


☆令和4年8月 献立表☆

令和4年8月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
15	月	ミートソーススパゲティ 白菜サラダ 野菜スープ すいか	かぼちゃポロー牛乳	五平もち 麦茶	豚肉 しらす干し 豆腐 みそ	マカロニ・スパゲティ 油 じゃがいも 米 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト はくさい きゅうり コーン わかめ すいか
16	火	ごはん 筑前煮 ごま酢和え みそ汁 なし	きなこあられ 牛乳	シャムサンド 豆乳	鶏肉 竹輪 いらりこ みそ 生揚げ 豆乳	米 さといも 砂糖 ごま パン シヤム	にんじん ごぼう たけのこ だいこん さやえんどう キャベツ かぼちゃ にら なし
17	水	ごはん さばの香味焼き 切干大根の煮物 すまし汁 デラウェア	せんべい 牛乳	たこやき風ポテト 牛乳	さば 油揚げ かつお節 牛乳	米 油 じゃがいも マヨドレ でん粉	にんにく しょうが ごねぎ にんじん だいこん こまつな えのきたけ オクラ 根深ねぎ ぶどう あおのり
18	木	カレーライス ブロッコリーのおかか和え スープ メロン	かぼちゃポロー牛乳	黒ゴマプリン 牛乳	豚肉 牛乳 かつお節 かまぼこ 豆乳 ゼラチン	米 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ トマトピューレー にんにく しょうが りんご ブロッコリー もやし コーン チンゲンサイ しめじ メロン
5	金	ごはん カレイの煮つけ ほうれん草のお浸し みそ汁 パナナ	きなこあられ 牛乳	米粉のパンケーキ 牛乳	かれい かつお節 みそ いらりこ 牛乳	米 砂糖 ごま さつまいも パター はちみつ	しょうが ほうれんそう にんじん もやし かぶ キャベツ パナナ
20	土	ビビンバ丼 ポテトサラダ スープ デラウェア	せんべい 牛乳	野菜ブリッツ 牛乳	豚肉 みそ 卵 牛乳	米 砂糖 じゃがいも マヨドレ 小麦粉 油	もやし ほうれんそう にんじん きゅうり わかめ たまねぎ ぶどう パセリ
22	月	とうもろこしごはん タンドリーチキン 春雨サラダ スープ パナナ	かぼちゃポロー牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 豆腐 卵 きなこ 牛乳	米 ごま とうもろこし 砂糖 はるさめ ホットケーキミックス 油	きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな しめじ パナナ
23	火	ごはん 鮭のフライ 温野菜 みそ汁 すいか	きなこあられ 牛乳	かぼちゃもち 牛乳	さけ いらりこ みそ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも でん粉 砂糖	にんじん ブロッコリー コーン わかめ だいこん もやし すいか かぼちゃ
24	水	ロールパン ズッキーニ入り グラタン レーズンサラダ スープ メロン	せんべい 牛乳	ひじき混ぜご飯 麦茶	ベーコン 牛乳 チーズ 鶏肉 油揚げ	パン マカロニ・スパゲティ 小麦粉 パター パン粉 油 砂糖 米	ズッキーニ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レーズン はくさい 根深ねぎ ほうれんそう メロン ひじき
26	金	ごはん にらたま 棒棒鶏サラダ スープ なし	かぼちゃポロー牛乳	スイートポテト 牛乳	豚肉 卵 鶏肉 クリーム 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも パター	たまねぎ にら もやし きゅうり トマト にんじん レタス しめじ なし
27	土	ごはん なすと厚揚げの甘辛炒め 海藻サラダ スープ パナナ	せんべい 牛乳	きなこラスク 牛乳	生揚げ きなこ 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも パン パター	たまねぎ なす にんじん ごねぎ わかめ きゅうり チンゲンサイ だいこん パナナ
19	金	しょういめし カレイの煮つけ ほうれん草のお浸し 泥亀汁 パナナ	きなこあられ 牛乳	幸福豆 牛乳	油揚げ かれい かつお節 いらりこ みそ だいず 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 ごま 油	にんじん ごぼう しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ なす パナナ
25	木	ふりかけごはん 豚肉のカラフル炒め 三色和え すまし汁 デラウェア	かぼちゃポロー牛乳	25日:米粉スコーン 牛乳 31日:米粉の小松菜とバナナケーキ 牛乳	しらす干し 豚肉 かつお節 豆乳 牛乳	米 ごま 油 砂糖 パター	あおのり ピーマン たまねぎ にんじん こまつな もやし えのきたけ わかめ ごねぎ ぶどう パナナ

