

# 2024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 熱や力になるもの	あか 血や肉の骨になるもの	みどり 体のようすをよくするもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分
1	15	木	クラッカー ごはん ポークチャップ フレンチサラダ バナナ(1日) 牛乳 大根スープ オレンジ(15日)	牛乳 にゅうめん	精白米 サラダ油 上白糖 そうめん	豚肉 牛乳 鶏もも肉	玉葱 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし缶詰 だいこん パセリ バナナ(1日)オレンジ(15日)	545kcal	20.4g	18.2g	1.7g
2	16	金	ビスケット ごはん あじの香味焼き 青菜の煮浸し オレンジ(2日) 牛乳 すまし汁 デラウェア(16日)	牛乳 黒糖蒸しパン	精白米 上白糖 小麦粉 黒砂糖	油揚げ 厚けずり節 牛乳	ねぎ しょうが こまつな にんじん とうがん 玉葱 オレンジ(2日)デラウェア(16日)	427kcal	19.2g	7.8g	1.2g
3	17	土	クラッカー 焼肉丼 きゅうりの塩昆布和え 牛乳 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 きなこラスク	精白米 なたくり粉 サラダ油 ごま油 白ごま じゃがいも 食パン バター 上白糖	豚肉 塩昆布 厚けずり節 みそ ヨーグルト 牛乳 きな粉	玉葱 にんじん きゅうり 葉ねぎ	507kcal	20.0g	16.1g	1.4g
5	19	月	ビスケット ピビンバ 中華風きゅうり すいか(5日) 牛乳 春雨スープ オレンジ(19日)	牛乳 ツナトースト	精白米 上白糖 なたくり粉 白ごま ごま油 はるさめ 食パン マヨドレ	豚ひき肉 たまご 牛乳 まぐろ缶詰	しょうが ほうれんそう もやし にんじん きゅうり 玉葱 はねぎ すいか(5日)オレンジ(19日)	559kcal	25.0g	19.5g	2.1g
6	20	火	クラッカー ごはん 鮭のムニエル コーンサラダ 牛乳 オニオンスープ バナナ	牛乳 昆布おにぎり	精白米 小麦粉 バター 上白糖 サラダ油	牛乳 昆布つくだ煮	とうもろこし缶詰 キャベツ きゅうり 玉葱 にんじん パセリ バナナ	534kcal	19.3g	9.8g	1.0g
7	21	水	ビスケット 海苔の佃煮ご飯 冬瓜のそぼろ煮 納豆和え 牛乳 みそ汁 オレンジ	牛乳 とうもろこし	精白米 上白糖	焼きのり 鶏ひき肉 挽きわり納豆 厚けずり節 みそ 牛乳	とうがん にんじん さやいんげん ほうれんそう ぶなしめじ えのきたけ もやし ねぎ オレンジ とうもろこし	383kcal	15.9g	7.7g	1.6g
8	22	木	クラッカー ごはん 鶏肉のごまみそ焼き いんげんのマヨ和え 牛乳 すまし汁 バナナ	牛乳 塩焼きそば	精白米 上白糖 白すりごま マヨドレ 蒸し中華めん サラダ油	鶏もも肉 みそ わかめ 絹ごし豆腐 厚けずり節 牛乳 豚肉	さやいんげん キャベツ にんじん バナナ 玉葱 もやし	551kcal	27.8g	16.6g	1.8g
9	23	金	ビスケット ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜和え すいか(9日) 牛乳 みそ汁 デラウェア(23日)	牛乳 水ようかん せんべい	精白米 なたくり粉 サラダ油 上白糖 じゃがいも ソフトせんべい塩味	豚肉 みそ 厚けずり節 牛乳 ゆで小豆缶詰 寒天	玉葱 しょうが こまつな にんじん キャベツ すいか(9日)デラウェア(23日)	486kcal	19.4g	11.6g	1.3g
10	24	土	クラッカー 肉うどん かぼちゃの含め煮 牛乳 即席漬け ヨーグルト	牛乳 わかめおにぎり	うどん(ゆで) 上白糖 精白米	豚肉 蒸しかまぼこ 厚けずり節 ヨーグルト 牛乳	ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん たきこみわかめ	461kcal	21.2g	9.3g	2.8g
13	26	月	ビスケット 食パン 鶏肉のオレンジ焼き グリーンサラダ 牛乳 イタリアンスープ バナナ	牛乳 青のりポテト	食パン サラダ油 じゃがいも	鶏もも肉 ウィナー 牛乳 あおのり	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 マーマレード バナナ	449kcal	24.3g	17.5g	2.3g
13	27	火	クラッカー 夏野菜キーマカレー キャベツサラダ 牛乳 ズッキーニのスープ オレンジ	牛乳 りんごゼリー せんべい	精白米 バター 小麦粉 サラダ 油 上白糖 ソフトせんべい塩味	豚ひき肉 牛乳 寒天	かぼちゃ ピーマン トマト缶詰 玉葱 にんじん キャベツ ズッキーニ オレンジ りんごジュース	462kcal	13.5g	18.7g	1.8g
14	28	水	ビスケット 焼きうどん 中華風きゅうり 牛乳 わかめスープ バナナ	牛乳 みそ焼きおにぎり	うどん(ゆで) サラダ油 上白糖 ご ま油 精白米	豚肉 焼きのり わかめ 牛乳 みそ	キャベツ にんじん 玉葱 干し椎茸 きゅうり えのきたけ バナナ	406kcal	13.4g	8.4g	1.7g
14	29	木	クラッカー ごはん 鯖のみそ煮 ブロッコリーの和え物 牛乳 すまし汁 オレンジ	牛乳 かぼちゃケーキ	精白米 上白糖 マヨネーズ ホットケーキミックス	まさば みそ 厚けずり節 牛乳	しょうが ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし缶詰 こまつな にんじん 干し椎茸 オレンジ かぼちゃ	439kcal	19.2g	14.0g	1.0g
14	30	金	ビスケット なすのスパゲティミートソース レモンドレッシングサラダ 牛乳 野菜スープ デラウェア	牛乳 クッキー	スパゲッティ サラダ油 バター 小麦粉 上白糖	豚ひき肉 牛乳	なす 玉葱 にんじん トマト缶詰 キャベツ もやし ほうれんそう とうもろこし缶詰 レモン デラウェア	625kcal	19.1g	29.6g	1.5g
14	31	土	クラッカー カレーピラフ キャベツサラダ 牛乳 オニオンスープ ヨーグルト	牛乳 おかかおにぎり	精白米 サラダ油 白ごま	豚ひき肉 ヨーグルト 牛乳 かつお節	玉葱 にんじん ピーマン キャベツ パセリ	467kcal	16.2g	11.4g	0.7g

※お誕生日会は8月30日(金)です

※季節の食材を取り入れています。今月は、なす・冬瓜・さやいんげん・きゅうり・トマト・とうもろこし・すいか・ぶどうです。

※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。