



令和05年8月分 給食予定献立表

3歳未満児 アケボノ保育園

月	火	水	木	金	土
	1 ご飯 チャイナスープ 揚げぎょうざ 中華風春雨サラダ フルーツ 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 ポテトースト エネルギー：542Kcal 蛋白質：15.7g 脂質：21.5g 塩分：1.6g	2 ご飯 味噌汁 豆腐とエビのケチャップ煮 白菜のツナサラダ フルーツ 午前：麦茶 ビスケット 午後：ジョア チーズスカロップ エネルギー：636Kcal 蛋白質：21.9g 脂質：18.5g 塩分：1.4g	3 ご飯 なすとひき肉のカレー ウィンナー きのごサラダ フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 アイスクリーム エネルギー：633Kcal 蛋白質：19.9g 脂質：25.7g 塩分：1.7g	4 ご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け 青菜のなめ草和え フルーツ 午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 たまご蒸しパン エネルギー：463Kcal 蛋白質：15.5g 脂質：11.4g 塩分：1.2g	5 納豆おろしそうめん じゃが芋のガレット フルーツ 午前：牛乳 ウエハース 午後：麦茶 ピザ エネルギー：371Kcal 蛋白質：14.6g 脂質：13.6g 塩分：1.7g
	7 ご飯 味噌汁 かじきまぐろの生姜焼き 筑前煮 スタミナ納豆 フルーツ 午前：ヨーグルト 午後：牛乳 すんだサンド エネルギー：527Kcal 蛋白質：28g 脂質：17.5g 塩分：1.6g	8 ご飯 とうがんスープ おろしハンバーグ かぼちゃサラダ フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 鮭わかめおにぎり エネルギー：585Kcal 蛋白質：22.9g 脂質：21.3g 塩分：1.4g	9 ご飯 味噌汁 五目卵焼き 厚揚げの味噌炒め フルーツ 午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 アイスクリーム エネルギー：600Kcal 蛋白質：22.7g 脂質：25.8g 塩分：1.3g	10 ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 和風サラダ フルーツ 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 ミニフランスパン エネルギー：535Kcal 蛋白質：22.3g 脂質：14.4g 塩分：2.1g	11 (山の日) 
14 焼きそば 大根のそぼろあんかけ フルーツ 午前：牛乳 クラッカー 午後：麦茶 いちごソール せんべい エネルギー：315Kcal 蛋白質：12.8g 脂質：10g 塩分：1.2g	15 ねばねばうどん ズッキーニのソテー フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 クレープ エネルギー：394Kcal 蛋白質：12g 脂質：14.2g 塩分：2.7g	16 磯ラーメン チヂミ フルーツ 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 シュガーロール エネルギー：429Kcal 蛋白質：14.8g 脂質：14.6g 塩分：1.2g	17 ご飯 味噌汁 白身魚のフライ 青菜とモロヘイヤの和え物 フルーツ 午前：牛乳 ウエハース 午後：麦茶 アイスクリーム エネルギー：485Kcal 蛋白質：18.2g 脂質：15.2g 塩分：1.1g	18 ご飯 エビと豆苗のスープ マーボー豆腐 中華サラダ フルーツ 午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 ゆでとうもろこし チーズ エネルギー：583Kcal 蛋白質：23.4g 脂質：18.2g 塩分：1.2g	19 中華ざる 豚肉とたけのこの煮物 フルーツ 午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 ワッフル せんべい エネルギー：387Kcal 蛋白質：12.8g 脂質：12.6g 塩分：1.2g
21 ご飯 味噌汁 鱈の味噌マヨネーズ焼き ちくわときゅうりの酢の物 フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 茄子とベーコンのパスタ エネルギー：549Kcal 蛋白質：21.7g 脂質：18g 塩分：1.9g	22 ご飯 スープ ジャーマンオムレツ スパゲッティサラダ フルーツ 午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 じゃこトースト エネルギー：511Kcal 蛋白質：16.2g 脂質：22g 塩分：2g	23 ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き 豚肉とピーマンの炒め物 めかぶ納豆 フルーツ 午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 レモンケーキ エネルギー：515Kcal 蛋白質：26g 脂質：17.3g 塩分：.9g	24 ご飯 スープ タンドリーチキン グリーンサラダ フルーツ 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 ロールパン エネルギー：487Kcal 蛋白質：18.6g 脂質：13.5g 塩分：1.8g	25 《誕生会》 じゃじゃ麺 二種の天ぷら (ちくわ・さつまいも) フルーツ  午前：ヨーグルト 午後：麦茶 アイスクリーム エネルギー：414Kcal 蛋白質：12.6g 脂質：13.6g 塩分：1.9g	26 さばそうめん 茄子のミルフィーユ焼き フルーツ 午前：麦茶 ウエハース 午後：牛乳 タルト せんべい エネルギー：480Kcal 蛋白質：16.6g 脂質：20.5g 塩分：2.5g
28 ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 つるるん野菜チャイナ フルーツ 午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 アメリカンドッグ エネルギー：494Kcal 蛋白質：19.7g 脂質：17.8g 塩分：1.7g	29 ご飯 夏野菜カレー チキンナゲット しょうゆフレンチサラダ フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 ゼリー せんべい エネルギー：622Kcal 蛋白質：21.6g 脂質：18.3g 塩分：1.8g	30 ご飯 味噌汁 しそチークわ焼き 青菜のしらす和え おかかぶりかけ フルーツ 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 食パンサンド エネルギー：493Kcal 蛋白質：19.6g 脂質：10g 塩分：2.1g	31 ご飯 味噌汁 パプリカの肉詰め プロッコリーの塩昆布和え フルーツ 午前：牛乳 ウエハース 午後：麦茶 アイスクリーム エネルギー：474Kcal 蛋白質：19.3g 脂質：16.4g 塩分：1.2g	○8/10(水)～8/16(火)は麺給食です。 ○昼食時には、毎日麦茶を提供しています。 ○暑い日が続くので、朝ご飯をしっかり食べてきましょう。 ○都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。	



