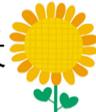




8月給食献立表



令和5年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	以上児のみ 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	7 21	夏野菜のチキンカレー 豆腐サラダ すいか	① 354kcal ② 14.3g ③ 16.4g ④ 2.1g	油 三温糖 ごま	鶏肉 豆腐	トマト 玉葱 ズッキーニ なす レタス きゅうり トマト コーン缶 すいか	カレールー ケチャップ ソース 酢 しょうゆ 和風だし	麦茶 ★シュガー ラスク	ごはん	牛乳 パイ 麦茶 ★シュガーラスク	
火	1 22	さばのレモン野菜焼き チーズサラダ けんちん汁	① 323kcal ② 13.5g ③ 20.2g ④ 1.3g	三温糖 油 じゃが芋	さば チーズ 油揚げ 煮干し	人参 玉葱 レタス トマト きゅうり ごぼう 大根 長葱	レモン汁 コンソメ 塩 こしょう 和風だし しょうゆ	麦茶 ★フルーツ ゼリー	ロールパン	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★フルーツゼリー	
水	2 16 30	ガーリックチキン ねばねば和え 夏野菜の味噌汁	① 278kcal ② 15.9g ③ 11.8g ④ 1.9g	ごま油 三温糖	鶏肉 納豆 味噌 煮干し シーチキン	オクラ 人参 なめこ 長葱 きゅうり なす コーン にんにく	しょうゆ 塩 酒 和風だし	麦茶 りんご ウエハース 小魚	ごはん	牛乳 せんべい 麦茶 りんご ウエハース	
木	17 31	豚じゃがソース炒め きゅうりとわかめの酢の物 にゅう麺	① 328kcal ② 14.3g ③ 14.4g ④ 1.9g	三温糖 じゃがいも 油 素麺	豚肉 わかめ カニカマ	人参 玉葱 きゅうり 小松菜 もやし	ソース 酢 塩 しょうゆ 和風だし	麦茶 ★フレンチ トースト	にゅう麺	牛乳 ウエハース 麦茶 ★フレン チトースト	
金	4 18	竹輪の磯部揚げ ごまドレ風サラダ オニオンスープ	① 358kcal ② 16.5g ③ 13.5g ④ 1.8g	油 ごま マヨネーズ 三温糖 小麦粉	竹輪 青のり ベーコン	人参 レタス キャベツ トマト きゅうり コーン 玉葱	和風だし 酢 塩 コンソメ	スキム牛乳 オレンジ クッキー 小魚	わかめごはん	牛乳 クラッカー 牛乳 クッキー オレンジ	
土	5 19	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 (8日)</p> <p style="text-align: center;">♪タコライス ♪エビフライ ♪冬瓜と鶏肉のスープ ♪ぶどうゼリー</p> <p style="text-align: center;">おやつ ♪麦茶 ★桃のケーキ</p>								牛乳 おせんべい 麦茶 果物 ビスケット
月	14 28	鶏肉のトマト煮 スパゲッティサラダ 豚汁	① 385kcal ② 18.7g ③ 19.2g ④ 1.8g	スパゲッティ 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 ハム 味噌 煮干し	玉葱 人参 トマト缶 長葱 きゅうり コーン 小松菜 ごぼう 切干し大根	塩 こしょう 酢 コンソメ	麦茶 ★マシュマロ サンド	ジャムパン	牛乳 パイ 麦茶 ★マシュマロ サンド	
火	15 29	和風ハンバーグ ハムじゃがサラダ バナナ	① 313kcal ② 15.7g ③ 13.0g ④ 1.2g	三温糖 ごま 油	豚肉 木綿豆腐 ハム 味噌	玉葱 人参 大根 コーン缶 きゅうり レタス キャベツ バナナ	和風だし しょうゆ 酢	麦茶 ヨーグルト パイ	ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 パイ ヨーグルト	
水	9 23	赤魚の煮付け 春雨サラダ 豆腐のすまし汁	① 267kcal ② 20.1g ③ 2.9g ④ 1.3g	油 三温糖 春雨	赤魚 木綿豆腐	生姜 きゅうり トマト レタス 小松菜	塩 しょうゆ 和風だし 酢	スキムミルク すいか おせんべい 小魚	ゆかりごはん	牛乳 クッキー 麦茶 すいか おせんべい	
木	10 24	麻婆豆腐 きゅうりの塩昆布和え わかめスープ	① 272kcal ② 14.7g ③ 9.8g ④ 1.8g	油 三温糖	鶏肉 木綿豆腐 塩昆布 わかめ 味噌	玉葱 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 長葱	しょうゆ 中華だし 塩	麦茶 ★マカロニ きな粉	ごはん	牛乳 せんべい 麦茶 ★マカロニ きな粉	
木	3 25	なすのミートスパゲッティ ごぼうの青のりマヨサラダ コンソメスープ	① 345kcal ② 15.5g ③ 13.9g ④ 1.6g	じゃが芋 三温糖 マヨネーズ	豚肉 青のり ハム	玉葱 人参 ごぼう きゅうり ほうれん草 コーン缶	ケチャップ 鶏ガラ 酢 こ しょう	麦茶 ★ハムチーズ パン	なすのミート スパゲッティ	牛乳 ビスケット 麦茶 ★ハム チーズパン	
土	12 26	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お休みです☺</p> <p style="text-align: center;">🍷来月のクッキングはお月見団子作りを行います🍷</p> <p style="text-align: center;">お楽しみに♪</p>								牛乳 せんべい 麦茶 ゼリー クッキー

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。

★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、ズッキーニ、すいか、おくら、ぶどう、もも

