

8月給食献立表

上鳥羽保育園
2023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 火	ごはん 肉豆腐 味噌汁	ごはん/★竹輪ふ/三 温糖/じゃがいも	★豚モモ(赤肉)/★木 綿豆腐/★油揚げ/★ みみそ(淡色辛みそ)/ ★牛乳/★プロセス チーズ	にんじん/ねぎ/玉葱 /こまつな	牛乳 焼きおにぎり ☆	1杯分 - 566 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.4 g
2 30 水	ごはん 鮭の西京味噌焼き 大豆の甘辛揚げ すまし汁	ごはん/三温糖/さつ まいも/板こんにやく /かたくり粉/サラダ 油/上白糖/★黒ごま (いり)	★しろさけ/★米みそ (甘みそ)/★大豆(国 産、乾)/しらす干し (半乾燥品)/★牛乳	にんじん/ごぼう/ほ うれんそう/玉葱	牛乳 大学芋 ☆	1杯分 - 571 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.8 g
3 17 31 木	チキンライス ナムル わかめスープ	ごはん/上白糖/★ご ま(いり)	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/★たまご/★ ロースハム/カットわ かめ/★絹ごし豆腐/ 寒天	にんじん/玉葱/青ピー マン/りょくとうもやし /きゅうり/青ねぎ/★ もも(缶詰果肉)/温州蜜 柑缶詰(果肉)/バイ ンアップル(缶詰)/レモン (果汁、生)	フルーツミックスゼリー ☆	1杯分 - 448 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 1.7 g
4 18 金	食パン 和風スパゲティ ポテトサラダ スープ	★食パン(市販品) / ★スパゲッティ/じゃ がいも/★マヨネーズ (卵黄型)	まぐろ缶詰(油漬フレー ク)/★ロースハム/ ★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/ キャベツ	牛乳 プチえびせんべい	1杯分 - 617 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.0 g
5 19 土	冷やしオクラうどん ゆでたまご	★うどん(ゆで)/三温 糖/★プレミックス粉 (ホットケーキ用)/上白糖/ サラダ油	★挽きわり納豆/★た まご/★牛乳	にんじん/えのきたけ /オクラ/とうもろこ し(冷凍)/ねぎ	牛乳 ドーナツ	1杯分 - 462 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.6 g
7 21 月	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め すまし汁	ごはん/三温糖	★豚モモ(赤肉)/★厚 揚げ/★米みそ(甘み そ)/★米みそ(赤色辛 みそ)/★たまご/★ 牛乳	しょうが/青ピーマ ン/キャベツ/にんじん /玉葱/青ねぎ/すい か	牛乳 すいか ☆	1杯分 - 524 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.8 g
8 22 火	ごはん とうがんのそぼろ煮 味噌汁	ごはん/上白糖/かた くり粉/★薄力粉/★ 無塩バター/三温糖	★豚ひき肉/★油揚げ /★米みそ(淡色辛 みそ)/★牛乳/★たま ご	とうがんにんじん/ グリーンピース(水煮缶 詰)/なす/青ねぎ	牛乳 マフィン	1杯分 - 557 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.3 g
9 23 水	ごはん ししゃもの磯辺焼き じゃが芋と人参のきんぴら 味噌汁	ごはん/★薄力粉/ご ま油/じゃがいも/★ ごま(いり)/グラ ニュー糖	ししゃも(生干し)/あ おのり/★米みそ(淡 色辛みそ)/★牛乳/ ★たまご	にんじん/こまつな/ 玉葱	プリン ☆	1杯分 - 483 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.8 g
10 24 木	きんぴらごはん ごまドレサラダ 味噌汁	ごはん/しらたき/三 温糖/★ごま(いり) /上白糖/ごま油/★ マヨネーズ(全卵型) /★食パン(市販品)	★牛ひき肉/★豚ひき 肉/★ロースハム/★ 米みそ(淡色辛みそ)/ ★牛乳/しらす干し (半乾燥品)	にんじん/ごぼう/ キャベツ/きゅうり/ とうもろこし/りょく とうもやし/青ねぎ/ 玉葱	牛乳 じゃこトースト ☆	1杯分 - 527 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.7 g
25 /金	ロールパン ラタトゥイユ風 ブロッコリーサラダ	★ロールパン/三温糖 /★マヨネーズ(全卵 型)	★ウィンナー/★牛乳	玉葱/オクラ/なす/ ズッキーニ/にんじん /青ピーマン/トマト 缶詰(ホール)/ブ ロッコリー/カリフラ ワー/とうもろこし	牛乳 オレンジ ☆	1杯分 - 465 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.3 g
26 /土	冷やし中華そば オレンジ	★中華めん(ゆで)/★ ごま(いり)/上白糖 /ごま油	★ロースハム/★牛乳	きゅうり/にんじん/ キャベツ/★バレンシ アオレンジ	牛乳 リッツクラッカー	1杯分 - 549 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.2 g
28 /月	ごはん 麻婆なす スープ	ごはん/上白糖/かた くり粉/コーンフレー ク	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/★米みそ(赤色辛 みそ)/★牛乳	なす/にら/玉葱/に んじん/えのきたけ/ チンゲンツアイ	牛乳 コーンフレーク ☆	1杯分 - 532 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.8 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)