



# 令和4年8月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			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月 17木	昼食	御飯 みそ汁 サーモンフライ ごま酢和え フルーツカクテル缶	米 焼ふ 油 ごま、砂糖	みそ サーモンフライ ツナ	ほうれんそう  もやし、にんじん フルーツカクテル缶	エネルギー 649KCal たんぱく質 26.2g 脂 質 19.9g カルシウム 302mg
	午後おやつ	飲むヨーグルト やわらかサブレ	やわらかサブレ	飲むヨーグルト		
2火 18木	昼食	二色ご飯 みそ汁 おかか和え みかん缶	米、砂糖	鶏肉、卵 みそ かつお節	グリーンピース もやし、にんじん キャベツ、ミニトマト、オクラ みかん缶	エネルギー 471KCal たんぱく質 19.9g 脂 質 12.9g カルシウム 65mg
	午後おやつ	麦茶 フライドポテト	フライドポテト			
3水 19金	昼食	そばろパン コーンポタージュ コロッケ カリフラワーのサラダ 洋なし缶	そばろパン  油 フレンチドレッシング	牛乳 コロッケ ベーコン	コーンポタージュの素  カリフラワー、ブロッコリー、にんじん 洋なし缶	エネルギー 450KCal たんぱく質 13.6g 脂 質 15.1g カルシウム 85mg
	午後おやつ	野菜ジュース 蒸しパン(バナナ)	蒸しパン(バナナ)		野菜ジュース	
4木 ☆屋台風給食☆	昼食	焼きそば すまし汁 きゅうりの塩昆布サラダ フルーツゼリー	焼きそばめん、油	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり わかめ、たまねぎ きゅうり、にんじん、塩昆布 みかん缶、パイン缶、クールゼリーの素	エネルギー 459KCal たんぱく質 14.6g 脂 質 11.2g カルシウム 70mg
	午後おやつ	麦茶 たこ焼き	たこ焼き			
5金 22月	昼食	御飯 かぶのスープ シュウマイ ほうれん草のナムル パイン缶	米  ごま油、砂糖	シュウマイ ハム	かぶ、コーン にんじん もやし、ほうれんそう、にんじん パイン缶	エネルギー 465KCal たんぱく質 13.3g 脂 質 10.8g カルシウム 157mg
	午後おやつ	牛乳 豆乳ドーナツ	豆乳ドーナツ	牛乳		
8月 25木	昼食	御飯 すまし汁 春巻き キャベツツナサラダ オレンジ	米 焼ふ 油	春巻き ツナ	こまつな  キャベツ、にんじん、コーン オレンジ	エネルギー 536KCal たんぱく質 19.7g 脂 質 15.4g カルシウム 221mg
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン(さつま芋)	ホットケーキミックス、さつま芋、砂糖	牛乳 牛乳、バター		
9火 26金	昼食	御飯 みそ汁 魚のコーンマヨネーズ焼き いんげんのごま醤油和え 青りんごゼリー	米  マヨネーズ ごま、砂糖	みそ メルルーサ ハム	えのきたけ、にんじん コーン いんげん、にんじん 青りんごゼリーの素	エネルギー 474KCal たんぱく質 18.4g 脂 質 13.9g カルシウム 170mg
	午後おやつ	牛乳 ブチクレープ(カスタード)	ブチクレープ	牛乳		
10水 ☆山の日給食☆	昼食	オムライス コンソメスープ ほうれん草とコーンのソテー バナナ	米、マヨネーズ、油、砂糖  油	卵、鶏肉  ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん かぶ、にんじん ほうれん草、コーン、しめじ バナナ	エネルギー 587KCal たんぱく質 19.0g 脂 質 19.9g カルシウム 273mg
	午後おやつ	牛乳 山の日ゼリー	砂糖	牛乳 牛乳	粉寒天、ゼリーの素	
12金 30火	昼食	御飯 スープ 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜の煮浸し りんご缶	米  ごま、砂糖	鶏肉、みそ 油揚げ	たまねぎ、コーン  こまつな、にんじん りんご缶	エネルギー 466KCal たんぱく質 19.3g 脂 質 10.6g カルシウム 231mg
	午後おやつ	牛乳 豆乳かんてん(みかん缶)	砂糖	牛乳 豆乳	粉寒天、みかん缶	
15月 31水	昼食	ミート焼きそば みそ汁 きゅうりとささみのサラダ ストロベリーゼリー	焼きそばめん、油、砂糖  油、砂糖	豚肉 みそ 鶏肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ はくさい、えのきたけ、にんじん きゅうり、コーン ストロベリーゼリー	エネルギー 561KCal たんぱく質 20.2g 脂 質 17.5g カルシウム 194mg
	午後おやつ	牛乳 焼きプリンタルト	焼きプリンタルト	牛乳		
16火 29月	昼食	ハヤシライス ナゲット コールスローサラダ 白桃缶	米 油 マヨネーズ、砂糖	豚肉 ナゲット ハム	たまねぎ、マッシュルーム  キャベツ、にんじん 白桃缶	エネルギー 740KCal たんぱく質 25.9g 脂 質 30.4g カルシウム 264mg
	午後おやつ	牛乳 バニラババロア		牛乳 牛乳、バニラババロアの素		
23火	昼食	ゆかり御飯 みそ汁 さけの塩焼き ひじきの煮物 もも缶	米  砂糖、ごま油	みそ、油揚げ さけ さつま揚げ	ゆかり かぼちゃ  にんじん、いんげん、ひじき もも缶	エネルギー 565KCal たんぱく質 21.1g 脂 質 13.8g カルシウム 193mg
	午後おやつ	牛乳 たまごボーロ	たまごボーロ	牛乳		
24水 ☆お誕生日給食☆	昼食	チャーハン 中華スープ きゅうりとコーンのサラダ 洋なし缶	米、油 はるさめ 油	豚肉  ちくわ	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ きゅうり、コーン、にんじん 洋なし缶	エネルギー 441KCal たんぱく質 9.4g 脂 質 9.9g カルシウム 74mg
	午後おやつ	ヤクルト ケーキ		ヤクルト ケーキ、生クリーム		

※おやつ 8月11日(木) サッポロポテト  
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。