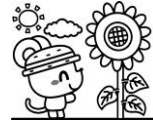




8月 給食献立表

(3~5歳児)



令和4年8月1日
幼保連携型認定こども園
中央文化保育園
園長 町田 美智子

日 曜	こ ん だ て	主 食 材	おやつ	エネルギー (kcal)
1 月	ごはん・チキンブラウンシチュー・チーズマカロニサラダ・白ぶどうジュース	鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ チーズ マカロニ	りんご 麦茶	519
2 火	★自分でホットドッグを作ってみよう! ホットロール・ウインナー・白菜のコールスロー・ベーコンのミルクスープ	ホットロール ウインナー 白菜 きゅうり ベーコン	おかし 牛乳	389
3 水	ごはん・かれいのみそ煮・うの花の炒り煮・せんぎりみそ汁	かれい切身 おから ちくわ 糸こんにゃく 切干大根	おかし オレンジジュース	324
4 木	冷やしきつねうどん・揚げたこ焼き・ソファール	うどん 大根 人参 油揚げ なると ほうれん草 たこ焼き	チョコチップ メロンパン 牛乳	376
5 金	ごはん・生揚げのケチャップ炒め・オクラのおかか和え・若竹みそ汁	生揚げ ウインナー 玉ねぎ オクラ 塩蔵わかめ 長ねぎ	お米deいちごの スティックケーキ 牛乳	332
6 土	ごはん・スペイン風オムレツ・ひじきの炒め煮・豆腐のみそ汁	オムレツ ひじき 人参 糸こんにゃく 木綿豆腐 小松菜 もやし	おかし 牛乳	307
8 月	ごはん・豚肉となすのみそ炒め・かぼちゃの甘煮・けんちん汁	豚肩ロース肉 なす かぼちゃ 大根 ごぼう 糸こんにゃく 人参	フルーツ ボンチ 麦茶	376
9 火	ピザトースト・ブロッコリーのツナサラダ・ポタージュスープ・バナナ	食パン チーズ ブロッコリー ツナ フレーク 鶏もも肉 白菜	おかし 牛乳	363
10 水	ふりかけごはん・赤魚の甘酢あんかけ・小松菜のナムル・けの汁	赤魚切身 小松菜 錦糸卵 大根 ふき水煮 高野豆腐	おかし いちごオレ	379
11 木	山 の 日			
12 金	トマトの冷製パスタ・肉団子の中華スープ・フルーチェ	スパゲッティ トマト ツナ フレーク 肉団子 キャベツ	スナック スティック 牛乳	373
13 土	ごはん・生揚げの中華煮・ミニトマトのコロコロサラダ・かき玉みそ汁	生揚げ なると ミニトマト きゅうり 鶏卵 大根 えのき	おかし 牛乳	372
15 月	ごはん・チーズカレー・福神漬・もやしの甘酢和え・りんごジュース	豚挽肉 チーズ じゃがいも 玉ねぎ もやし ツナ フレーク	おかし 牛乳	530
16 火	★世界の料理：イギリス バターロール・スコッチエッグ・キャベツのジュリアンサラダ・スコッチブロス	バターロール 豚挽肉 おから うずらの卵水煮 キャベツ	さけおにぎり 麦茶	344
17 水	ごはん・すき焼き煮・里芋のごま和え・なめこ汁	豚肩ロース肉 焼き豆腐 白菜 里芋水煮 なめこ 大根 長ねぎ	おかし マスカットジュース	332
18 木	中華ざる・蒸しギョーザ・ジョア	中華麺 ロースハム 錦糸卵 もやし きゅうり ギョーザ	スイート ブレッド 牛乳	405
19 金	★自分でおにぎりを作ってみよう! おにぎり・さばの照焼き・きんぴらごぼう・キャベツの豚汁	さば切身 ごぼう 糸こんにゃく 人参 キャベツ 豚もも肉	おから餅 牛乳	404
20 土	ごはん・五目卵焼き・切り干し大根の炒め煮・高野豆腐のみそ汁	卵焼き 切干大根 油揚げ 高野豆腐 もやし ほうれん草	おかし 牛乳	370
22 月	ごはん・パンプキンシチュー・チーズスパゲッティサラダ・野菜ジュース	鶏もも肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 チーズ スパゲッティ	りんごゼリー 麦茶	488
23 火	クロワッサン・さけのクリームコーン焼き・トマトのチキンサラダ・ポトフ	クロワッサン さけ切身 トマト 鶏ささみ 大根 しめじ	おかし 牛乳	321
24 水	《誕生会》ソース焼きそば・フランクフルト・フライドポテト きゅうりの塩昆布漬け・麦茶・元気ヨーグルト	中華麺 豚挽肉 キャベツ フランクフルト フライドポテト	シフォンケーキ 牛乳	455
25 木	ごはん・肉じゃが・チンゲン菜の白和え・にら玉みそ汁	豚もも肉 じゃがいも 玉ねぎ チンゲン菜 にら 鶏卵 えのき	しろくまちゃんの ほっとけーき 牛乳	346
26 金	納豆ごはん・卵のミートソースがけ・わかめの酢の物・五目みそ汁	納豆 鶏卵 豚挽肉 きゅうり 塩蔵わかめ 大根 油揚げ	おかし りんごジュース	405
27 土	ごはん・和風炒り豆腐包み焼き・すき昆布の炒め煮・ふわ玉みそ汁	和風炒り豆腐包み焼き 人参 すき昆布 鶏卵 小松菜	おかし 牛乳	338
29 月	ごはん・あさりのシーフードカレー・福神漬 春雨の甘酢和え・オレンジジュース	冷凍あさり 豚もも肉 人参 じゃがいも 春雨 きゅうり	動物チーズ 麦茶	485
30 火	ジャムサンド・ツナポテトオムレツ ほうれん草のバターソテー・チキンミネストローネ	食パン 鶏卵 ツナ フレーク ほうれん草 鶏もも肉 トマト缶	チョコバナナ 牛乳	400
31 水	★野菜の日(8・3・1) 野菜たっぷり焼肉丼・さつまいもサラダ・中華風コーンスープ	豚肩ロース肉 キャベツ さつまいも 鶏卵 コーン	おかし 牛乳	495

〈ねらい〉

・体に必要な水分量を知り、進んで水分補給をする。

※ エネルギーにおやつは含まれていません。

※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。