



8月給食献立表



上段は1～2歳・下段は3～6歳の栄養表示です。↓

日付	朝おやつ	献立名	昼おやつ	あかのグループ からだをつくる	きいろのグループ からだのエネルギーになる	みどりのグループ からだを病気からまもる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
3 (月)	牛乳 さつまいも	ごはん・トマトの中華スープ 肉団子ととうがんの酢豚風・ほうれんそうと大豆の和え物 もも	牛乳 高野豆腐のラスク	牛乳 肉だんご ハム 高野豆腐 大豆	米 砂糖 バター ごま油 でんぶん	たまねぎ にんじん とうがん ピーマン しめじ ほうれんそう もやし トマト パプリカ ねぎ もも	480 588	16.5 21.8	17.8 23.6
4 (火)	牛乳 バナナ	ごはん・豆腐とえのきのみそ汁 魚の夏野菜たっぷり南蛮ソースかけ キャベツとにんじんのサラダ・オレンジ	ヨーグルトドリンク もものコンポート	牛乳 すけとうだら 豆腐 みそ ヨーグルト 乳飲料 魚ソーセージ	小麦粉 油 米 でんぶん 砂糖 ドレッシング	なす たまねぎ パプリカ トマト キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ オレンジ レモン もも	497 562	19.8 21.4	12.7 12.5
5 (水)	牛乳 ヨーグルト	ひまわりごはん・じゃがいものみそ汁 切り干し大根の煮物・バナナ	牛乳 おからのお好み焼き	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ わかめ みそ おから 卵 かつお節	米 砂糖 バター 油 じゃがいも でんぶん	たまねぎ コーン きゅうり 干しだいこん 乾しいたけ にんじん さやいんげん バナナ キャベツ	453 576	17.8 21.7	15.6 18.3
6 (木)	牛乳 さつまいも	ごはん・冷やしそうめん汁 豆腐入り松風焼き・かぼちゃのきな粉かけ ごまにんじん・すいか	牛乳 カレーまん風	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 みそ きな粉 卵 豆乳 肉だんご	パン粉 油 米 ごま 砂糖 ごま油 米粉 そうめん	にんじん たまねぎ ねぎ かぼちゃ ねぎ すいか	515 623	16.9 20.8	14.1 16.9
7 (金)	牛乳 バナナ	ごはん・じゃがいもとにんじんのみそ汁 魚の竜田揚げ・とうがんと豚肉の炒め物 オレンジ	牛乳 焼きとうもろこしごはん	牛乳 白身魚 豚肉 油揚げ みそ	でんぶん 油 米 じゃがいも 砂糖	しょうが とうがん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ オレンジ コーン	524 607	20.5 23	15.2 16.3
10 (月)	麦茶 さつまいも	ごはん・けんちん汁 魚の西京焼き・かぼちゃとなすの煮びたし 富士山ゼリー	牛乳 米粉入りすいかクッキー	さけ みそ 豆腐 鶏肉 牛乳	米 油 ゼリー 砂糖 小麦粉 米粉 ごま	にんじん なす かぼちゃ だいこん ごぼう 乾しいたけ ねぎ パプリカ 抹茶	522 652	17.0 21.6	15.4 21.7
12 (水)	麦茶 ヨーグルト	ごはん・わかたまた汁 牛肉となすトマト焼き・かぼちゃサラダ バナナ	牛乳 焼きぼてと	牛乳 牛肉 みそ わかめ 卵 青のり 魚ソーセージ	油 米 砂糖 じゃがいも 米粉	なす トマト ピーマン にんにく かぼちゃ きゅうり えのきたけ ねぎ バナナ	431 580	12.5 16.6	17.3 23.2
13 (木)	麦茶 さつまいも	ごはん・ハヤシ風煮 夏野菜サラダ・もも	牛乳 オレンジ・ビスケット	牛肉 牛乳	米 油 ドレッシング ビスケット	たまねぎ トマト にんじん しめじ 乾しいたけ にんにく キャベツ トマト きゅうり コーン もも オレンジ	470 560	11.8 14.2	16.9 21.8
14 (金)	牛乳 バナナ	ごはん・揚げなす入りみそ汁 炒り豆腐・ささみのしっとりサラダ ぶどうゼリー	牛乳 せんべい	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 卵 ささみ 油揚げ みそ	米 砂糖 油 ごま油 ゼリー せんべい	乾しいたけ にんじん キャベツ なす たまねぎ ねぎ	467 574	20.8 27.2	16.4 20.1
17 (月)	牛乳 さつまいも	ごはん・中華はるさめスープ 厚揚げカレー煮・野菜の五目和え・もも	牛乳 きな粉ラスク 3～5歳児クラス：チーズ	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 わかめ きな粉 チーズ	米 小麦粉 砂糖 油 ふ ごんにゃく はるさめ バター	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース チンゲンサイ もやし にんじん 乾しいたけ とうがん もも	465 597	13.7 18.3	15.4 20.6
18 (火)	麦茶 ヨーグルト	ごはん・豆腐とにんじんのみそ汁 さけのすだちソースかけ マカロニサラダヨーグルト入りソース和え・オレンジ	牛乳 かぼちゃボール	牛乳 さけ ヨーグルト 豆腐 みそ 豆乳 魚ソーセージ	米 油 でんぶん ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごんにゃく スパゲティー 玄米フレーク	たまねぎ にんじん すだち きゅうり ごまつな ねぎ オレンジ かぼちゃ	458 585	19.2 22.7	11.3 14.6
19 (水)	牛乳 バナナ	ごはん・とうがんととうもろこしのすまし汁 BBQ味チキン・トマトとツナのサラダ すいか	牛乳 オレンジ米粉蒸しパン	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 豆乳	小麦粉 砂糖 米 米粉 油 ドレッシング	たまねぎ にんにく バセリトマト きゅうり とうがん ねぎ コーン すいか オレンジジュース 干しぶどう	478 600	19.1 24.9	13.2 16.2
20 (木)	牛乳 さつまいも	タコライス・わかめととうがんのスープ もも入りヨーグルト	牛乳 ズッキーニ入りピザトースト	牛乳 豚ひき肉 チーズ 鶏肉 わかめ ヨーグルト	米 砂糖 油 パン	トマト レタス たまねぎ なす とうがん にんじん えのきたけ ねぎ もも ズッキーニ にんじん	489 594	18.7 23.6	15.4 19.2
21 (金)	牛乳 バナナ	ごはん・きゅうりの冷やし汁 魚のフライしそ風味・昆布とひじきの五目煮 なし	麦茶 さっぱり玉子巻きおにぎり 3～5歳児クラス：チーズ	白身魚 鶏肉 ひじき 大豆 かまぼこ 厚揚げ 豆腐 昆布 卵 チーズ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 ごま 油	しそ にんじん グリンピース きゅうり なし 梅干し	484 572	22.9 26.8	14.6 15.6
24 (月)	牛乳 さつまいも	ごはん・油揚げととうがんのみそ汁 生姜風味の甘辛チキン・手作りドレッシングのサラダ もも	牛乳 さつまいもの米粉まんじゅう	牛乳 鶏肉 卵 かつお節 油揚げ みそ あずき	砂糖 米 ごま油 ごま さつまいも 米粉 油	しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうがん たまねぎ ねぎ もも	483 604	17.3 22.5	13.5 17.0
25 (火)	牛乳 バナナ	ちらし寿司・豆乳豚汁 魚のにんじん焼き・すいか	野菜ジュース メープルミルクゼリー	卵 さけ 豚肉 豆乳 みそ 乳飲料 ゼラチン	米 砂糖 油 じゃがいも 米粉 ノンエッグマヨネーズ ごんにゃく メープルシロップ	乾しいたけ きゅうり にんじん ねぎ すいか 野菜ジュース みかん	485 584	17.0 20.4	13.4 13.4
26 (水)	麦茶 ヨーグルト	パン・ジャム・つぶつぶコーンスープ 生トマトのナポリタン・キャベツ塩もみレモン風味 オレンジ	麦茶 ゆかりとらすのおにぎり 3～5歳児クラス：チーズ	ハム 乳飲料 しらす チーズ	ジャム スパゲティー パン ごま 油 米	たまねぎ ピーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり レモン ゆかり オレンジ さやいんげん にんじん コーン	453 572	15.8 20.6	14.0 18.8
27 (木)	牛乳 さつまいも	ごはん・豆腐と油揚げのみそ汁 かぼちゃととうがんのハンバーグ きゅうりのすだち酢和え・なし	牛乳 おからシコラケーキ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ おから 卵 乳飲料	米 油 純ココア パン粉 バター 砂糖	かぼちゃ とうがん ズッキーニ もやし にんじん きゅうり すだち たまねぎ えのきたけ ねぎ なし	490 594	17.2 21.7	17.2 21.8
28 (金)	牛乳 バナナ	ごはん・コーン入り中華風スープ 魚のムニエルレモンマヨ・のりおこふき芋 トマトサラダ・オレンジ	牛乳 スイートパンプキン 3～5歳児クラス：チーズ	牛乳 白身魚 青のり 卵 ハム 乳飲料 チーズ 魚ソーセージ	米粉 ノンエッグマヨネーズ 米 ドレッシング 油 バター じゃがいも でんぶん 砂糖	レモン キャベツ トマト きゅうり コーン バセリ オレンジ かぼちゃ	512 619	18.4 21.6	14.2 16.9
31 (月)	牛乳 さつまいも	夏野菜カレーライス トマトとわかめのナムル・なし	牛乳 フルーツプレート ミルククリーム添え	牛乳 豚ひき肉 わかめ 生クリーム 脱脂粉乳	米 ごま油 砂糖 油	たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン なす にんにく りんご トマト なし オレンジ すいか ぶどう	470 550	11.7 13.6	14.4 17.8

