



給食献立表



発行者：広野保育園
令和6年8月号

日曜日	行事	献立	材 料 名 (○は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ ★印は手作りおやつです	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未消費	
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの				
1	木	夏野菜のキーマカレー、コールスロー、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、○蒸しパンミックス	牛乳、豚ひき肉、○牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、冷凍とうもろこし、なす、トマト、ズッキーニ、きゅうり、ピーマン、にんにく、○梅ジャム	麦茶 ハッピーターン	麦茶 梅ジャム蒸しパン★	E 509.8(557.5) P 14.4(14.8) F 19.4(17.1) 塩 2.2(1.8)	
2	金	旬の魚デー 	きずの南蛮揚げ、ジャーマンポテト、すいか、みそ汁(厚揚げ・わかめ・しめじ)	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、片栗粉、砂糖、○砂糖	きず、厚揚げ、米みそ、ベーコン、煮干し	バナナ	スイカのフルーツポンチ★	E 248.8(372.6) P 15.2(15.2) F 8.2(7.5) 塩 1.4(1.1)	
3	土	豚肉のケチャップ煮、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、砂糖	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、バナナ		麦茶 お菓子	E 310.6(417.9) P 14.4(15.0) F 14.5(13.6) 塩 1.1(1.0)	
5	月	豚肉の生姜焼き、伴三糸、オレンジ、みそ汁(しめじ・豆腐・焼き麴)	七分つき米(未)、はるさめ、焼麴、サラダ油、ごま油、砂糖、○食パン	豚肉、豆腐、米みそ、ロースハム、煮干し、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、もやし、しめじ、きゅうり、ピーマン、にんじん、冷凍とうもろこし、しょうが、○いちごジャム	麦茶 ビスコ	牛乳 ジャムサンド★	E 427.1(485.3) P 21.0(18.7) F 18.2(14.6) 塩 2.2(1.8)	
6	火	完全給食 	米粉パン、ハンバーグ、付け合わせ(トマト)、ミックスキャベツ、コンソメスープ、ゼリー	米粉パン、パン粉	豚ひき肉、卵、○アイス	りんごジュース	アイス	E 479.0(462.2) P 14.6(12.3) F 20.3(18.5) 塩 1.9(1.6)	
7	水	まぐろの竜田揚げ、和え物、メロン、みそ汁(小松菜・厚揚げ・えのき)	七分つき米(未)、砂糖、サラダ油	カジキマグロ、厚揚げ、米みそ、煮干し	○バナナ、アンデスメロン、キャベツ、こまつな、冷凍とうもろこし、にんじん、きゅうり、えのきたけ、梅干し、○とうもろこし(未消費・とんがりコーン)	バナナ	麦茶 とうもろこし★(未消費・とんがりコーン)	E 177.3(307.0) P 15.8(16.0) F 4.4(6.5) 塩 1.5(1.4)	
8	木	冷しゃぶのごまだれ、ゆかり、トマト、バナナ、みそ汁(豆腐・麴・わかめ)	七分つき米(未)、焼麴、砂糖	豚肉、豆腐、米みそ、煮干し、すりごま、○ヨーグルト	バナナ、もやし、トマト、キャベツ、冷凍とうもろこし、にんじん、きゅうり、わかめ	麦茶 星食べよ	ヨーグルト	E 277.6(375.1) P 18.2(17.9) F 10.6(9.3) 塩 3.2(2.2)	
9	金	カミカミメニュー 	鶏肉のレモン和え、切り干し大根とさきいかのサラダ、すいか、コンソメスープ	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油、○ぱりんこ	鶏もも肉、ベーコン、さきいか、炒りごま、○ジョア	バナナ、すいか、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、こまつな、切り干しだいこん、レモン果汁	バナナ	ジョア ぱりんこ	E 421.6(539.2) P 18.8(19.3) F 14.3(13.1) 塩 1.9(1.6)
