



8月給食献立表



令和 3年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	昼食のみ 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	2 16 30	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	豚肉 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	3 17 31	筑前煮 シャキシャキ大根サラダ 焼麩のすまし汁	① 332kcal ② 22.3g ③ 12.3g ④ 2.0g	三温糖 焼麩	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 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	4 18	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	5 19	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 ビーマン キャベツ ねぎ 人参	しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラ	麦茶 ★桜えびと塩 ワカメの おにぎり	鮭ごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 ★桜えびと 塩ワカメの おにぎり	
金	6 20	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	7 21	魚のフライ サラダ 野菜スープ	 ★お誕生日会メニュー (10日) ♪ 鶏ごぼうご飯 ♪ コーンかき揚げ ♪ 青菜の和え物 ♪ ぶどう おやつ								牛乳 卵ボーロ 麦茶 果物 ビスケット
月	23	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 ★ジャム サンド	ごはん	牛乳 パイ 麦茶 ★ジャムサンド	
火	24	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	ジャムパン	牛乳 卵ボーロ 麦茶 すいか クラッカー	
水	11 25	麻婆茄子 きゅうりの塩昆布和え しいたけと青菜のすまし汁	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 しいたけ	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 ヨーグルト	わかめご飯	牛乳 ウエハース 麦茶 ★フルーツ ヨーグルト	
木	12 26	白身魚のムニエル 切干大根のナポリタン 五目味噌汁	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 ビーマン ねぎ しいたけ さつまいも	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	13 27	ちくわの磯部揚げ ごぼうのマヨサラダ さき身のスープ	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 さき身	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 バナナ せんべい	
土	14 28	ハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	★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) 梅組 (2日) A組 (16日) B組 (30日)						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

