

2020年8月

給食予定献立表

国立市立東保育園

日/曜	昼献立名	昼材料名	おやつ献立名	おやつ材料	エネルギー
					蛋白質
1 土	二色丼 肉じゃが おひたし トマト 味噌汁	胚芽米 鶏挽肉 生姜 醤油 砂糖 ほうれん草 醤油 砂糖 じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 油 砂糖 醤油 小松菜 キャベツ 醤油 トマト 玉ねぎ 玉麩 わかめ 味噌	麦茶 ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい	548kcal
					22.0g
3 月	ゆかりごはん 豆腐チャンプルー 青のりポテト 和風サラダ 味噌汁	胚芽米 ゆかり 豆腐 豚肉 玉葱 たら油 鶏卵 砂糖 醤油 かつお節 じゃがいも 塩 青のり 胡瓜 レタス 人参 しらす 醤油 砂糖 酢 油 なす 長葱 油揚げ 味噌	麦茶 ヨーグルト和え せんべい	みかん缶 パイナップル缶 もも缶 パナナ ヨーグルト 砂糖 せんべい	556kcal
					18.4g
4 火	スタミナうどん 鶏の塩麹焼き 金時豆 キャベツのおかか和え	干しうどん 醤油 みりん 塩 豚肉 玉葱 油 胡瓜 鶏肉 塩麹 金時豆 砂糖 キャベツ もやし 醤油 かつお節	牛乳 青菜おにぎり	胚芽米 炊き込み青菜	583kcal
					25.3g
5 水	ごはん アジの南蛮漬け 人参甘煮 胡瓜の塩もみ 味噌汁 すいか	胚芽米 アジ 塩 片栗粉 油 醤油 酢 砂糖 長葱 ごま油 人参 砂糖 胡瓜 塩 玉葱 しめじ 若芽 味噌 すいか	牛乳 ピザトースト	食パン 玉ねぎ マッシュルーム ハム トマト缶 ケチャップ チーズ	593kcal
					23.7g
6 木	ミルクパン ポークチャップ ほうれん草サラダ 南瓜煮 マカロニスープ	ミルクパン 豚肉 玉ねぎ トマトケチャップ ソース 醤油 砂糖 ほうれん草 人参 酢 塩 砂糖 油 南瓜 砂糖 マカロニ 玉ねぎ 人参 キャベツ 豚肉 塩 こしょう 鶏ガラスープ	牛乳 胡麻スティック	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 塩 黒ごま 白ごま 油	605kcal
					21.7g
7 金	麻婆豆腐丼 鶏肉の照焼 コールスロー 人参スティック スープ	胚芽米 豚肉 豆腐 長ねぎ 椎茸 生姜 油 醤油 味噌 砂糖 片栗粉 鶏肉 醤油 みりん 砂糖 キャベツ ピーマン 塩 砂糖 酢 油 人参 塩 マイタケ 長葱 もやし 醤油 塩	牛乳 黒糖さつま芋蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 黒砂糖 さつま芋 牛乳	580kcal
					24.8g
8 土	ミートローフサンドイッチ ポテトサラダ いんげん 野菜スープ	食パン 豚挽肉 玉ねぎ 鶏卵 パン粉 塩 こしょう ソース ケチャップ じゃが芋 胡瓜 人参 塩 砂糖 酢 油 さやいんげん 塩 玉ねぎ 人参 水菜 塩 こしょう 鶏ガラスープ	麦茶 混ぜ込みいなり	胚芽米 塩 砂糖 酢 油揚げ 人参 醤油 みりん	551kcal