10	土	希望保育	五目あんかけ丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、片栗粉	牛乳	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ、バナナ	麦茶 お菓子	E 276.1(395.0) P 12.5(13.5) F 11.4(11.6) 塩 1.1(0.9)	
13	火	希望保育 弁当持参 			○アイス	りんごジュース	アイス	E 151.9(198.9) P 2.2(2.3) F 9.5(9.7) 塩 0.1(0.1)	
14	水	希望保育 弁当持参 			○プリン		プリン	E 81.2(90.7) P 4.0(4.5) F 3.9(5.6) 塩 0.1(0.2)	
15	木	希望保育 弁当持参 			○ぶどうゼリー	りんごジュース	ぶどうゼリー	E 54.0(98.0) P 0.0(0.2) F 0.0(0.3) 塩 0.1(0.1)	
16	金	希望保育	麻婆豆腐、バナナ、中華スープ	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖	豆腐、豚ひき肉、米みそ、○アイス	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、しょうが、わかめ	麦茶 ビスコ	アイス	E 349.1(431.5) P 15.0(15.2) F 17.8(16.8) 塩 1.6(1.3)
17	土	希望保育	焼肉丼風、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、砂糖	牛乳、豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、バナナ	麦茶 お菓子	E 300.1(410.7) P 12.9(13.9) F 13.2(12.4) 塩 1.1(0.9)	
19	月		ポークシュウマイ、野菜ソテー、バナナ、すこやかふりかけ、中華スープ	七分つき米(未)、サラダ油、○サラダ油、○薄力粉、○じゃがいも	豆腐、ベーコン、○かつお節、○牛乳	○オレンジ、バナナ、キャベツ、たまねぎ、冷凍とうもろこし、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、ピーマン、○青のり	オレンジ	牛乳 じゃがいもたこ焼き風★	E 345.9(411.6) P 12.8(12.6) F 17.3(14.4) 塩 1.8(1.4)
20	火		照焼きチキン、しょうゆフレンチ、オレンジ、みそ汁(玉ねぎ・厚揚げ・わかめ)	七分つき米(未)、サラダ油、砂糖	鶏もも肉、厚揚げ、焼くわ、米みそ、煮干し、○牛乳	バナナ、オレンジ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、わかめ、にんじん、しょうが、にんにく	バナナ	牛乳 せんべい	E 264.9(407.0) P 18.8(20.3) F 11.4(11.4) 塩 2.1(1.9)
21	水		夏野菜の肉みそかけ、ごまきゅうり、オレンジ、オクラのスープ	七分つき米(未)、サラダ油、砂糖、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、豆腐、米みそ、炒りごま、○アイス	オレンジ、きゅうり、かぼちゃ、なす、もやし、冷凍とうもろこし、にんじん、たまねぎ、オクラ	麦茶 アスパラガスビスケット	アイス	E 233.8(354.4) P 9.2(10.3) F 9.7(9.9) 塩 1.3(1.0)
22	木		肉じゃがカレー風味、バナナ、キャベツのおかか和え、すこやかふりかけ、みそ汁(豆腐・ほうれん草・焼麴)	七分つき米(未)、じゃがいも、しらたき、焼麴、砂糖、サラダ油、○ホットケーキミックス、○砂糖	豚肉、豆腐、米みそ、煮干し、かつお節、○無塩バター、○牛乳	○オレンジ、バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、しめじ、出し昆布、○梅ジャム	オレンジ	牛乳 梅ジャムケーキ★	E 414.4(505.1) P 19.1(19.0) F 16.1(14.5) 塩 2.4(2.0)
23	金		さばの竜田揚げ、わかめサラダ、ゼリー、みそ汁(なす・焼麴・豆腐)	七分つき米(未)、片栗粉、焼麴、サラダ油	さば、豆腐、ツナ水煮、米みそ、煮干し、○牛乳	バナナ、いちごゼリー、なす、きゅうり、冷凍とうもろこし、キャベツ、わかめ、しょうが	バナナ	牛乳 クッキー	E 420.2(569.2) P 19.7(21.3) F 24.5(24.3) 塩 2.0(1.8)
