	体の調子をよくする
1・22 (ぶりかけの日)	火	ごはん 鰯のソース焼き かぼちゃサラダ ゴーヤチャンプルー 大根と小松菜みそ汁	牛乳 大学芋	鰯、ベーコン、ツナ、卵、豆腐、みそ かつお節、牛乳	米、砂糖、油、ごま油、さつまいも、ごま 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、きゅうり、ピーマン、コーン、ひじき、冬瓜 えのき
2・23	水	タコライス クルトンサラダ 冬瓜スープ	牛乳 チーズケーキ	豚肉、大豆、チーズ、鶏肉、牛乳、卵 生クリーム	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ゴーヤ、大根 小松菜
3・24	木	あんかけ焼きそば 切干大根春巻き トマト もずくスープ	牛乳 とうもろこし せんべい	豚肉、なると、ツナ、鶏肉、かつお節、牛乳	焼そば麺、油、ごま油、砂糖、春巻き皮 春雨、ごま、せんべい
4・25	金	さつまいもパン 白身魚マヨチーズ焼き ジャーマンポテト ジュリアンスープ フルーツヨーグルト 牛乳	お茶 たこ焼き風おにぎり	白身魚、チーズ、ウインナー、卵、かつお節 ヨーグルト、牛乳、しらす、豚肉	パン、油、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも バター、砂糖、米、ごま油
5・19	土	豚丼 チョレギサラダ じゃがいもみそ汁	牛乳 ツナスパゲティ	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ、かつお節、牛乳 ツナ	パン、油、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも スパゲティ、油、バター
7・28	月	ごはん スペイシーチキン コールスローサラダ 冬瓜とひじきの炒り煮 わかめともやしみそ汁	牛乳 いちごプリン	鶏肉、チーズ、さつま揚げ、かつお節、みそ 牛乳	米、油、砂糖、ごま油、ごま、プリンの素
8・29	火	ジャージャー麺 かぼちゃコロコロピザ焼き 卵入り春雨スープ 牛乳	お茶 冷凍みかん ビスケット	豚肉、みそ、ベーコン、チーズ、豆腐、卵 かつお節、牛乳	中華麺、油、砂糖、ごま油、ノンエッグマヨネーズ バター、春雨、ピスケット
9・30	水	ごはん 鮭のみぞ焼き おくらのなめだけ和え 生揚げかりんとう揚げ 魚麺スープ	牛乳 バナナロール	鮭、みそ、生揚げ、魚麺、かつお節、牛乳	米、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも、油 パン、ホイップクリーム
10・31	木	ハヤシライス 小魚サラダ レンズ豆スープ	牛乳 レーズンパン粉クッキー	豚肉、生クリーム、しらす、ベーコン、レンズ豆 牛乳	米、油、じゃがいも、小麦粉、バター、ごま 砂糖、パン粉
12・26	土	北海ラーメン あげじゃが きゅうり中華和え	牛乳 きな粉あげぱん	豚肉、なると、かつお節、ウインナー、チーズ 牛乳、きな粉	中華麺、ごま油、みそ、バター、じゃがいも 油、砂糖、ごま、パン
14	月	マーボー丼 パンバンジーサラダ 中華風コーンスープ	牛乳 ベーコンポテトマフィン	豆腐、みそ、鶏肉、卵、牛乳、チーズ ベーコン	米、油、ごま油、砂糖、ごま、小麦粉、バター じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ
15	火	鶏塩うどん 夏野菜のかき揚げ バイナップルポテト	牛乳 ポンデケージョ	鶏肉、油揚げ、かつお節、ちくわ、牛乳 チーズ	うどん、ごま油、小麦粉、油、さつまいも 砂糖、白玉粉、小麦粉
16	水	ごはん スコップコロッケ ブロッコリーソテー 春雨サラダ 麸のすまし汁	牛乳 フルーツコーンフレーク	豚肉、大豆、牛乳、チーズ、ベーコン かつお節、牛乳	米、じゃがいも、油、パン粉、砂糖、マカロニ 春雨、ごま油、ごま、麩、コーンフレーク
17	木	さつまいもパン ポート いかくんサラダ みかんゼリー 牛乳	お茶 ツナカレーおにぎり	豚肉、ウインナー、さきいか、牛乳、ツナ	パン、油、じゃがいも、砂糖、ゼリーの素 米、バター
18	金	ごはん 生揚げと野菜あんかけ風 パインサラダ おくらスープ	牛乳 小松菜マドレーヌ	生揚げ、豚肉、卵、かつお節、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、油、小麦粉、バター
21 お誕生日献立	月	ピタパンセルフサンドパン チキンマーマレード焼き 人参とチーズサラダ トマト ABCスープ すいかゼリー 牛乳	乳酸菌飲料 フルーツパイ	鶏肉、チーズ、豚肉、かつお節、牛乳	パン、マーマレード、ノンエッグマヨネーズ 砂糖、マカロニ、ゼリーの素、パイ生地 乳酸飲料、ホイップクリーム
* 3歳未満児		* 3歳以上児		塩 分 (g)	エネルギー(kcal)
				1.6	455
				2	535
				たんぱく質 (g)	脂 質 (g)
				18.9	18.5
				21.5	20.3