					19.2g
11 火	そうめん ガリバタチキン さつま芋煮 和え物	そうめん 醤油 みりん 砂糖 胡瓜 刻みのり 鶏肉 にんにく 醤油 みりん バター さつま芋 砂糖 醤油 キャベツ 人参 醤油	牛乳 フルーツポンチ クラッカー	バナナ もも缶 パイン缶 みかん缶 砂糖 クラッカー	566kcal
					19.5g
12 水	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじき煮 いんげんのおかか和え スープ	胚芽米 豚肉 玉ねぎ 生姜 油 砂糖 醤油 ひじき 人参 油揚げ 醤油 砂糖 油 いんげん 醤油 かつお節 キャベツ 水菜 醤油 塩	牛乳 ホットケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 鶏卵 牛乳 バター	550kcal
					19.1g
13 木	コーンバターライス 魚のきのこマヨ焼き ソテー 人参サラダ スープ	胚芽米 塩 コーン バター パセリ かじき マヨネーズ えのき しめじ 青梗菜 玉葱 塩 油 人参 もやし 酢 油 塩 砂糖 オクラ 玉葱 醤油 塩	牛乳 オレンジ寒天 せんべい	みかんジュース 寒天 砂糖 せんべい	562kcal
					18.0g
14 金	ごはん ツナチャップチエ 高野豆腐煮 胡麻酢和え 味噌汁	胚芽米 ツナ缶 生姜 玉葱 人参 ピーマン 油 春雨 鶏だし 醤油 砂糖 ごま油 高野豆腐 人参 砂糖 醤油 小松菜 胡麻 砂糖 酢 醤油 なす 長ネギ 若芽 味噌	牛乳 おはぎ風	胚芽米 もち米 小豆 砂糖 塩	598kcal
					18.5g
15 土	焼うどん がんも煮 スティックサラダ かぶのゆかり和え スープ	干しうどん ツナ キャベツ もやし 人参 油 醤油 かつお節 がんもどき 人参 醤油 砂糖 人参 胡瓜 酢 塩 砂糖 油 かぶ ゆかり わかめ 玉葱 じゃがいも 塩 醤油	牛乳 クラッカーサンド	クラッカー いちごジャム	531kcal
					17.4g
17 月	ごはん 野菜炒め 酢の物 トマト 味噌汁	胚芽米 豚肉 酒 醤油 生姜 油 キャベツ たら油 玉葱 塩 砂糖 かつお節 胡瓜 わかめ 醤油 酢 砂糖 塩 トマト 長ねぎ 豆腐 もやし 味噌	牛乳 ポンデケーキ	じゃが芋 片栗粉 小麦粉 チーズ 塩 砂糖 牛乳	604kcal
					22.6g
18 火	ミートソーススパゲティ カジキの香味焼 サラダ ブロッコリー スープ	スパゲティ 豚挽肉 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 トマト缶 ケチャップ ガラスープ 砂糖 塩 カジキ 生姜 醤油 バジル レタス 人参 ごぼう 酢 塩 砂糖 油 ブロッコリー 塩 キャベツ えのき 醤油 塩	牛乳 スコーン	小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 鶏卵 牛乳	600kcal
					27.1g

