

R8年8月 給食予定献立表 【以上児】

日	曜	10時	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
1	土	せんべい	チキンライス コンソメスープ	牛乳ケーキ	卵	雪の宿・米・油・牛乳ケーキ	ミツバ・セリ・大根・ほうれん草	134kcal 食塩相当量(g) 1.3
3	月	牛乳	ごはん 魚の竜田揚げ 納豆とオクラの和え物 味噌汁 りんご缶	ミニたい焼き 麦茶	牛乳・さくら・納豆・かつお節 油揚げ・味噌・スキムミルク	米・片栗粉・油・たいやき	オクラ・人参・もやし・大根・りんご缶	134kcal 食塩相当量(g) 1.8
4	火	牛乳	ごはん ピザ風ミートローフ シルバーサラダ コンソメスープ オレンジ	ゼリー ウエハース 麦茶	牛乳・豚肉・豆腐・チーズ・ハム	米・油・パン粉・はるさめ マヨネーズ・砂糖・ウエハース	玉葱・ピーマン・人参・きゅうり・キャベツ わかめ・オレンジ・オレンジ飲料・アガー	134kcal 食塩相当量(g) 1.2
5	水	牛乳	ごはん 鶏肉のみそ漬焼き ポテトサラダ すまし汁 パイン缶	ジャムサンド 麦茶	牛乳・鶏肉・味噌・ハム スキムミルク	米・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ パン・いちごジャム	きゅうり・人参・ほうれん草・玉葱 パイン缶	134kcal 食塩相当量(g) 2.1
6	木	牛乳	サラダうどん 厚焼き卵 マーボーなす パナナ	青菜ごはん 麦茶	牛乳・ツナ・厚焼き玉子・豚肉・味噌	うどん・マヨネーズ・ごま油・砂糖	きゅうり・キャベツ・コーン・トマト・なす	134kcal 食塩相当量(g) 2.2
7	金	牛乳	ごはん 豆腐の五目煮 肉団子 スープ グレープフルーツ	ヨーグルト 麦茶	牛乳・鶏肉・豆腐・ミートボール	米・砂糖・ごま油・片栗粉 ヨーグルト	白果・チンゲン菜・玉葱・人参・しいたけ 葱・もやし・しめじ・グレープフルーツ	134kcal 食塩相当量(g) 1.9
8	土	せんべい	焼きそば 中華スープ	バウムクーヘン	タコ	雪の宿・蒸し麺・油・パスタソース	キャベツ・人参・もやし・青葱・玉葱 わかめ	134kcal 食塩相当量(g) 2.2
10	月	牛乳	ごはん タラの照り焼き 納豆サラダ 味噌汁 パナナ	たべっこどうぶつ 麦茶	牛乳・たら・納豆・油揚げ・味噌 スキムミルク	米・油・マヨネーズ たべっこどうぶつ	ほうれん草・人参・きゅうり・キャベツ パナナ	134kcal 食塩相当量(g) 1.8
12	水	牛乳	ごはん ハンバーグ 和風ソース マセドアンサラダ コンソメスープ りんご缶	ムース せんべい 麦茶	牛乳・ハム・スキムミルク	米・油・砂糖・じゃがいも マヨネーズ・ムース・せんべい	大根・きゅうり・人参・もやし チンゲン菜・りんご缶	134kcal 食塩相当量(g) 1.5
13	木	牛乳	ごはん 鶏天 ほうれん草とツナのサラダ お麩のすまし汁 オレンジ	さつま芋蒸しパン 麦茶	牛乳・鶏むね・ツナ・卵	米・小麦粉・油・ごま・砂糖・鶏 さつま芋・ホットケーキミックス	ほうれん草・人参・わかめ・玉葱 オレンジ	134kcal 食塩相当量(g) 1.4
14	金	牛乳	ごはん 鮭の塩こうじ焼き かぼちゃサラダ 味噌汁 パイン缶	マリービスケット 麦茶	牛乳・鮭・チーズ・スキムミルク 味噌	米・マヨネーズ・マリービスケット	かぼちゃ・いんげん・キャベツ・玉葱 パイン缶	134kcal 食塩相当量(g) 2
15	土	せんべい	チャーハン 中華スープ	黒糖ケーキ	卵	雪の宿・米・油・黒糖ケーキ	ミツバ・セリ・大根・ほうれん草 玉葱・わかめ	134kcal 食塩相当量(g) 1.2
17	月	牛乳	ごはん カレイの和風ステーキ 切り干し大根サラダ キャベツの味噌汁 りんご缶	マーブルケーキ 麦茶	牛乳・カレイ・ハム・味噌 スキムミルク・卵	米・小麦粉・油・砂糖・マヨネーズ ホットケーキミックス・バター	玉葱・切干大根・人参・いんげん キャベツ・ほうれん草・りんご缶	134kcal 食塩相当量(g) 2.1
