



8月給食献立表



令和 2年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児 (1~2歳児)			
									主食	午前おやつ 午後おやつ		
月	3 17 31	トマトとナスの Pasta コーンサラダ オニオンスープ	① 374kcal ② 25.6g ③ 11.2g ④ 2.0g	スパゲッティ 油 三温糖	ベーコン	トマト 玉葱 なす レタス ズッキーニ きゅうり 人参 コーン缶	塩 こしょう コンソメ	麦茶 ★チーズ 春巻き	ロールパン	牛乳 パイ 麦茶 ★手作りパン		
火	4 18	筑前煮 シャキシャキ大根サラダ てまり麩のすまし汁	① 332kcal ② 22.3g ③ 12.3g ④ 2.0g	三温糖 てまり麩	ちくわ 鶏肉 こんにゃく	たけのこ ねぎ 人参 れんこん しいたけ 大根 水菜 人参 きゅうり 小松菜	しょうゆ 塩 酢	スキムミルク ★シャカシャ カココアパン	わかめご飯	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★シャカシャカ ココアパン		
水	5 19	かじきのオーロラソース和え ブロッコリーサラダ オクラの味噌汁	① 381kcal ② 18.3g ③ 13.6g ④ 2.1g	油 片栗粉 マヨネーズ 三温糖	かじきまぐろ 高野豆腐 ロースハム 味噌 油揚げ	ブロッコリー 人参 オクラ ねぎ	塩 酢 しょうゆ	麦茶 ヨーグルト パイ	しらすうどん	牛乳 せんべい 麦茶 パイ ヨーグルト		
木	6 20	鶏の照り焼き ビーフンの炒め物 とろふわスープ	① 298kcal ② 18.9g ③ 10.5g ④ 1.9g	三温糖 ビーフン 油 片栗粉	鶏肉 ベーコン 卵	玉葱 ピーマン キャベツ ねぎ 人参	しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラ	麦茶 ★桜えびと卵 のおにぎり	鮭ごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 ★桜えび と卵のおにぎり		
金	21	鮭のクリームシチュー チキンナゲット きゅうりの酢の物	① 282kcal ② 13.3g ③ 11.0g ④ 2.2g	油 じゃが芋	鮭 チキン ナゲット わかめ	人参 玉葱 しめじ きゅうり	シチュールウ 酢 しょうゆ	ココアミルク オレンジ クッキー	ごはん	牛乳 クラッカー 牛乳 クッキー オレンジ		
土	8 22	魚のフライ サラダ 野菜スープ	<p style="text-align: center;">★お誕生日会メニュー (7日)</p> <p style="text-align: center;">♪ 鶏ごぼうご飯 ♪ コーンかき揚げ ♪ 青菜の和え物 ♪ ぶどう</p> <p style="text-align: center;">おやつ ♪ 麦茶 ★フルーツゼリー</p>									牛乳 卵ボーロ 麦茶 果物 ビスケット
月	24	チーズハンバーグ トマトサラダ キャベツスープ	① 386kcal ② 22.4g ③ 10.7g ④ 2.1g	パン粉 油 三温糖	チーズ 卵 牛乳 豚肉 ベーコ ン	玉葱 人参 レタス トマト きゅうり キャベツ	塩 こしょう 酢 コンソメ	麦茶 ★フレンチ トースト	ジャムパン	牛乳 パイ 麦茶 ★フレンチ トースト		
火	11 25	ハヤシシチュー スパゲッティサラダ ベビーチーズ	① 314kcal ② 20.4g ③ 14.6g ④ 1.9g	油 じゃが芋 サラスパ 三温糖 マヨネーズ	豚肉 ツナ缶 ベビーチーズ	玉葱 人参 しめじ 水菜 コーン缶 きゅうり	ハヤシ シチュールウ 塩 こしょう	スキムミルク すいか クラッカー	ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 すいか クラッカー		
水	12 26	麻婆茄子 きゅうりの塩昆布和え 湯葉と青菜のすまし汁	① 302kcal ② 17.4g ③ 9.3g ④ 2.0g	片栗粉 油 三温糖	豚肉 味噌 塩昆布 湯葉	ねぎ なす 生姜 きゅうり キャベツ ほうれん草	塩 しょうゆ	麦茶 ★フルーツ ポンチ	わかめご飯	牛乳 ウエハース 麦茶 ★フルーツ ポンチ		
木	13 27	白身魚のムニエル 切干大根のナポリタン 五味味噌汁	① 298kcal ② 21.3g ③ 9.6g ④ 2.1g	油 三温糖	たら バター ベーコン 厚揚げ 味噌	切干大根 玉葱 人参 ピーマン ねぎ しいたけ 里芋	塩 こしょう ケチャップ	麦茶 ★マカロニ きな粉	煮込みうどん	牛乳 せんべい 麦茶 ★マカロニきな粉		
金	14 28	ちくわの磯部揚げ ごぼうのマヨサラダ ささ身のスープ	① 312kcal ② 11.2g ③ 19.6g ④ 2.0g	油 小麦粉 三温糖 マヨネーズ 片栗粉	ちくわ 青のり ささ身	ごぼう 人参 きゅうり ねぎ 小松菜	塩 鶏ガラ	スキムミルク バナナ せんべい	しらすご飯	牛乳 ビスケット 麦茶 パナナ せんべい		
土	1 15 29	ハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	<p style="text-align: center;">★今月のクッキングは『チーズ春巻き』を作ります♪ (以上児さんのみ)</p> <p style="text-align: center;">梅組 (3日) A組 (17日) B組 (31日)</p>								牛乳 せんべい 麦茶 ゼリー クッキー	

★手作りおやつ

※多くの夏野菜には、体の熱を取り、余分な水分を排出する作用があります

★8月使用の旬の食材…なす、きゅうり、トマト、すいか、おくら、デラぶどう

