

# 2021年8月 給食献立表

## 四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	 きいろ	 あか	 みどり				
					熱や力になるもの	血や肉の育になるもの	体のようすをよくするもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分
2	16	月	ビスケット ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 わかめとえのきの酢の物 すまし汁 オレンジ	わらび餅 麦茶	精白米 じゃがいも 上白糖 かたくり粉	鶏肉 さつまいも わかめ 豆腐 なると かつお節 牛乳 きな粉	にんじん 玉葱 さやいんげん きゅうり えのきたけ ねぎ オレンジ	495	17.5	9.5	1.9
3	17	火	クラッカー 冷やし中華 シューマイ 中華スープ バナナ	とうもろこし 牛乳	中華めん ごま油 上白糖 かたくり粉 小麦粉 しゅうまいの皮 はるさめ	ロースハム 卵 豚ひき肉 わかめ 牛乳	きゅうり もやし 玉葱 椎茸 バナナ とうもろこし	573	24.9	18.3	3.2
4	18	水	せんべい ご飯 さばの塩焼き 青菜和え けんちん汁 オレンジ	ワッフル 牛乳	精白米 上白糖 サラダ油 ワッフル	まさば 油揚げ 豚小間 豆腐 かつお節 牛乳	こまつな にんじん はくさい オレンジ	518	22.6	18	1.1
5	19	木	ビスケット 丸パン 鶏肉のオレンジ焼き グリーンサラダ イタリアンスープ メロン	大学いも 牛乳	丸パン サラダ油 さつまいも 上白糖 黒ごま	鶏肉モモ ウィンナー 牛乳	マーマレード ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 メロン	528	24.3	21.6	2.4
6	20	金	クラッカー キーマカレーライス コーンサラダ コンソメスープ デラウェア	フルーツヨーグルト 麦茶	精白米 バター 小麦粉 上白糖 サラダ油	豚ひき肉 ベーコン ヨーグルト	玉葱 にんじん ピーマン トマト とうもろこし キャベツ きゅうり パセリ ぶどう バナナ みかん	485	13.3	14.5	1.7
7	21	土	クラッカー 焼肉丼 塩昆布和え みそ汁 ヨーグルト	クリームパン 牛乳	精白米 かたくり粉 サラダ油 ごま油 白ごま じゃがいも クリームパン	豚小間 塩昆布 かつお節 みそ ヨーグルト 牛乳	玉葱 にんじん きゅうり ねぎ	514	20.7	13.6	1.5
8	23	月	ビスケット ご飯 油淋鶏 春雨の中華サラダ にら玉スープ すいか	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	精白米 かたくり粉 揚げ油 上白糖 はるさめ ごま油 せんべい	鶏肉モモ ロースハム たまご 牛乳 寒天	ねぎ にんじん きゅうり 玉葱 にら すいか ぶどう	544	17	16.7	1.8
10	24	火	せんべい 海苔の佃煮ご飯 生揚げ煮 きのこすまし汁 オレンジ	チーズの包み揚げ 牛乳	精白米 上白糖 しらたき ぎょうざの皮 サラダ油	のり 豚ばら 豆腐 たまご かつお節 牛乳 チーズ	玉葱 にんじん はくさい えのきたけ ねぎ オレンジ	572	20.8	24.5	1.9
11	25	水	せんべい ひじきご飯 シャキシャキつくね 小松菜和え みそ汁 バナナ	五平もち 牛乳	精白米 ごま油 上白糖 パン粉 かたくり粉 白ごま	干ひじき 油揚げ 鶏肉ひき肉 みそ かつお節 牛乳	にんじん 洗いごぼう 玉葱 れんこん こまつな とうがん ねぎ バナナ	536	17.5	10.3	2.2
12	26	木	ビスケット ピピンパ 中華風きゅうり わかめスープ オレンジ	シュガートースト 牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 白ごま ごま油 食パン バター	豚ひき肉 たまご わかめ 牛乳	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり ねぎ オレンジ	476	19.7	17.7	1.8
13	27	金	クラッカー ご飯 いわしの竜田揚げ おかか和え 田舎汁 バナナ	わかめそうめん 牛乳	精白米 かたくり粉 揚げ油 上白糖 じゃがいも そうめん	いわし かつお節 豆腐 さつまいも みそ 牛乳 わかめ	こまつな にんじん ごぼう ねぎ バナナ	685	26	13	2.8
14	28	土	せんべい 冷やしうどん がんもどきの含め煮 即席漬け ヨーグルト	あんパン 牛乳	うどん 上白糖 あんパン	わかめ かまぼこ かつお節 がんもどき ヨーグルト 牛乳	きゅうり キャベツ にんじん	383	18.3	9.5	1.9
30	月	クラッカー ご飯 かに玉 大根サラダ チンゲン菜のスープ バナナ	冷やしラーメン 牛乳	精白米 サラダ油 上白糖 かたくり粉 マヨネーズ 中華めん ごま油 白ごま	たまご かに風味かまぼこ ツナ かつお節 牛乳 なると のり	椎茸 玉葱 ねぎ だいこん きゅうり チンゲンサイ もやし バナナ	552	20.6	15.2	1.9	
31	火	せんべい ご飯 ハンバーグ フレンチサラダ 大根スープすいか	ホットケーキ 牛乳	精白米 パン粉 サラダ油 上白糖 小麦粉	豚ひき肉 牛乳 たまご ベーコン	玉葱 キャベツ にんじん とうもろこし だいこん パセリ すいか 桃	669	22	25.2	2.4	

☆お誕生日会は8月31日(火)です。

☆季節の食材を取り入れています。今月は、さやいんげん、とうがん、ピーマン、トウモロコシ、メロン、スイカ などを。

☆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。