<p>給食MEMO</p> <ul style="list-style-type: none"> ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。 ・19日☆食育の日☆滋賀県の郷土料理となります。 「しょういめし」しょうゆを使って炊いたごはんになります。(炊き込みごはん) 「泥亀汁」なすとごまの入ったみそ汁になります。 「幸福豆(こぶくまめ)」米粉と大豆を使ったパンケーキになります。 ・31日☆お楽しみおやつ 「米粉の小松菜とバナナケーキ」になります。 ・食材の都合により献立を変更する場合がございます。 	<p>月平均栄養量(幼児)</p> <p>エネルギー: 526kcal たんぱく質: 20.1g カルシウム: 220mg 食塩: 1.5g</p> <hr/> <p>月平均栄養量(乳児)</p> <p>エネルギー: 489kcal たんぱく質: 18.6g カルシウム: 275mg 食塩: 1.3g</p> 
--	--

☆令和4年8月 軽食・夕食☆

令和4年8月

港南台保育園

日	曜	軽食	夕食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1 15 29	月	ふりかけごはん 小松菜の煮浸し	かじきのみそマヨネーズ焼き すまし汁	しらす干し 油揚げ かつお節 かじき みそ 豆腐	米 ごま マヨドレ	あおのり こまつな にんじん だいこん
2 16 30	火	焼きそば デラウェア	ジャーマンポテト 中華スープ	豚肉 ベーコン	中華めん 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン あおのり ぶどう コーン しめじ
3 17	水	ロールパン チンゲン菜の中華サラダ	鶏肉のジンジャーソテー スープ	ハム 鶏肉 かまぼこ	パン 砂糖 油 ごま	チンゲンサイ にんじん えのきたけ はくさい だいこん
4 18	木	ふりかけごはん きんぴらごぼう	さけの塩焼き みそ汁	しらす干し さつま揚げ さけ いらこ みそ 豆腐	米 ごま 砂糖 油	ごぼう にんじん わかめ
5 19	金	ふりかけごはん 甘酢和え	豚肉のねぎ塩炒め すまし汁	かつお節 豚肉	米 ごま 砂糖 ふ	キャベツ にんじん きゅうり 根深ねぎ たまねぎ しょうが こまつな
8 22	月	ふりかけごはん ジャコサラダ	さばの煮付け すまし汁	かつお節 しらす干し さば	米 ごま 砂糖 油	キャベツ にんじん きゅうり 根深ねぎ しょうが だいこん ほうれんそう
9 23	火	ふりかけごはん キャベツのツナ和え	鶏肉のさっぱり煮 スープ	しらす干し まぐろ 鶏肉	米 ごま 油 砂糖	あおのり キャベツ にんじん ブロッコリー レタス もやし しめじ
10 24	水	ふりかけごはん ほうれん草の磯和え	豚肉とごぼうの甘辛炒め みそ汁	かつお節 豚肉 さつま揚げ いらこ みそ	米 ごま 砂糖 油	ほうれんそう にんじん のり たまねぎ ごぼう しょうが こねぎ なす 葉ねぎ
12 26	金	にゅうめん デラウェア	さつまいもの天ぷら	かつお節 豚肉	そうめん さつまいも てんぷら粉 油	だいこん にんじん 根深ねぎ ぶどう
25 31	木 水	ふりかけごはん 夏野菜のマリネ	たらのソテー スープ	しらす干し すけとう たら	米 ごま 油 砂糖	ズッキーニ トマト ピーマン なす たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう

※夕食は、軽食のお食事に追加となります。
 ※「ふりかけごはん」の「ふりかけ」は手作りしています。
 ~手作りふりかけ~
 ・しらす
 ・かつお節
 ・いらこ
 ・塩
 他に”ゆかり”や”青のり”を入れて味を変えています。



月平均栄養量 (幼児)
 エネルギー：321kcal
 たんぱく質：15.1g
 カルシウム：82mg
 食塩：1.5g
 月平均栄養量 (乳児)
 エネルギー：241kcal
 たんぱく質：11.2g
 カルシウム：62mg
 食塩：1.1g