阿波市立認定こども園

8月給食献立表

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 からだのｴﾈﾙｷﾞｰになる	みどりのグループ からだを病気からまもる	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1 (木)	牛乳 チーズ	コーンのひまわりごはん・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 にら	476 583	19.0 20.8	16.1 17.1
2 (金)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・オクラのすまし汁 にんじん入り玉子焼き ひすいなすとじゃこのみそ炒め・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	米 油 砂糖 クッキー	にんじん ほうれんそう オクラ えのきたけ ねぎ なす ピーマン にんにく バナナ	441 583	16.4 21.0	16.1 20.0
5 (月)	牛乳 クラッカー	ごはん・豆腐のみそ汁・チーズ 肉じゃが・トマトとコーンのマリネ	牛乳 かにパン	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ チーズ ちくわ	米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 パン ジャム 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 えだまめ きゅうり	539 621	19.9 24.5	19.9 21.6
6 (火)	オレンジジュース チーズ	ごはん・かぼちゃとパプリカのミルクスープ 魚のフライ・豚肉ととうがんのしょうゆ炒め もも	牛乳 焼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	にんにく かぼちゃ しめじ たまねぎ キャベツ コーン もも パプリカ にんじん とうがん こまつな	500 597	21.8 23.9	11.6 13.0
7 (水)	牛乳 さくっとポテト	パン・ジャム・フレッシュトマトのナポリタン えだまめとツナのサラダ さつまいものバター煮	りんごジュース みかんのミルクゼリー	豚肉 ツナ 乳飲料	パン ジャム 油 マカロニ ドレッシング 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 もやし にんじん えだまめ オレンジジュース りんごジュース みかん	511 587	17.7 20.4	12.7 13.1
8 (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・きゅうりのサラダ 大豆入り肉団子・バナナ	牛乳 ふラスク	牛乳 鶏肉 ひじき 大豆 ちくわ 厚揚げ 油揚げ みそ 肉団子 昆布	米 砂糖 油 ドレッシング ふ バター	にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ キャベツ ねぎ きゅうり バナナ	490 594	19.2 25.1	17.3 19.3
9 (金)	牛乳 ビスケット	ごはん・具だくさんみそ汁 さけのムニエル（レモンマヨネーズ） 中華サラダ・オレンジ	牛乳 あんかけ焼うどん	牛乳 さけ みそ わかめ かまぼこ しらす 豚ひき肉	米 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま うどん	レモン にんじん えのきたけ たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな もやし きゅうり オレンジ パセリ	466 542	22.1 24.1	15.5 15.3
13 (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 じゃがいもときゅうりのサラダ・オレンジ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 牛肉 わかめ みそ ハム きな粉	米 油 砂糖 じゃがいも ドレッシング マカロニ	なす トマト ピーマン たまねぎ 乾しいたけ にんにく こまつな えのきたけ にんじん ねぎ きゅうり オレンジ	481 608	14.9 18.6	23.8 23.7
14 (水)	牛乳 せんべい	梅ごはん・そうめん トマトとツナのサラダ・鶏団子・バナナ	牛乳 ソフトせんべい 3～5歳チーズ	牛乳 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 ソフトせんべい	にんじん 梅干し えだまめ ねぎ キャベツ トマト きゅうり バナナ	473 587	18.5 24.6	11.4 12.6
15 (木)	牛乳 せんべい	かぼちゃとなすとゴーヤ夏野菜カレーライス 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 ビスケット	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	521 668	14.4 17.9	17.1 20.5
16 (金)	牛乳 チーズ	ごはん・じゃがいものみそ汁 鶏から揚げの南蛮漬け 切干大根のハリハリサラダ・オレンジ	牛乳 ステンドグラスゼリー	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 干しだいこん きゅうり トマト オレンジ	476 587	20.0 22.8	10.8 9.7
19 (月)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・こまつなのスープ ヤンニョムチキン風・はるさめ炒め・チーズ	牛乳 五平餅	牛乳 鶏肉 厚揚げ チーズ みそ	米 でんぷん 油 砂糖 ごま はるさめ ごま油 小麦粉	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	396 595	14.5 22.6	10.7 17.1
20 (火)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・はるさめスープ さけ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	野菜ジュース ピーチババロア	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 野菜ジュース もも	544 649	22.0 23.8	17.9 18.4
21 (水)	牛乳 クラッカー	パン・さつまいもスープ 豆腐と大葉入り手作りチキンナゲット こまつなのサラダ・バナナ	牛乳 にんじんおにぎり	牛乳 鶏ひき肉 チーズ 豆腐 ベーコン かつお節	パン 砂糖 小麦粉 でんぷん さつまいも ごま ドレッシング 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 トマト きゅうり コーン バナナ キャベツ	516 566	18.9 22.2	16.5 17.0
22 (木)	牛乳 さくっとポテト	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 トマトチーズ蒸しパン	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 蒸しパン粉	乾しいたけ にんじん こまつな なす えのきたけ たまねぎ ねぎ もも トマトジュース	485 622	17.2 22.1	16.7 21.1
23 (金)	牛乳 チーズ	ごはん・きな粉・豚汁 魚の照り焼き・ひじきサラダ すいか	牛乳 オレンジ 3～5歳きな粉せんべい	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 こんにゃく 油 きな粉せんべい	にんじん こまつな ねぎ キャベツ コーン パプリカ すいか オレンジ	433 588	20.2 26.1	11.9 16.4
26 (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	410 583	14.5 21.6	9.6 14.9
27 (火)	牛乳 ビスケット	ごはん・にんじんとごぼうのみそ汁 さんまのかぼすレモン煮・星ポテト ささみと野菜のナムル風・オレンジ	牛乳 コーンマヨパン	牛乳 さんま 鶏肉 豆腐 かまぼこ みそ わかめ ささみ	米 ポテト こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま パン ノンエッグマヨネーズ	にんじん ごぼう ねぎ もやし きゅうり オレンジ たまねぎ コーン	527 611	22.4 26.3	21.0 22.3
28 (水)	牛乳 ビスケット	ごはん・なすとズッキーニ入り夏野菜のみそ汁 鶏肉とにんじんの照り焼き えだまめポテトサラダ・もも	牛乳 たこ焼き 3～5歳チーズ	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ ヨーグルト チーズ	米 砂糖 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ たこ焼き	にんじん ズッキーニ コーン なす トマト えだまめ もも	504 635	20.9 27.8	20.6 20.7
29 (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（みかん）	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 わかめ 卵 チーズ	米 砂糖 ごま油 ジャム クラッカー	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	484 575	18.6 23.0	17.5 19.7
30 (金)	牛乳 せんべい	ごはん・キャベツ入りみそ汁・もも 魚の西京焼き・刻み昆布入りきんぴら	野菜ジュース フルーツヨーグルト	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 こんにゃく 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	480 543	18.2 18.8	11.9 9.6