※ 乳児は午前のおやつに牛乳を飲みます

19	水	夏野菜カレー	胚芽米 南瓜 玉葱 人参 鶏肉 ズッキーニ なす 油 小麦粉	牛乳		584kcal
		チキンソテー	ガラスープ カレー粉 ソース 塩 鶏肉 塩	ポップコーン	ポップコーン 塩 油	22.5g
20	木	切干大根サラダ	切干大根 人参 わかめ マヨネーズ 醤油	メロン	メロン	
		胡瓜のピクルス	胡瓜 酢 砂糖 醤油 塩			
21	金	スープ	青梗菜 しめじ 醤油 塩			
		全粒粉パン	全粒粉パン	牛乳	蒸し中華麺 豚肉 キャベツ	552kcal
22	土	ヒレカツ	豚ヒレ肉 塩 小麦粉 鶏卵 パン粉 油 ソース	焼きそば	もやし 人参 油	25.2g
		人参甘煮	人参 砂糖		ソース 塩	
23	日	ひじきサラダ	ひじき かぶ 油 塩 酢 醤油 砂糖			
		スープ	水菜 玉葱 醤油 塩			
24	月	ご飯	胚芽米	牛乳	牛乳 砂糖 コーンスターチ	599kcal
		豚の味噌焼き	豚肉 味噌 みりん 砂糖	ココアブラマンジェ	ココア	22.0g
25	火	れんごんの炒め煮	れんごん 人参 油 醤油 みりん 砂糖	せんべい	せんべい	
		甘酢漬け	大根 胡瓜 塩 砂糖 酢			
26	水	とうがん汁	鶏肉 とうがん 豆腐 人参 椎茸 醤油 塩			
		焼肉丼	胚芽米 豚肉 にんにく 醤油 みりん 砂糖 玉葱 油	牛乳	マカロニ きな粉 砂糖	575kcal
27	木	ちくわの磯辺焼き	ちくわ 油 青のり	マカロニきなこ	バナナ	23.7g
		大根煮	大根 人参 醤油 みりん 砂糖			
28	金	おひたし	ほうれん草 もやし 醤油	バナナ		
		味噌汁	わかめ 玉葱 しめじ 味噌			
29	土	ピラフ	胚芽米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 塩 油 鶏ガラ	牛乳	イングリッシュマフィン	533kcal
		スパニッシュオムレツ	鶏卵 グリーンピース じゃが芋 牛乳 油 塩	ハムチーズマフィン	ハム チーズ	21.9g
30	日	キャベツサラダ	キャベツ 人参 酢 塩 砂糖 油			
		スティックきゅうり	胡瓜 塩			
31	月	スープ	もやし 水菜 まいたけ 塩 醤油			
		ジャージャー麺	中華麺 豚挽肉 長葱 にんにく 生姜 砂糖 みりん 醤油 味噌 片栗粉 胡瓜	牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー	619kcal
1	火	鶏のクラッカー焼き	鶏肉 塩 鶏卵 クラッカー パン粉	ドーナツ	卵 砂糖 牛乳 油	27.1g
		ナムル	なす もやし 塩 醤油 ごま油			
2	水	いんげん	いんげん 塩			
		スープ	人参 オクラ 長葱 醤油 塩 ぶどう			
3	木	ぶどう				
		●誕生会●	お楽しみ献立	牛乳	パイシート	570kcal
4	金			ココアクリームパイ	ココアパウダー	24.3g
					砂糖 コーンスターチ 牛乳	
5	土	ミルクパン	ミルクロール	牛乳		600kcal
		ハンバーグ	豚挽肉 玉ねぎ 鶏卵 パン粉 塩 こしょう ソース ケチャップ	五平餅	胚芽米 味噌	22.1g
6	日	ブロッコリー	ブロッコリー 塩			
		春雨サラダ	春雨 胡瓜 人参 砂糖 塩 酢 油			
7	月	スープ	青梗菜 コーン 玉葱 醤油 塩			
		ごはん	胚芽米	麦茶	アイスクリーム	615kcal
8	火	回鍋肉	豚肉 味噌 砂糖 キャベツ ピーマン 人参 生姜 こしょう 塩 油	クラッカー	アイスクリーム	17.6g
		中華風サラダ	レタス 胡瓜 わかめ ごま油 醤油 塩 砂糖 酢			
9	水	焼き南瓜	南瓜 塩			
		スープ	玉ねぎ 小松菜 醤油 塩			
10	木	スパゲティナポリタン	スパゲティ 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ベーコン トマト缶 ケチャップ 塩 油	牛乳	小麦粉 ゆであずき	591kcal
		ポークソテー	豚肉 玉葱 塩 砂糖	和風おやき	砂糖	22.6g
11	金	焼きなす	なす 油 醤油		ベーキングパウダー	
		サラダ	レタス 人参 胡瓜 酢 塩 砂糖 油		油	
12	土	スープ	キャベツ えのき 醤油 塩			
		野菜パン(ほうれん草)	野菜パン	牛乳		570kcal
13	日	南瓜コロッケ	南瓜 じゃが芋 豚挽肉 玉葱 塩 油 小麦粉 鶏卵 パン粉 ソース	とうもろこし	とうもろこし	19.2g
		トマト	トマト			
14	月	春雨入りキャベツサラダ	春雨 キャベツ 胡瓜 人参 酢 砂糖 醤油 油			
		夏野菜ABCスープ	ABCマカロニ 玉葱 人参 ベーコン なす ズッキーニ ピーマン 塩 ガラスープ			
15		保育園での食事摂取基準	幼児 エネルギー 580 kcal	たんぱく質 22.0 g		
16			乳児 エネルギー 520 kcal	たんぱく質 20.0 g		



食事を工夫して夏バテ予防

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。
食事を通じて夏バテを予防しましょう。

<食欲を増進させる味付け>

- * カレー粉・・・スパイスの香りで
食欲増進になります
- * 生姜やにんにく・・・少し加えるだけで食欲を
そそる風味になります
- * 酢やレモン汁・・・後味がさっぱりして
食べやすくなります

疲労回復やエネルギー
代謝に効果的な**ビタミンB1**
を多く含む**豚肉**は夏バテ
予防におすすめの
食材です！



やさい ～8月31日は野菜の日～

8月31日には、野菜の日に合わせて、
市内の公立保育園・小学校・中学校で
共通献立『野菜パン・南瓜コロッケ・
春雨入りキャベツサラダ・
夏野菜ABCスープ』を
提供します。

