



8月 給食こんだて

幼老統合施設Cocoa R5.8

日	曜日	午前おやつ	昼食	3時のおやつ	体のもとになる	熱や力になる	体の調子を整える	未満児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分	3才以上児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
1	火	牛乳 せんべい	中華丼 さつま芋のレモン煮 押麦のスープ オレンジ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 豚肉 卵	米 さつま芋 食パン 三温糖	オレンジ 白菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ えのきたけ レモン	476 16.7 15.3 1.2	580 20.1 18.4 1.5
2	水	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉と玉ねぎのソテー キャベツとトマトの中華和え もやしの味噌汁 みかん缶	牛乳 ツナパン	牛乳 豚肉 ツナ 卵	米 餅粉 油 三温糖	みかん缶 玉ねぎ キャベツ もやし トマト コーン缶 にんじん わかめ	482 18.0 19.5 1.4	576 21.3 23.7 1.9
3	木	牛乳 せんべい	麦ご飯 鶏胸肉の照焼き 春雨のマヨネーズサラダ キャベツの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 鶏肉 ツナ 油揚げ	米 マカロニ 三温糖 春雨 油 押麦	グレープフルーツ キャベツ にんじん もやし きゅうり	492 22.6 16.9 1.2	594 28.4 20.1 1.5
4	金	牛乳 せんべい	ゆかりご飯 シュウマイ 白菜とツナのごま和え じゃが芋のスープ パイン缶	牛乳 がんづき(郷土料理)	牛乳 豚肉 ツナ	米 じゃが芋 黒砂糖 しゅうまいの皮	白菜 パイン缶 にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎ ズッキーニ 干ししいたけ	483 17.2 14.3 1.1	596 21.0 16.9 1.4
5	土	牛乳 せんべい	きつねうどん 野菜炒め みかん缶	牛乳 チキンナゲット	牛乳 豚肉 チキンナゲット 油揚げ	うどん 油 三温糖	みかん缶 キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん ねぎ ピーマン	433 19.8 18.2 2.2	507 23.7 22.1 2.9
7	月	牛乳 せんべい	わかめご飯 納豆ボール ブロッコリーおかか和え 豚汁 グレープフルーツ	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 豚肉 納豆 卵	米 バター 三温糖 油	グレープフルーツ ブロッコリー ねぎ トマト 玉ねぎ キャベツ にんじん ごぼう コーン	491 20.3 18.5 1.3	597 25.1 22.9 1.6
8	火	牛乳 せんべい	カレーライス キャベツのサラダ わかめスープ みかん缶	牛乳 そうめん	牛乳 豚肉 ツナ	米 じゃが芋 そうめん 油	玉ねぎ キャベツ みかん缶 にんじん きゅうり わかめ 干ししいたけ	494 16.8 17.6 2.5	592 20.1 22.1 3.2
9	水	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 春雨のマヨネーズサラダ 小松菜の味噌汁 パイン缶	牛乳 豆乳もち	牛乳 豆乳 鶏肉 ツナ 油揚げ	米 春雨 三温糖	パイン缶 玉ねぎ もやし にんじん 小松菜 きゅうり	498 19.1 18.7 1.5	586 22.4 21.8 1.8
10	木	牛乳 せんべい	ご飯 チャプチェ きゅうりの昆布和え じゃが芋の味噌汁 パナナ	牛乳 ピザトースト	牛乳 豚肉 チーズ パン 油揚げ	米 食パン じゃが芋 春雨	パナナ きゅうり 玉ねぎ 青梗菜 ピーマン にんじん コーン 塩昆布	480 17.9 16.5 1.6	559 20.7 18.8 1.9
11	金		山の日						
12	土	牛乳 せんべい	【外注弁当】 ご飯 ロールキャベツのトマト煮込 平さやいんげん 大根の甘酢漬け さつま芋と小松菜の煮物	麦茶 豆乳プリン クラッカー				469 14.8 14.0 1.7	436 13.4 12.4 1.7
14	月	麦茶 せんべい	さばのそぼろご飯 ポテトサラダ 玉ねぎの味噌汁 みかん缶	牛乳 ミニたい焼き	牛乳 さば缶	米 じゃが芋 油 三温糖	みかん缶 玉ねぎ きゅうり ねぎ にんじん ごぼう ほうれん草 コーン わかめ	421 14.1 11.9 1.2	586 21.1 19.1 1.7
15	火	牛乳 せんべい	わかめご飯 炒り豆腐 さつま芋の甘煮 かき玉汁 もも缶	牛乳 チキンナゲット	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 チキンナゲット	米 さつまいも 三温糖 油	もも缶 にんじん 玉ねぎ ねぎ 枝豆 干ししいたけ	498 21.6 18.5 1.7	597 26.2 22.3 2.2