＊土曜日（祝日を除く）は毎週パン・牛乳・ゼリーを提供します。
＊入荷状況により急遽、食材・産地を変更して対応させていただく場合があります。
ご了承ください。
＊あか・きいろ・みどりのグループについては、昼給食と昼おやつのみ記載しています。

＊献立名の乳飲料は、種類別乳飲料（低脂肪）を示します。
＊白身魚はサワラ・マトウダイ・舌平目のいずれかになります。
＊献立は都合により変更する場合があります。
＊1～2歳児は、朝のおやつ「牛乳・麦茶・ジュースとおかし等」が、追加された栄養価です。
＊1～2歳児の提供量については、3～6歳児の70%としました。

今月の平均栄養量（土曜日を除いて算出）

年齢		ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	総脂質	ｶﾙｼｳﾑ	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	μgRE	mg	mg	mg	g	g
1～2	基準量	457	14.5 ～ 16.7	9.9 ～ 14.9	450	211	2.3	186	0.25	0.27	20	2.7	1.5
	給与栄養量	484	18.6	15.5	719	250	2.2	223	0.27	0.38	34	3.4	1.7
3～6	基準量	578	19.7 ～ 22.7	13.5 ～ 20.2	715	286	2.8	222	0.35	0.40	25	4.1	1.8
	給与栄養量	596	22.8	17.3	891	275	3.1	300	0.35	0.43	43	4.6	2.2

＊基準値は男女の人数・年齢等により求めています。
＊日本食品標準成分表(七訂）を使用しています。
＊1～2歳児の提供量については、3～6歳児の70%としました。