今月の平均栄養量（土曜日を除いて算出）

年齢		エネルギー kcal	たんぱく質 g	総脂質 g	カルウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	V.A μg R E	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg	食物繊維 g	食塩 g
1～2	基準量	431	14.7	10.0	-	213	2.0	173	0.18	0.25	16	2.6	1.3
	給与栄養量	481	17.2	14.9	-	255	2.1	186	0.24	0.36	32	5.3	1.6
3～6	基準量	573	19.6	13.4	727	288	2.5	230	0.23	0.37	18	3.7	1.6
	給与栄養量	590	21.2	18.3	835	289	2.8	234	0.27	0.39	37	6.9	2.2

献立表に関する表記
内容の説明へ

給食写真へ



食育活動へ

水分補給をしっかりと！

暑い夏はこまめな水分補給が大切。でもなにを飲むかということもきちんと考えたいところ
です。いろいろな飲み物がありますが、それぞれの特徴を知って、そのときにあった物を選ぶ
ようにしましょう。

すごいぞ！夏野菜！

夏野菜には、暑い夏を元気に過ごすためのパワーが詰まっています。それぞれの効能を
意識して、いっぱい食べてください。

10日（月）米粉入りすいかクッキー

- ・すいかの赤色をパプリカパウダー
- ・皮を抹茶
- ・たねを黒ごま
- ・以上のように現した、すいかクッキーが登場します。