16	水	牛乳 せんべい	バターロールパン 鮭とポテトのバター焼き いんげんのごまマヨネーズ和え コーンスープ パナナ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 鮭 卵 きな粉	じゃが芋 バター 三温糖 パン マカロニ	パナナ コーン いんげん にんじん あさつき	456 22.4 16.2 1.4	551 27.0 18.9 1.8
17	木	牛乳 せんべい	ご飯 ポークビーンズ ブロッコリーとちくわのサラダ きのこスープ オレンジ	牛乳 鮭わかめおにぎり	牛乳 豚肉 大豆 ちくわ	米 じゃが芋 油 三温糖	オレンジ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶 しめじ えのきたけ レモン	484 18.5 14.7 1.2	587 22.4 17.4 1.6
18	金	牛乳 せんべい	ご飯 焼きさわらのもやしあんかけ キャベツのツナマヨネーズ和え 納豆汁 グレープフルーツ	牛乳 シュガートースト	牛乳 さわら 納豆 ツナ	米 食パン バター 油	グレープフルーツ もやし キャベツ 大根 きゅうり ねぎ にんじん	476 21.3 18.6 1.4	579 26.6 23.2 1.8
19	土	牛乳 せんべい	豚丼 キャベツの昆布サラダ 大根の味噌汁 みかん缶	牛乳 フライドポテト	牛乳 豚肉 油揚げ	米 油 フライドポテト	みかん缶 大根 キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 えのきたけ ねぎ 塩昆布	458 16.1 17.6 1.1	551 19.4 22.1 1.4
21	月	牛乳 せんべい	麦ご飯 ローストチキン 春雨サラダ 中華スープ オレンジ	牛乳 焼きそば	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉	米 焼きそば麺 押麦 春雨 油 三温糖	オレンジ キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ 青梗菜 わかめ えのきたけ ピーマン にんじん	464 21.2 15.0 1.4	557 25.3 17.9 1.7
22	火	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜のツナ酢和え さつま芋の味噌汁 みかん缶	牛乳 ストーンクッキー	牛乳 豚肉 ツナ 卵	米 さつま芋 バター 三温糖 コーンフレーク	みかん缶 玉ねぎ 小松菜 もやし 大根 にんじん ねぎ レーズン	494 17.7 18.4 1.1	602 21.6 23.2 1.4
23	水	牛乳 せんべい	ご飯 肉団子と冬瓜のとろみ煮 ほうれん草ナムル 豆腐の味噌汁 パナナ	牛乳 キャロットゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉	米 三温糖 油	冬瓜 パナナ にんじん ねぎ もやし ほうれん草 なめこ コーン いんげん	466 19.3 14.2 1.3	565 23.9 16.9 1.6
24	木	牛乳 せんべい	ゆかりご飯 松風焼き ほうれん草とえのきのお浸し 白菜のすまし汁 パイン缶	牛乳 きな粉トースト	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 きな粉	米 食パン 油 押麦 三温糖	パイン缶 ほうれん草 白菜 えのきたけ にんじん 玉ねぎ	467 18.9 16.3 1.6	552 22.7 19.3 2.0
25	金	牛乳 せんべい	ご飯 キッズ麻婆 きゅうりの酢物 おくらスープ グレープフルーツ	牛乳 おさかなごはん	牛乳 豆腐 豚肉 納豆 ツナ味付缶	米 三温糖 油	グレープフルーツ きゅうり にんじん ねぎ もやし みかん缶 おくら 小松菜 コーン わかめ	482 19.1 14.8 1.5	588 23.5 17.8 2.0
26	土		保護者会行事						
28	月	牛乳 せんべい	ご飯 鶏かつ 小松菜のごま和え なすの味噌汁 オレンジ	牛乳 あんかけうどん	牛乳 鶏肉 ツナ	米 うどん パン 油 三温糖	オレンジ 小松菜 なす 玉ねぎ 白菜 にんじん えのきたけ 万能ねぎ ねぎ	454 21.8 14.1 1.7	540 27.1 16.7 2.1
29	火	牛乳 せんべい	【誕生会】 タコライス シャカシャカポテト マカロニスープ メロン	牛乳 オレンジムース	牛乳 豚肉 パウンド生クリーム ヨーグルト	じゃが芋 米 三温糖 砂糖	メロン オレンジ キャベツ 玉ねぎ にんじん 青のり レタス トマト きゅうり	522 17.5 22.5 1.0	621 20.5 27.6 1.2
30	水	牛乳 せんべい	ご飯 八宝菜 さつま芋ときゅうりの酢物 もやしの味噌汁 パイン缶	牛乳 あんぱん	牛乳 豚肉	米 さつま芋 あんパン 油	パイン缶 キャベツ きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ わかめ	487 16.8 16.5 1.4	573 19.2 19.3 1.7
31	木	牛乳 せんべい	冷やしうどん かき揚げ パナナ	牛乳 きな粉おはぎ	牛乳 きな粉	うどん 米 もち米 油 さつま芋	パナナ 玉ねぎ きゅうり ミニトマト にんじん わかめ ピーマン	446 13.3 12.5 1.2	539 15.0 14.4 1.4