

8月給食献立表



阿波市立認定こども園

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	たんぱく質	脂質
							(kcal)	(g)	(g)
1 (金)	牛乳 ウエハース	ひまわりコーンごはん・じゃがいものみそ汁 こまつなと大豆の和え物・オレンジ	牛乳 米粉のねぎチヂミ	牛乳 豚ひき肉 みそ 大豆	米 油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油 米粉	たまねぎ コーン きゅうり 乾しいたけ にんじん ねぎ こまつな もやし オレンジ	449 553	16.7 21.0	15.1 17.0
4 (月)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・トマトのすまし汁 にんじん入りたまごやき・ひすいなすのみそ炒め バナナ	牛乳 クッキー	牛乳 卵 豆腐 かまぼこ 豚肉 しらす みそ 豆乳	米 油 砂糖 小麦粉	にんじん ほうれんそう トマト えのきたけ ねぎ なす ピーマン にんにく バナナ	462 579	16.9 21.4	16.6 20.3
5 (火)	牛乳 せんべい	ごはん・キャベツのみそ汁 魚の西京焼き・刻み昆布入りきんぴら もも	野菜ジュース フルーツヨーグルト	牛乳 白身魚 みそ 豆腐 油揚げ 昆布 かまぼこ ヨーグルト	米 砂糖 油 こんにやく ゼリー	たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ ごぼう にんじん ピーマン もも 野菜ジュース みかん	419 521	17.1 18.3	11.0 9.0
6 (水)	牛乳 さくっとポテト	パン・ジャム・フレッシュトマトナポリタン 大豆とツナのサラダ・さつまいものオレンジバター煮	りんごジュース みかんのミルクゼリー	牛乳 豚肉 ツナ 大豆 乳飲料	パン ジャム 油 スパゲティ ドレッシング ごま さつまいも 砂糖 バター	たまねぎ ピーマン しめじ にんにく トマト キャベツ こまつな きゅうり にんじん もやし オレンジジュース みかん りんごジュース	466 536	16.1 19.3	11.4 11.7
7 (木)	牛乳 ウエハース	ごはん・すだちの果汁入りみそ汁 肉じゃが・トマトとコーンのマリネ オレンジ	牛乳 かにぼん	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 大豆 ちくわ	米 じゃがいも こんにやく 油 砂糖 パン フライドポテト	にんじん たまねぎ 乾しいたけ チンゲンサイ しめじ ねぎ すだち トマト コーン オレンジ きゅうり	462 572	17.7 22.5	17 19.6
8 (金)	牛乳 バナナ	梅ごはん・そうめん チキンナゲット・トマトとツナのサラダ 富士山ゼリー	牛乳 トマトチーズ蒸しパン	牛乳 大豆 卵 ツナ チキンナゲット チーズ	米 ごま そうめん 砂糖 ドレッシング ゼリー 蒸しパン粉 油	バナナ にんじん 梅干し ねぎ キャベツ トマト きゅうり トマトジュース	537 634	19.6 24.3	13.1 14.2
12 (火)	牛乳 ビスケット	ごはん・わかめとえのきのみそ汁 牛肉となすトマト焼き・きゅうりとにんじんのサラダ オレンジ	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 牛肉 わかめ みそ ハム きな粉	米 油 砂糖 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	なす トマト ピーマン たまねぎ ねぎ 乾しいたけ にんにく こまつな えのきたけ にんじん きゅうり オレンジ	452 561	14.7 18.1	23.8 23.7
13 (水)	牛乳 せんべい	ごはん かぼちゃとなすとゴーヤの夏野菜カレー フルーツポンチ	牛乳 ビスケット	牛乳 豚ひき肉	米 ゼリー 砂糖	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 ゴーヤ もも みかん	466 590	12.7 15.4	15.8 18.7
14 (木)	牛乳 ビスケット	ごはん・かぼちゃのみそ汁 昆布とひじきの五目煮・肉団子・オレンジ	牛乳 ふらすく	牛乳 鶏肉 ひじき 大豆 ちくわ 厚揚げ 油揚げ みそ 肉団子	米 砂糖 油 ドレッシング ふ バター	にんじん グリンピース かぼちゃ たまねぎ しめじ キャベツ ねぎ きゅうり オレンジ	454 565	18.5 24.8	17.4 20.4
15 (金)	牛乳 せんべい	ごはん・揚げなすのみそ汁 炒り豆腐・ごまにんじん・もも	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 豆腐 豚ひき肉 卵 わかめ かまぼこ みそ チーズ	米 ごま油 砂糖 油 ごま	にんじん こまつな 乾しいたけ なす えのきたけ たまねぎ ねぎ もも	424 543	15.3 20.3	15.4 19.5
18 (月)	牛乳 ウエハース	ごはん・たまねぎのみそ汁 鶏からあげの南蛮漬け・切干大根のハリハリサラダ オレンジ	牛乳 スタンドグラスゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ ハム かつお節	米 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも ゼリー	しょうが にんにく ピーマン にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ こん ぎゅうり トマト オレンジ	454 564	17.7 23.0	10.4 10.4
19 (火)	牛乳 ビスケット	ごはん・中華風コーンスープ 魚のムニエルレモンマヨ・中華サラダ もも	牛乳 マシュマロトースト	牛乳 白身魚 卵 ソーセージ わかめ かまぼこ	米 小麦粉 油 ごまごま油 ノンエッグマヨネーズ でんぷん 砂糖 パン マシュマロ	レモン コーン こまつな もやし きゅうり にんじん もも	459 553	20.3 22.3	12.2 14.6
20 (水)	牛乳 さくっとポテト	パン・さつまいもスープ 手作りチキンナゲット・爽やかにんじんサラダ バナナ	牛乳 五平餅	牛乳 鶏ひき肉 チーズ 豆腐 ベーコン みそ	パン 砂糖 小麦粉 でんぷん さつまいも ごま油 米	しそ にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ しめじ もやし バナナ	511 618	18.1 22.5	15.2 18.0
21 (木)	牛乳 せんべい	ごはん・こまつなスープ ヤムニョムチキン風・はるさめ炒め	牛乳 にんじんおにぎり 3~5歳クラス：チーズ	牛乳 鶏肉 厚揚げ チーズ	米 でんぷん 油 砂糖 はるさめ ごま油	にんにく こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ピーマン 乾しいたけ	466 591	17.5 22.4	13.9 16.2
22 (金)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・はるさめスープ 魚のコーンとピーマン洋風焼き・キャベツの酢の物 オレンジ	牛乳 ビーチババロア	牛乳 さけ 鶏肉 かまぼこ 卵 乳飲料 生クリーム	米 小麦粉 油 バター ノンエッグマヨネーズ はるさめ 砂糖 ごま	たまねぎ コーン ピーマン だいこん にんじん こまつな キャベツ きゅうり オレンジ もも	542 652	23.2 26.4	20.6 23.4
25 (月)	牛乳 ビスケット	カレーピラフ・トマトとズッキーニのスープ チキンカツ・なし	牛乳 ぶどうパフェ	牛乳 魚肉ソーセージ 鶏肉 青のり ベーコン 生クリーム	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも ゼリー	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン トマト ズッキーニ なし ぶどう	438 549	17.1 21.5	13.0 14.9
26 (火)	牛乳 ウエハース	ごはん・きな粉・豚汁 魚の照り焼き・ひじきサラダ・すいか	野菜ジュース オレンジ	牛乳 きな粉 白身魚 豚 肉 かまぼこ みそ ひじき しらす	米 砂糖 さつまいも こんにやく 油	にんじん こまつな ねぎ キャベツ コーン パプリカ すいか 野菜ジュース オレンジ	451 532	19.9 21.6	12.4 11.4
27 (水)	牛乳 バナナ	ごはん・スコットランド風ミルクスープ (カレン・スキング) スコッチエッグ風ハンバーガー・トマトとキャベツのサラダ もも	麦茶 米粉のクッキー	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 豆乳 卵 白身魚 乳飲料	米 パン粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ドレッシング 米粉 でんぷん 砂糖 油	たまねぎ にんじん レモン こまつな コーン キャベツ トマト きゅうり もも	516 631	18.7 22.9	20.3 25.1
28 (木)	牛乳 せんべい	ごはん・わかめスープ ホイコーロー・オレンジ	牛乳 カナッペ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 わかめ 卵 チーズ	米 砂糖 ごま油 ジャム	キャベツ ピーマン もやし にんじん たまねぎ にんにく えのきたけ ねぎ オレンジ みかん	471 556	18.6 22.9	17.5 19.6
29 (金)	オレンジジュース せんべい	ごはん・かぼちゃのクリームスープ 魚のフライ・豚肉ととうがんの醤油炒め もも	牛乳 焼きとうもろこしごはん	白身魚 乳飲料 豚肉 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油	オレンジジュース にんにく かぼちゃ しめじ たまねぎ キャベツ コーン にんじん とうがん こまつな もも	473 574	19.2 23.9	10.2 13.0

