

令和4年8月のこんだてひょう

狭山保育園

曜日	日	10時のおやつ (1~2歳児)	昼食	3時のおやつ (全員)	主材料			上段より 熱量(kcal) たんぱく(g)	
					熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	脂質(g) 塩分(g)	
								3歳未満児	3歳以上児
月	1 29	乳酸飲料 菓子	ご飯 ごま風味揚げ鶏のねぎソースかけ キャベツと人参の和え物 なすと玉ねぎのみそ汁 果物	牛乳 ★ぶどうゼリー	米 片栗粉 小麦粉 黒いりごま 油 砂糖 ごま油	鶏肉 油揚げ 牛乳	しょうが 長ねぎ キャベツ 人参 なす 玉ねぎ オレンジ 粉寒天 ぶどうジュース	59.4 22.6 15.7 1.4	60.5 26.1 17.9 1.7
	15	乳酸飲料 菓子	ご飯 ツナと豆腐の落とし揚げ 小松菜ともやしの和え物 キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ★クラッカー	米 片栗粉 油 ブルーベリージャム いちごジャム	ツナ(缶) 豆腐 卵 牛乳	人参 長ねぎ 小松菜 もやし キャベツ 玉ねぎ	55.6 16.8 16.7 1.2	57.6 19.2 18.6 1.5
火	2 30	牛乳 果物	あんかけ焼きそば 中華風冷たいサラダ かき卵スープ	牛乳 ★フルーツジャムクッキー	中華めん 油 砂糖 バター 片栗粉 ごま油 マーレード グラニュー糖 小麦粉 イチゴジャム	豚肉 ハム 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 干しいたけ ビーツ きゅうり 長ねぎ チンゲン菜	56.3 20.3 24.1 2.5	60.3 21.0 26.1 3.1
	16	牛乳 果物	和風スパゲティ ポテトサラダ 花麩のスープ	牛乳 ★ホットケーキ	スパゲティ バター じゃが芋 マヨネーズ 花ふ 砂糖 小麦粉 メープルシロップ	ベーコン 牛乳 卵	ビーツ 玉ねぎ 人参 きゅうり 長ねぎ	50.0 16.9 18.2 2.1	55.3 18.1 18.7 2.7
水	3	ヨーグルト	【お楽しみ給食】 おかかと鮭の2種おにぎり チキンナゲット もやしのサラダ キャベツと玉ねぎのスープ 果物	麦茶 ★ちんすこう	米 ごま油 マヨネーズ 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 黒砂糖	削り節 鮭フレーク 鶏ひき肉 はんぺん ハム	長ねぎ にんにく ミトマト 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ キャベツ パイン(缶)	64.7 21.2 22.8 1.8	65.7 21.2 24.2 2.6
	17	ヨーグルト	ケチャップライス 春雨サラダ サマースープ 果物	牛乳 ★まんまるドーナツ	米 油 マーガリン 春雨 小麦粉 砂糖 粉糖	ウィンナー 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーツ グリンピース きゅうり もやし なす かぼちゃ オレンジ	58.3 17.0 19.2 2.1	61.2 15.6 23.2 2.7
	31	ヨーグルト	ご飯 さばのみぞれ煮 オクラと人参のおかか和え じゃが芋と長ねぎのみそ汁 果物	牛乳 ★ホイップサンド	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 ロールパン	さば 削り節 牛乳 生クリーム	大根 人参 オクラ 長ねぎ グレープフルーツ	62.7 24.0 19.3 1.7	62.9 22.7 21.5 2.1
木	4 18	牛乳 菓子	マカロンとドーナツ 千草焼き ジュлмаカロニのレモンサラダ もやしのスープ	牛乳 ★さつま芋の スティックフライ	食パン マーガリン 油 砂糖 ジュлмаカロニ オリーブ油 バター さつま芋 粉糖	鶏ひき肉 卵 ハム 牛乳	人参 玉ねぎ えのき きゅうり トマト もやし 葉ねぎ	56.1 20.8 24.5 2.1	62.1 22.4 24.8 2.8