24	土		キャベツの中華丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、バナナ	麦茶 お菓子	E 306.4(414.6) P 13.3(14.2) F 15.0(14.0) 塩 1.2(1.0)	
26	月		麻婆ナス豆腐、ひじきサラダ、梨、わかめスープ	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、豆腐、ロースハム、すりごま、米みそ、○牛乳	梨、なす、にんじん、たまねぎ、きゅうり、冷凍とうもろこし、ねぎ、わかめ、ピーマン、芽ひじき、しょうが、にんにく	麦茶 ビスコ	牛乳 ビスケット	E 371.2(432.3) P 14.2(14.0) F 21.7(19.3) 塩 1.5(1.2)
27	火	誕生会 完全給食 	サラダうどん、プリンアラモード	干しうどん	鶏ささみ、卵、ロースハム、フローズンホイップ、さば節、○フローズンホイップ、○アイス	りんごジュース、トマト、冷凍とうもろこし、きゅうり、わかめ、○バナナ	りんごジュース	アイスパフェ★	E 534.1(499.8) P 27.7(23.2) F 17.3(15.5) 塩 4.2(3.4)
28	水	カミカミメニュー 	焼き魚、かぼちゃのそぼろあん、梨、根菜汁(大根・人参・ごぼう・椎茸・豆腐)	七分つき米(未)、砂糖、片栗粉、○じゃがいも、○薄力粉、○サラダ油	鮭、豆腐、鶏むねひき肉、米みそ、煮干し、○牛乳、○粉チーズ	バナナ、梨、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ	バナナ	牛乳 ポテトクラッカー★	E 335.4(441.5) P 21.7(21.8) F 14.6(12.5) 塩 1.8(1.5)
29	木		チンジャオロース、トマト、オレンジ、中華スープ	○さつまいも、七分つき米(未)、片栗粉、ごま油、砂糖、○砂糖	豚肉、豆腐、ベーコン、米みそ、○プレーンヨーグルト	オレンジ、トマト、孟宗水煮、チンゲンサイ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、○バナナ、○みかん缶、○白桃缶、○パイ缶	麦茶 ゆで芋	フルーツヨーグルト★	E 429.2(511.2) P 17.3(16.5) F 22.3(18.3) 塩 1.4(1.1)
30	金		鶏肉の梅ジャム焼き、春雨サラダ、バナナ、すこやかふりかけ、みそ汁(薄揚げ・キャベツ・しめじ)	七分つき米(未)、はるさめ、ごま油、砂糖	鶏もも肉、米みそ、ロースハム、薄揚げ、煮干し、○牛乳	バナナ、オレンジ、きゅうり、キャベツ、もやし、マーマレード、にんじん、しめじ、にんにく、しょうが	オレンジ	牛乳 せんべい	E 299.9(420.8) P 17.2(16.9) F 12.8(12.4) 塩 2.1(1.7)
31	土		豚丼風、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、バナナ	麦茶 お菓子	E 267.2(377.0) P 12.6(13.5) F 14.3(13.5) 塩 0.8(0.7)	

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。
※3歳以上児の副食(※完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※緑字で記載している献立は咀嚼を促すカミカミメニューです。

1日3回の食事をしっかりとしましょう!

夏は暑さで食欲がなくなりがちですね。夏バテを防ぐためには、カレー粉やレモン、酢などスパイスや酸味を効かせると食欲がアップします。食事からエネルギーをたっぷり摂って元気に夏を過ごしましょう!



切り干し大根とさきいかのサラダ

〈材料〉切り干し大根

- さきいか
- きゅうり
- にんじん
- しょうゆ
- ごま油
- いりごま

〈作り方〉

- 1 切り干し大根は戻して茹で、適当な長さ切る
- 2 さきいかはお湯で戻す(塩味と固さの調整のため)
- 3 にんじん千切りして茹でる、きゅうりは千切りにし塩もみする。
- 4 しょうゆ、ごま油、砂糖で味付けしていりごまをふる。

〈弁当持参〉

13日、14日、15日は希望保育のためご利用の方は全国児が対象となります。よろしくお願いたします。

