



令和2年度8月 給食献立表

☆…今月の郷土料理

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	土	牛乳 リッツ	焼きそば 粉ふきいも 青菜スープ オレンジ	牛乳 五平もち	中華麺 油 じゃがいも 米 砂糖 ごま	豚もも肉 パーコン 牛乳 味噌	生姜 玉葱 にんじん キャベツ もやし 青のり 小松菜 しめじ オレンジ	524kcal	16.0g	2.1g
3	24月	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉の生姜焼き 納豆和え みそ汁(大根) オレンジ	牛乳 ホットケーキ(メープルバター)	米 油 片栗粉 小麦粉 バター メープルシロップ	豚もも肉 納豆 しらす 味噌 牛乳 たまご	生姜 玉葱 りんご ほうれん草 えのきたけ にんじん 葉ねぎ オレンジ	566kcal	24.8g	1.5g
4	18火	牛乳 かぼちゃせんべい	冷やしきつねうどん ☆黒はんぺんフライ ひとしおきゅうり すいか	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん	うどん 砂糖 小麦粉 パン粉 油 米	油揚げ 黒はんぺん 牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐	にんじん 干し椎茸 小松菜 わかめ きゅうり すいか	621kcal	23.1g	2.3g
5	19水	牛乳 リッツ	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 みそ汁(小松菜) グレープフルーツ	麦茶 ウエハース 豆乳アイス(0才:ヨーグルト)	米 マヨドレ 砂糖 麩 ウエハース	鮭 味噌 豆乳アイス 牛乳	玉葱 コーン 切干大根 にんじん 絹さや 小松菜 グレープフルーツ	511kcal	19.1g	1.4g
6	20木	牛乳 おかかせんべい	ロールパン 白身魚のムニエル ラタトゥイユ コンソメスープ オレンジ	牛乳 大豆の甘辛揚げ ゆかりおにぎり	ロールパン 小麦粉 オリーブオイル バター 砂糖 片栗粉 ごま 米	たら パーコン 牛乳 大豆	レモン パセリ スズキーニ 玉葱 なす パプリカ にんじん にんにく トマト缶 キャベツ オレンジ	510kcal	23.0g	2.2g
7	21金	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏肉のもろみ焼き 青菜としらすの和え物 かき玉汁 すいか	牛乳 ボンデケーショ	米 砂糖 片栗粉 白玉粉 油	鶏もも肉 もろみ味噌 じゃこ 豆腐 たまご 牛乳 粉チーズ	小松菜 キャベツ にんじん 葉ねぎ すいか	580kcal	26.0g	1.7g
8	22土	牛乳 リッツ	焼き肉丼 もやしナムル 中華スープ オレンジ	牛乳 コンフレックスナック	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごまコンフレック マシュマロ	豚もも肉 牛乳	玉葱 にんじん にんにく もやし きゅうり 大根 葉ねぎ パナナ	507kcal	15.5g	1.5g
11	25火	牛乳 かぼちゃせんべい	ポークカレー 夏野菜のココロサラダ チンゲン菜スープ すいか	牛乳 麩ラスク	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター オリーブオイル 砂糖 麩	豚もも肉 プロセスチーズ 牛乳	にんにく 生姜 玉葱 にんじん 枝豆 きゅうり コーン トマト 干し椎茸 チンゲン菜 すいか	535kcal	14.8g	2.3g
12	26水	牛乳 リッツ	麦ごはん ☆チキン南蛮 フレンチサラダ みそ汁(豆腐) ピンクグレープフルーツ	牛乳 みかんゼリー せんべい	米 押麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 マヨドレ せんべい	鶏もも肉 たまご 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 玉葱 レモン キャベツ きゅうり にんじん 葉ねぎ デラウェア みかんジュース	621kcal	22.2g	1.6g
13	27木	牛乳 おかかせんべい	ジャージャー麺 ちくわの磯辺揚げ 即席漬(大根) わかめスープ オレンジ	牛乳 ツナとえのきのおにぎり	中華麺 ごま油 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 米	豚ひき肉 味噌 ちくわ 牛乳 ツナ	もやし きゅうり 生姜 にんにく にんじん たけのこ ねぎ 干し椎茸 青のり 大根 わかめ オレンジえのきたけ	522kcal	22.2g	2.1g
14	28金	牛乳 クラッカー	ごはん かじきのあずま煮 油揚げと野菜のお浸し みそ汁(じゃがいも) すいか	牛乳 バナナブレッド	米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも バター 小麦粉	かじき 油揚げ 味噌 牛乳 たまご	生姜 小松菜 白菜 にんじん キャベツ すいか パナナ	546kcal	21.3g	1.4g
15	29土	牛乳 リッツ	親子丼 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(わかめ) オレンジ	牛乳 シュガートースト	米 砂糖 ごま油 食パン バター	鶏もも肉 たまご 味噌 牛乳	玉葱 にんじん グリンピース きゅうり 塩昆布 大根 わかめ オレンジ	563kcal	22.4g	2.2g
17	31月	牛乳 ビスケット	麦ごはん 麻婆豆腐 パリパリサラダ 中華コーンスープ オレンジ	牛乳 ココアちんすこう	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 餃子の皮 小麦粉	豚ひき肉 味噌 豆腐 牛乳	にんにく 生姜 ねぎ にんじん 干し椎茸 キャベツ きゅうり パプリカ 玉葱 コーン オレンジ ココア	609kcal	18.3g	1.7g

※今月の果物は、すいか・オレンジ・グレープフルーツを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。