金	5 19	オレンジ果汁 菓子	夏野菜のカレーライス 白菜とかまぼこのサラダ キャベツのスープ 果物	麦茶 ★フライパンケーキ	米 油 小麦粉 ごま油 砂糖 粉糖	豚肉 かまぼこ ヨーグルト 卵 生クリーム	コンクショウ 玉ねぎ ナス ビーツ トマト ホウレンソウ 白菜 人参 キャベツ チンゲン菜 コーン(缶) パパイヤ果汁	54.1 14.0 14.3 2.2	58.5 16.2 17.0 2.7
土	6 20	牛乳 菓子	冷やしごまだれうどん かぼちゃとちくわのお煮しめ 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	ゆでうどん 砂糖	豚肉 ちくわ 牛乳	わかめ きゅうり かぼちゃ	57.4 21.4 17.8 1.9	63.8 23.8 15.8 2.5
月	8 22	牛乳 果物	ご飯 焼き鮭の香味ソース 刻み昆布の炒め煮 わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 ★かにマヨネーズ ピザトースト	米 小麦粉 砂糖 油 食パン じゃが芋 マヨネーズ	生鮭 大豆 豆腐 牛乳 かにかま	葉ねぎ しょうが 刻み昆布 人参 わかめ 玉ねぎ	54.3 23.5 17.8 2.5	57.1 25.2 17.5 3.0
火	9 23	乳酸飲料 菓子	冷やしそうめん チキンと夏野菜のラタトゥイユ風 果物	牛乳 ★かぼちゃパイ	そうめん 油 砂糖 オリーブ油 ぎょうざの皮	豚肉 鶏肉 牛乳 チーズ	オクラ 長ねぎ スクッパ なす 玉ねぎ トマト いんげん すいか かぼちゃ	56.4 23.5 18.6 3.5	57.3 24.7 20.3 4.2
水	10 24	ヨーグルト	ご飯 高野豆腐の揚げ煮 野菜のおかか和え じゃが芋のみそ汁 果物	牛乳 ★ゆで とうもろこし	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	高野豆腐 豚肉 削り節 油揚げ 牛乳	人参 干しいたけ もやし きゅうり パナナ とうもろこし	57.9 22.8 17.4 1.6	60.2 23.4 19.2 2.1
木	25	牛乳 菓子	バターロール 鶏肉のパン粉焼き コーンサラダ 野菜コンソメスープ	麦茶 ★焼きおにぎり	バターロール 砂糖 マヨネーズ パン粉 オリーブ油 油 米	鶏肉 ウィンナー	にんにく ブロッコリー トマト コーン(缶) きゅうり 人参 きゃべつ きざみのり	55.0 23.9 22.1 2.2	56.4 25.6 20.4 2.7
金	12 26	りんご果汁 菓子	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 白菜と人参のごま和え 大根と生揚げのみそ汁 果物	牛乳 ★カルピスゼリー	米 小麦粉 油 砂糖	鶏肉 卵 生揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 大根 オレンジ 粉寒天	61.5 22.4 14.4 1.3	64.8 27.4 17.5 1.6
土	13 27	牛乳 菓子	冷やししょう油ラーメン さつま芋のコロコロサラダ 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	中華めん さつま芋 マヨネーズ	豚肉 なんと 牛乳	ほうれん草 長ねぎ コーン(缶) 人参	55.3 21.5 17.6 2.9	59.3 23.5 16.3 3.6

8月の給食だより

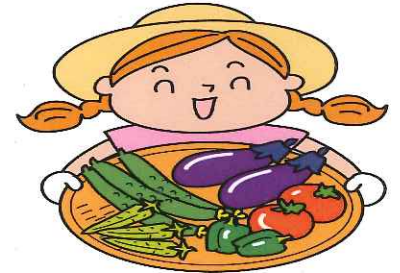
夏が旬の食材

【トマト】

胃腸の機能回復をしてくれるビタミンCや酸味により胃酸の分泌を促すクエン酸などが含まれ、夏バテに効果が期待できます。

【きゅうり】

きゅうりの水分は粒子が細かく、体のすみずみまで血液を運んでくれます。栄養素が各器官に行きわたり全身機能がアップします。体内の熱を下げる効果もあるので、夏にはうってつけの食材です。



* 3日はお楽しみ給食です。

給食の平均値	熱量(kcal)	たん白(g)	脂質(g)	塩分(g)
3歳未満児	567	20.8	18.5	2.1
3歳以上児	598	22.3	19.7	2.6

※都合により献立を変更する場合があります。
※ ★印は手作りおやつです。