おおよしはるひさん
乳・乳製品除去

# 8月 給食献立表

令和7年7月29日発行
木の実保育園

| 日 | 曜 | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | 焼きそば<br>ゆでとうもろこし<br>中華きゅうり<br>フライドポテト<br>すいか | 牛乳<br>チョコバナナ<br>夏祭り献立 | 豚肉・牛乳 | 中華めん・油・砂糖・ごま油・じゃがいも | にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし・あおのり・スイートコーン・きゅうり・すいか・バナナ |
| 2 | 土 | 肉うどん<br>オレンジ | 牛乳<br>鮭わかめおにぎり | 豚肉・牛乳・さけ | うどん・油・砂糖・米・ごま | にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・オレンジ・わかめ |
| 4 | 月 | ご飯<br>鮭の梅焼き<br>大豆とひじきの炒め煮<br>夏野菜の味噌汁<br>オレンジ | 牛乳<br>コーンピラフ<br>→バター除去 | さけ・大豆水煮・油揚げ・みそ・牛乳 | 米・油・砂糖・バター | 梅干し・長ねぎ・にんじん・乾ひじき・なす・たまねぎ・オクラ・オレンジ・コーン |
| 5 | 火 | ご飯<br>鶏のマーマレード焼き<br>春雨サラダ<br>味噌汁(キャベツ・玉葱・麩)<br>バナナ | 牛乳<br>ココア蒸しパン | 鶏肉・ロースハム・みそ・牛乳・豆乳 | 米・はるさめ・砂糖・ごま油・麩・小麦粉・ベーキングパウダー | マーマレード・にんじん・きゅうり・パプリカ・キャベツ・たまねぎ・バナナ |
| 6 | 水 | カリカリじゃこのカレーふりかけ<br>ご飯<br>肉じゃが<br>味噌汁(油揚げ・小松菜・キャベツ)<br>オレンジ | 牛乳<br>チュモッパ風 | しらす干し・豚肉・油揚げ・みそ・牛乳・ツナ | 砂糖・油・ごま・米・じゃがいも・マヨドレ・ごま油 | たまねぎ・にんじん・しらたき・グリンピース・こまつな・キャベツ・オレンジ・切干しだいこん・あおのり |
| 7 | 木 | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>切干大根とハムのサラダ<br>味噌汁(ほうれん草・玉葱・豆腐)<br>バナナ | 牛乳<br>お麩ラスク | 豚肉・ロースハム・豆腐・みそ・牛乳 | 米・砂糖・むきごま・マヨドレ・ふ・豆乳バター | しょうが・切干しだいこん・きゅうり・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・バナナ |
| 8 | 金 | ご飯<br>かじきの煮つけ<br>ほうれん草のごま和え<br>味噌汁(なす・人参・油揚げ)<br>オレンジ | 牛乳<br>いちごジャムサンド<br>→米ﾊﾟﾝジャムサンド | めかじき・油揚げ・みそ・牛乳 | 米・砂糖・むきごま・食パン・豆乳バター | しょうが・ほうれんそう・もやし・キャベツ・なす・にんじん・オレンジ・いちごジャム |
| 9 | 土 | わかめうどん<br>オレンジ | 牛乳<br>シーチキンおにぎり | 牛乳・ツナ缶 | うどん・米 | わかめ・にんじん・だいこん・長ねぎ・オレンジ |
| 12 | 火 | きつねうどん<br>ヨーグルト<br>→ゼリー | 牛乳<br>クロワッサン<br>→米ﾊﾟﾝ | 鶏肉・竹輪・油揚げ・ヨーグルト・牛乳 | うどん・砂糖・ごま油・クロワッサン | たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・もやし |
| 13 | 水 | しょうゆラーメン<br>ヨーグルト<br>→ゼリー | 牛乳<br>オレンジゼリー<br>おせんべい | ヨーグルト・牛乳 | 中華めん・油・ごま油・砂糖 | キャベツ・もやし・にんじん・ピーマン・たまねぎ・コーン・オレンジゼリー |
| 14 | 木 | ちゃんぽんうどん<br>ヨーグルト<br>→ゼリー | 牛乳<br>クロワッサン<br>→米ﾊﾟﾝ | 豚肉・かまぼこ・ヨーグルト・牛乳 | うどん・ごま油・クロワッサン | キャベツ・にんじん・もやし・長ねぎ・コーン |
| 15 | 金 | タンメン<br>ヨーグルト<br>→ゼリー | 牛乳<br>りんごゼリー<br>おせんべい | 豚肉・かまぼこ・ヨーグルト・牛乳・ゼラチン | 中華めん・油・砂糖 | たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・にら・りんごゼリー |
| 16 | 土 | 肉うどん<br>オレンジ | 牛乳<br>鮭わかめおにぎり | 豚肉・牛乳・さけ | うどん・油・砂糖・米・ごま | にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・オレンジ・わかめ |

| 区分 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂 肪(g) | カルシウム(mg) | 鉄(mg) | ビタミンA(ﾚﾁﾉｰﾙ当量:RE)(μg) | ビタミンB1(mg) | ビタミンB2(mg) | ビタミンC(mg) | 食物繊維(g) | 食塩相当量(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 今月の平均食事摂取量 | 530 | 21.1 | 16.1 | 213 | 2.4 | 249 | 0.32 | 0.36 | 28 | 4.8 | 1.7 |
| 保育所(園)における食事摂取基準(※1) | 535 | 16~26 | 13~19 | 200 | 2.4(~11) | 200 | 0.32 | 0.36 | 30 | 4.0以上 | 1.8未満 |

| 炭水化物ｴﾈﾙｷﾞｰ比(%) | たんぱく質ｴﾈﾙｷﾞｰ比(%) | 脂肪ｴﾈﾙｷﾞｰ比(%)※2 |
|---|---|---|
| 57%<br>目安:50%以上、65%未満 | 16%<br>目安:13%以上、20%未満 | 27%<br>目標:20%以上、30%未満 |