18	火	りんごジュース	ビビンバ丼 キャベツと春雨の和え物 中華スープ オレンジ	きな粉揚げパン 牛乳	豚肉・味噌・かまぼこ・きな粉・牛乳	米・砂糖・ごま油・はるさめ・ごま ロールパン・油	りんご飲料・人参・もやし・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・わかめ・玉葱 オレンジ	134kcal 食塩相当量(g) 1.8
19	水	牛乳	ロールパン いちごジャム(以上児～) かぼちゃのシチュー わかめサラダ パイン缶	とうもろこしごはん 麦茶	牛乳・鶏肉・ツナ	ロールパン・いちごジャム・油・ごま 砂糖・米	かぼちゃ・人参・玉葱・キャベツ・きゅうり わかめ・もやし・パイン缶・コーン	134kcal 食塩相当量(g) 2.1
20	木	牛乳	冷やしたぬきうどん ひじき入りチキンボール 胡麻ネズ和え パナナ	豆乳ゼリー 麦茶	牛乳・かまぼこ・ハム・豆乳	うどん・小麦粉・油・砂糖 マヨネーズ・ごま・いちごジャム	きゅうり・コーン・ブロッコリー・キャベツ 人参・パナナ・アガー	134kcal 食塩相当量(g) 1.6
21	金	牛乳	夏野菜カレー コールスローサラダ 小松菜のスープ 梨	牛乳ケーキ 麦茶	牛乳・豚肉・スキムミルク・ハム	米・マヨネーズ・砂糖・牛乳ケーキ	なす・南瓜・玉葱・トマト缶詰・キャベツ 人参・きゅうり・コーン・小松菜・もやし 梨	134kcal 食塩相当量(g) 2.1
22	土	せんべい	ナポリタン コンソメスープ	カステラドーナツ	タコ	雪の宿・スパゲティ・油 カステラドーナツ	玉葱・ピーマン・わかめ	134kcal 食塩相当量(g) 1.5
24	月	牛乳	ごはん 鮭のタルタルソース焼 納豆和え 味噌汁 りんご缶	ごま風味ケーキ 麦茶	牛乳・鮭・納豆・かつお節・味噌 スキムミルク・卵	米・油・ホットケーキミックス・砂糖 バター・ごま	ほうれん草・人参・もやし・きゅうり キャベツ・玉葱・りんご缶	134kcal 食塩相当量(g) 1.8
25	火	牛乳	ごはん 鶏肉の香り焼き マカロニサラダ 味噌汁 オレンジ	苺パバロア 麦茶	牛乳・鶏肉・ハム・スキムミルク 味噌	米・ごま・マカロニ・マヨネーズ パバロア	苺・キャベツ・きゅうり・人参・コーン 玉葱・ほうれん草・オレンジ	134kcal 食塩相当量(g) 1.8
26	水	牛乳	ハヤシライス ドレッシングサラダ 小松菜のスープ パイン缶	ケーキ 麦茶	牛乳・豚肉・スキムミルク 魚肉ソーセージ・竹輪・糸アジ	米・じゃがいも・油・はるさめ 白桃ソース	玉葱・人参・しめじ・グリーンピース きゅうり・キャベツ・小松菜・もやし パイン缶	134kcal 食塩相当量(g) 2
27	木	牛乳	ジャージャーうどん ツナサラダ 中華スープ パナナ	チーズおかごはん 麦茶	牛乳・豚肉・味噌・ツナ・チーズ かつお節	うどん・油・砂糖・片栗粉・ごま油 マヨネーズ・ごま・米	なす・玉葱・葱・きゅうり・キャベツ・人参 カリフラワー・コーン チンゲン菜・もやし パナナ	134kcal 食塩相当量(g) 1.9
28	金	牛乳	ごはん 鶏肉のバーベキューソース炒め さつま芋サラダ すまし汁 グレープフルーツ	サッポロポテト 麦茶	牛乳・鶏肉・チーズ・スキムミルク	米・油・砂糖・ごま・さつま芋 マヨネーズ・サッポロポテト	玉葱・コーン・ピーマン・おろしりんご きゅうり・人参・小松菜 グレープフルーツ	134kcal 食塩相当量(g) 1.8
29	土	せんべい	チキンライス コンソメスープ	クリームコロン	卵	雪の宿・米・油・クリームコロン	ミツバ・セリ・大根・ほうれん草	134kcal 食塩相当量(g) 1.2
31	月	牛乳	ごはん タラの煮付け 納豆サラダ 味噌汁 りんご缶	お麩スナック (のり塩) 麦茶	牛乳・たら・納豆・油揚げ・味噌 スキムミルク	米・砂糖・マヨネーズ・鮭・油	ほうれん草・人参・もやし・きゅうり わかめ・玉葱・りんご缶・青のり	134kcal 食塩相当量(g) 1.7

都合により、内容を少々変更する場合があります。 オレンジ、みかんの時は1歳児はみかん缶になります。(土)に、飲み物は付きません。 牛久さくら保育園