

令和5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	3歳未満児	3歳以上児
月	14	乳酸飲料 菓子	チキンライス キャベツと人参の和え物 大根のみそ汁	牛乳 ★クラッカー	米 油 マーガリン 砂糖 ブルーベリージャム いちごジャム	鶏肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ 大根 大根葉	50.4 15.3 11.5 1.6	51.8 17.4 13.0 2.0
	28	乳酸飲料 菓子	ご飯 ごま風味揚げ鶏のねぎソースかけ 小松菜ともやしの和え物 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 ごま油 砂糖 ごま油	鶏肉 油揚げ 牛乳	しょうが 長ねぎ 小松菜 なす もやし 玉ねぎ オレンジ 粉寒天 ぶどうジュース	59.0 22.7 15.7 1.3	60.0 26.3 17.9 1.8
火	1 29	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	中華麺 油 砂糖 片栗粉 ごま油 バター 小麦粉 マーメイド グラニュー糖 仔ごじやム	豚肉 ハム 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン もやし きゅうり 長ねぎ チンゲン菜	57.4 20.4 24.8 2.6	60.1 20.9 26.1 3.2
	15	牛乳 果物	インディアンスパゲティ ポテトサラダ 花ふのスープ	牛乳 ★ホットケーキ	スパゲティ 油 じゃが芋 マヨネーズ 花麩 小麦粉 砂糖 マーブ ロック パター	豚肉 牛乳 卵	人参 玉ねぎ ビーマン きゅうり 長ねぎ	51.0 19.4 17.2 2.2	52.4 19.9 16.8 2.8
水	2 16	ヨーグルト	ご飯 さばの竜田揚げ 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 ★シュガートースト	米 小麦粉 片栗粉 油 じゃが芋 食パン 砂糖 バター	さば 削り節 牛乳	しょうが 人参 オクラ 長ねぎ パナナ	55.8 20.7 16.9 1.6	63.2 22.3 20.3 2.0
	30	ヨーグルト	ご飯 白身魚のピカタ なすの味噌炒め すまし汁 果物	牛乳 ★まんまるドーナツ	米 小麦粉 油 砂糖 粉糖	たら 卵 豚肉 牛乳	なす ビーマン わかめ 長ねぎ パナナ	50.2 20.0 10.7 1.6	56.4 21.3 13.4 2.0
木	3 17	牛乳 菓子	マーガリンソフトとブルーベリーソフト 千草焼き マ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 ブルーベリージャム マカロニ バター カレー油 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	54.7 20.6 23.3 2.1	60.4 22.2 23.4 2.8
	31	牛乳 菓子	マーガリンソフトといちごジャムソフト 焼き肉団子の野菜あんかけ 夏野菜サラダ 春雨スープ	牛乳 ★スイートポテト	食パン マーガリン 片栗粉 仔ごじやム 油 砂糖 バター ごま油 春雨 さつま芋	鶏ひき肉 卵 牛乳 生クリーム 卵黄	玉ねぎ しょうが 人参 ビーマン コーン(缶) きゅうり トマト チンゲン菜	50.3 18.8 21.2 2.3	56.4 20.6 20.9 3.1
金	4 18	ぶどう果汁 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 生クリーム 卵	ニンニク 生姜 人参 ビーマン かぼちゃ トマト スティック 白菜 玉ねぎ レモン キャベツ チンゲン菜 コーン(缶) オレンジ	54.8 12.8 16.5 2.3	58.3 15.1 19.8 2.7
土	5 19	牛乳 菓子	冷やしごまだれうどん 大根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 生揚げ 牛乳	わかめ きゅうり 大根	59.2 23.1 20.1 1.9	66.1 25.9 18.6 2.5
月	7 21	牛乳 果物	ご飯 焼き鮭の香味ソース 刻み昆布の炒め煮 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ★かまぼこ風ポテト 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 ゆで大豆 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	54.5 23.5 17.8 2.5	57.3 25.2 17.5 3.0
火	8 22	乳酸飲料 菓子	冷しそうめん チキンと夏野菜のラタトゥイユ風 果物	牛乳 ★さつま芋パイ	そうめん 油 砂糖 オリーブ油 さつま芋 ぎょうざの皮	豚肉 鶏肉 牛乳 チーズ	オクラ 長ねぎ スティック なす 玉ねぎ トマト いんげん すいか	60.0 22.8 19.6 2.6	60.5 23.8 21.0 3.3
水	9 23	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	54.1 21.6 15.5 1.4	60.4 23.4 19.2 1.7
木	10 24	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 油 マヨネーズ パン粉 米 オリーブ油	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 キャベツ きざみのり	53.3 23.8 21.0 2.4	56.4 25.6 20.4 2.8
金	25	りんご果汁 菓子	【お楽しみ給食】バターライス カレー風味のから揚げ ミックスベジタブルソテー ポイルトマト コンソメスープ 果物	牛乳 ★フルーツポンチ	米 バター 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 ウィンナー 牛乳	玉ねぎ しょうが 人参 いんげん コーン(缶) トマト 黄ピーマン チンゲン菜 バナナ 粉寒天 バイ(缶) ミカ(缶)	58.5 15.9 18.8 1.9	64.7 21.2 25.0 2.3
土	12 26	牛乳 菓子	冷ししょう油ラーメン かぼちゃのサラダ 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	中華麺 マヨネーズ クリームパン	豚肉 なんと 牛乳	ほうれん草 長ねぎ かぼちゃ 人参	54.6 22.1 17.6 2.9	58.3 24.0 16.3 3.5

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。



※25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	551	20.8	18.5	2.2
3歳以上児	592	22.5	19.5	2.7

※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。