今月の平均栄養量 (土曜日を除いて算出)

年齢		エネルギー	たんぱく質	総脂質	カリウム	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩
		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg RE	mg	mg	mg	g	g
1~2	基準量	484	15.7 ~ 24.2	10.8 ~ 16.1	-	199	1.9	176	0.19	0.26	16	2.6	1.3
	給与栄養量	468	17.8	14.9	-	261	2.4	232	0.31	0.42	36	3.8	1.5
3~6	基準量	572	19.6 ~ 30.1	13.4 ~ 20.1	709	270	2.4	235	0.24	0.38	19	3.8	1.7
	給与栄養量	573	21.7	17.0	839	262	3.2	322	0.34	0.40	44	5.3	2.0



8日 富士山ゼリー



8月11日は山の日で、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」日となっています。日本で一番高い山は……と言えば富士山ですね。今回はそんな富士山に見立てた富士山ゼリーが給食に出ます。

27日 スコッチエッグ風ハンバーガー スコットランド風ミルクスープ (カレン・スキング)



毎年8月から9月にかけて、スコットランドの首都エディンバラでは世界最大級の芸術祭エディンバラ・フェスティバルが開催されています。この期間観光客がたくさん訪れ、町全体が活気があふれているそうです。スコッチエッグやカレン・スキングはそんなスコットランドの伝統的な料理で、今回給食風にアレンジしています♪