日	曜	昼 食	軽 食
1	火	おかゆ、スープ、肉団子のあんかけ、キャベツサラダ	さつまいもペーストサンド
2	水	おかゆ、味噌汁、豆腐のそぼろあんかけ、白菜のお浸し	パンケーキ
3	木	おかゆ、すまし汁、ささみのほぐし煮、きゃべつの和え物	野菜おじや
4	金	おかゆ、味噌汁、煮魚、青菜の和え物	蒸しパン
5	土	そうめん汁、じゃがいもの煮物	ヨーグルト、白せんべい
7	月	納豆がゆ、味噌汁、魚のうま煮、ブロッコリーサラダ	ミルクトースト
8	火	おかゆ、スープ、ハンバーグ、かぼちゃサラダ	魚おじや
9	水	おかゆ、味噌汁、豆腐のあんかけ、さつまいもの甘煮	そうめん汁
10	木	おかゆ、味噌汁、鶏肉のほぐし煮、青菜の和え物	かぼちゃペーストサンド
11	金	(山の日) 	
12	土	(お弁当の日) 	ヨーグルト、白せんべい
14	月	うどん汁、大根のそぼろあんかけ	魚おじや
15	火	そうめん汁、かぼちゃの甘煮	パンケーキ
16	水	うどん汁、ブロッコリーサラダ	ミルクトースト
17	木	おかゆ、味噌汁、煮魚、青菜の和え物	肉入りおじや
18	金	おかゆ、スープ、豆腐のそぼろあんかけ、キャベツサラダ	そうめん汁
19	土	うどん汁、さつまいもの甘煮	ヨーグルト、白せんべい
21	月	おかゆ、味噌汁、魚のうま煮、じゃがいもの煮物	野菜おじや
22	火	おかゆ、スープ、豆腐のあんかけ、青菜のサラダ	さつまいもペーストサンド
23	水	納豆がゆ、味噌汁、煮魚、かぼちゃの甘煮	パンケーキ
24	木	おかゆ、スープ、ささみのほぐし煮、ブロッコリーサラダ	ミルクトースト
25	金	じゃじゃ麺風うどん汁、さつまいもの甘煮	魚おじや
26	土	そうめん汁、キャベツサラダ	ヨーグルト、白せんべい
28	月	おかゆ、すまし汁、魚のみそ煮、じゃがいもの煮物	パンケーキ
29	火	おかゆ、スープ、肉団子のあんかけ、キャベツサラダ	肉入りおじや
30	水	おかゆ、味噌汁、豆腐のそぼろあんかけ、青菜の和え物	かぼちゃペーストサンド
31	木	おかゆ、味噌汁、鶏肉のうま煮、ブロッコリーサラダ	うどん汁