

8月給食献立表

上鳥羽保育園
2022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		
1 29 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／さつまいも	★鶏若鶏肉胸(皮なし)／★焼き竹輪／★米みそ(淡色辛みそ)	ごぼう／にんじん／さやいんげん／なめこ／玉葱／すいか	すいか ☆	エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 2.3 g 食塩相当量 1.3 g
2 30 火	ごはん 回鍋肉 すまし汁	ごはん／三温糖／ごま油／★プレミックス粉(ホットケーキ用)／サラダ油	★豚肩ロース(脂身付)／★米みそ(赤色辛みそ)／★絹ごし豆腐／★牛乳／★たまご	キャベツ／玉葱／にんじん／青ピーマン／★だいずもやし／ぶなしめじ／切りみつば	牛乳 ドーナツ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.2 g
3 17 31 水	ごはん カレーのコーンマヨ焼き いんげんの胡麻和え すまし汁	ごはん／★マヨネーズ(全卵型)／★ごま(いり)／じゃがいも	まがれい／★焼き竹輪／寒天	とうもろこし(冷凍)／キャベツ／にんじん／さやいんげん／ほうれんそう／★もも(缶詰果肉)／温州蜜柑缶詰(果肉)／パインアップ	フルーツミックスジュレ ☆	エネルギー 446 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 1.3 g
4 18 木	ひじきごはん じゃが芋と人参のきんぴら 味噌汁	ごはん／じゃがいも／三温糖／★ごま(いり)／★プレミックス粉(ホットケーキ用)／サラダ油	★油揚げ／しらす干し(半乾燥品)／干ひじき(ｽﾄｯｸｽｲﾝｸﾞ)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★たまご	にんじん／こまつな／りょくとうもやし(ゆで)	牛乳 ホットケーキ ☆	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.5 g
5 19 金	黒糖パン ラタトゥイユ チーズ	黒砂糖／★ロールパン／オリーブ油	★ウィンナー／★プロセスチーズ／★牛乳	玉葱／オクラ／なす／ズッキーニ／セロリー／にんじん／青ピーマン／トマト缶詰(ホール)	牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 24.7 g 食塩相当量 4.2 g
6 20 土	冷やし中華そば ゆでたまご	★中華めん(ゆで)／★大豆油／★ごま(いり)／三温糖／★カステラ	★プレスハム／★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 カステラ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 3.7 g
8 22 月	ごはん 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁	ごはん／上白糖／★食パン(市販品)／★有塩バター	★鶏若鶏肉ひき肉／★木綿豆腐／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／ゆで小豆缶詰	とうが／にんじん／グリーンピース(水煮缶詰)／えのきたけ／わけぎ	牛乳 小倉トースト ☆	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.4 g
9 23 火	ごはん じゃが芋と切干大根の煮物 味噌汁	ごはん／じゃがいも／上白糖／★竹輪ふ	★油揚げ／わかめ(乾燥、水戻し)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳	にんじん／切干しだいこん	牛乳 リッツクラッカー	エネルギー 520 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.0 g
10 24 水	ごはん ぶりの照り焼き 春雨サラダ 味噌汁	ごはん／サラダ油／普通はるさめ(乾)／★マヨネーズ(全卵型)／くずまんじゅう	ぶり／★ロースハム／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳	きゅうり／にんじん／りょくとうもやし／まいたけ	牛乳 くずまんじゅう ☆	エネルギー 535 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 1.3 g
25 木	カレーピラフ スコッチエッグ ブロッコリーサラダ スープ	ごはん／★有塩バター／★パン粉(乾燥)／サラダ油／三温糖／★マヨネーズ(全卵型)／★マカロニ	★ベーコン／★牛ひき肉／★豚ひき肉／★牛乳／★たまご／★うずら卵(水煮缶詰)／★ロースハム／★きな粉(大豆)	玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／にんじん／青ピーマン／ブロッコリー／カリフラワー／とうもろこし(ｶｰﾎﾞ冷凍)	牛乳 マカロニのきなこ和え ☆	エネルギー 641 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 27.0 g 食塩相当量 1.6 g
26 金	和風スパゲティー ポテトサラダ スープ	★スパゲッティ／じゃがいも／★マヨネーズ(卵黄型)	まぐろ缶詰(油漬ﾌﾗｲﾄﾞ)／★ロースハム／★たまご／★牛乳	えのきたけ／ぶなしめじ／青ねぎ／にんじん／玉葱／きゅうり／とうもろこし缶詰(ｶｰﾎﾞ)／ほうれんそう	牛乳 ぱりんこ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 1.8 g
27 土	鶏そぼろうどん 枝豆	★うどん(ゆで)	★鶏若鶏肉ひき肉／★たまご／★焼き抜きかまぼこ／★牛乳	ほうれんそう／にんじん／えだまめ	牛乳 プチえびせんべい	エネルギー 448 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.0 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)