※食材の調達状況により、食材・メニュー変更になることがあります。
※おやつの牛乳は全て麦茶に変更になります。

# 8月 給食献立表

| 日 | 曜 | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 18 | 月 | ご飯<br>鮭の梅焼き<br>大豆とひじきの炒め煮<br>夏野菜の味噌汁<br>オレンジ | 牛乳<br>コーンピラフ<br>→バター除去 | さけ・大豆水煮・油揚げ・みそ・牛乳 | 米・油・砂糖・バター | 梅干し・長ねぎ・にんじん・乾ひじき・なす・たまねぎ・オクラ・オレンジ・コーン |
| 19 | 火 | ご飯<br>鶏のマーマレード焼き<br>春雨サラダ<br>味噌汁（キャベツ・玉葱・麩）<br>バナナ | 牛乳<br>ココア蒸しパン | 鶏肉・ロースハム・みそ・牛乳・豆乳 | 米・はるさめ・砂糖・ごま油・麩・小麦粉・ベーキングパウダー | マーマレード・にんじん・きゅうり・パプリカ・キャベツ・たまねぎ・バナナ |
| 20 | 水 | 麦ごはん<br>BBQチキン<br>オニオンスープ<br>コールスローサラダ<br>オレンジ | 牛乳<br>おはなパン<br>お誕生日献立 | 鶏肉・ベーコン・牛乳・白あん | 米・押麦・砂糖・油・強力粉 | ケチャップ・りんごジャム・たまねぎ・にんじん・切干しだいこん・キャベツ・きゅうり・コーン・オレンジ |
| 21 | 木 | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>切干大根とハムのサラダ<br>味噌汁（ほうれん草・玉葱・豆腐）<br>バナナ | 牛乳<br>お麩ラスク | 豚肉・ロースハム・豆腐・みそ・牛乳 | 米・砂糖・むきごま・マヨドレ・麩・豆乳バター | しょうが・切干しだいこん・きゅうり・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・バナナ |
| 22 | 金 | ご飯<br>かじきの煮つけ<br>ほうれん草のごま和え<br>味噌汁（なす・人参・油揚げ）<br>オレンジ | 牛乳<br>いちごジャムサンド<br>→米ﾊﾟﾝジャムサンド | めかじき・油揚げ・みそ・牛乳 | 米・砂糖・ごま・食パン・豆乳バター | しょうが・ほうれんそう・もやし・キャベツ・なす・にんじん・オレンジ・いちごジャム |
| 23 | 土 | わかめうどん<br>オレンジ | 牛乳<br>シーチキンおにぎり | 牛乳・ツナ缶 | うどん・米 | わかめ・にんじん・だいこん・長ねぎ・オレンジ |
| 25 | 月 | ジャージャー丼<br>ナムル<br>味噌汁（キャベツ・葱・豆腐）<br>オレンジ | 牛乳<br>パイナップルケーキ<br>→バター除去 | 鶏ひき肉・みそ・豆腐・牛乳・卵 | 米・油・砂糖・ごま油・片栗粉・ごま・小麦粉・ベーキングパウダー・バター | しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・きゅうり・切干しだいこん・ほうれんそう・キャベツ・長ねぎ・オレンジ・パイン缶 |
| 26 | 火 | 豆乳担々麺<br>ブロッコリーの中華風酢漬け<br>ヨーグルト<br>→ゼリー | お茶<br>きんぴらおにぎり | 豚ひき肉・甘みそ・豆乳・ヨーグルト | 中華めん・砂糖・ごま油・ごま・米 | たまねぎ・こまつな・にんじん・にんにく・しょうが・ブロッコリー・ごぼう・にんじん |
| 27 | 水 | ご飯<br>鮭のみりん焼き<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>味噌汁（じゃが芋・キャベツ・玉葱）<br>バナナ | 牛乳<br>キャベツとベーコンのパスタ | さけ・みそ・牛乳・ベーコン | 米・砂糖・じゃがいも・スパゲティ | きゅうり・にんじん・わかめ・キャベツ・たまねぎ・バナナ |
| 28 | 木 | ポークカレーライス<br>切り干し大根のサラダ<br>オレンジ | ミックスジュース<br>バナナ春巻き | 豚肉・みそ・竹輪・豆乳 | 米・じゃがいも・油・砂糖・小麦粉・ごま油・ごま・春巻きの皮・なたね油 | たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・りんご・トマトピューレ・ケチャップ・切干しだいこん・きゅうり・キャベツ・オレンジ・オレンジジュース・バナナ |
| 29 | 金 | 麻婆丼<br>中華サラダ<br>味噌汁（なす・えのき・玉葱）<br>バナナ | 牛乳<br>ごまクッキー<br>→バター・脱脂粉乳除去 | 鶏ひき肉・豆腐・みそ・牛乳・脱脂粉乳 | 米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・小麦粉・ベーキングパウダー・バター・ごま | にんにく・しょうが・にんじん・長ねぎ・きゅうり・にんじん・だいずもやし・なす・えのき・たまねぎ・バナナ |
| 30 | 土 | 肉うどん<br>オレンジ | 牛乳<br>鮭わかめおにぎり | 豚肉・牛乳・さけ | うどん・油・砂糖・米・ごま | にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・オレンジ・わかめ |