

# 8 月 給 食 献 立 表

上鳥羽保育園  
2021年8月

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 30 月	ごはん 筑前煮 味噌汁	ごはん／さといも(冷凍)／こんにやく(精粉)／サラダ油／三温糖／じゃがいも	★鶏若鶏肉胸(皮なし)／★焼き竹輪／カットわかめ／★米みそ(淡色辛みそ)	ごぼう／にんじん／さやいんげん／玉葱／すいか	スイカ ☆	エネルギー - 434 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 4.7 g 食塩相当量 1.6 g
3 17 31 火	ごはん チンジャオロース スープ	ごはん／三温糖	★和牛肩(脂身付き)／★ベーコン／★牛乳	青ピーマン／玉葱／にんじん／キャベツ	牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー - 495 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.2 g
4 18 水	ごはん タラのコーンマヨ焼き なすのお浸し けんちん汁	ごはん／★マヨネーズ(全卵型)／★ごま(いり)／さといも／板こんにやく／くずまんじゅう	まがれい／★豚モモ(脂身付き)／★木綿豆腐／★牛乳	どうもろこし(冷凍)／なす／だいこん／にんじん／ねぎ	牛乳 くずまんじゅう ☆	エネルギー - 549 kcal たんぱく質 31.7 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.1 g
5 19 木	ゆかりごはん じゃが芋のきんぴら 味噌汁	ごはん／じゃがいも／三温糖／★ごま(いり)／★マヨネーズ(全卵型)／★食パン(市販品)	★油揚げ／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★ロースハム	しそ実／にんじん／★だいず／もやし／青ねぎ	牛乳 ハムトースト ☆	エネルギー - 530 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.7 g
6 20 金	フランスパン ナポリタン おくらスープ	フランスパン／★スパゲッティ／ごま油	★豚ひき肉／★木綿豆腐／★牛乳	にんじん／玉葱／マッシュルーム(ゆで)／青ピーマン／にんにく(りん茎)／しょうが／えのきたけ／オクラ	牛乳 ぱりんこ	エネルギー - 777 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 3.3 g
7 21 土	冷やし中華そば ゆでたまご	★中華めん(ゆで)／★ごま(いり)／三温糖	★ブレスハム／★たまご／かつお加工品(削り節)／★牛乳	キャベツ／きゅうり／にんじん	牛乳 プチセサミ	エネルギー - 495 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.5 g
10 24 火	ごはん ブロッコリーのうま煮 味噌汁	ごはん／じゃがいも／サラダ油／三温糖／かたくり粉／★竹輪ふ／★蒸しまんじゅう	★豚モモ(脂肪なし)／わかめ(乾燥、水戻し)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳	ブロッコリー／にんじん／玉葱	牛乳 まんじゅう	エネルギー - 507 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 7.4 g 食塩相当量 0.7 g
23 月	ごはん 麻婆豆腐 ニラ玉汁	ごはん／サラダ油／上白糖／かたくり粉	★木綿豆腐／★豚ひき肉／★米みそ(赤色辛みそ)／★たまご／★牛乳	にら／玉葱／にんじん／えだまめ	牛乳 枝豆 ☆	エネルギー - 472 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.5 g
11 25 水	ごはん ししゃもの甘辛みりん焼き 三色なます さつま汁	ごはん／上白糖／★白ごま(いり)／★ごま(いり)／三温糖／さつまいも／★マカロニ	ししゃも(生干し)／★豚肩ロース(脂身付)／★米みそ(淡色辛みそ)／★木綿豆腐／★牛乳／★きな粉(大豆)	だいこん／きゅうり／にんじん／はくさい／ほんしめじ／青ねぎ	牛乳 マカロニきな粉 ☆	エネルギー - 609 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.4 g
12 26 木	ふわふわ丼 野菜の味噌マヨネーズ和え スープ	ごはん／★焼きふ(親世ふ)／三温糖／かたくり粉／★ごま(いり)／★マヨネーズ(卵黄型)／ごま油	★木綿豆腐／★鶏若鶏肉ひき肉／★たまご／★焼き竹輪／★米みそ(淡色辛みそ)／わかめ(乾燥、水戻し)／寒天	玉葱／にんじん／糸みつば／キャベツ／にら／まいたけ／★もも(缶詰果肉)／温州蜜柑缶詰(果肉)／パインアップル(缶詰)	フルーツミックスジュレ ☆	エネルギー - 448 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 0.8 g
27 金	ロールパン 白菜のクリーム煮 フレンチサラダ	★ロールパン／緑豆はるさめ／かたくり粉／サラダ油	★豚ロース(脂身付き)／★牛乳	はくさい／生しいたけ(菌床栽培、生)／にんじん／キャベツ／きゅうり	牛乳 プチえびせんべい	エネルギー - 602 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 26.6 g 食塩相当量 1.0 g
28 土	きつねうどん ブドウ	★うどん(ゆで)／上白糖	かたくちいわし(煮干し)／★油揚げ／★牛乳	にんじん／ねぎ／ぶどう	牛乳 リッツクラッカー	エネルギー - 416 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.0 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)