

平成 23 年

## 8月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	ナポリタン かぼちゃのサラダ スープ(かにかま・コーン)	ピスケット 牛乳	普通牛乳・ベーコン パルメザンチーズ かにかまぼこ・鶏卵	ピスケット マカロニ・スペゲティ・調合油 マヨネーズ・食パン・砂糖 無塩バター	たまねぎ・青ビーマン トマトピューレ・かぼちゃ きゅうり・コーン缶詰粒
			フレンチトースト 牛乳			
2	火	ごはん 大根と豚肉の旨煮 春雨サラダ 味噌汁(わかめ・豆腐・麩)	キウイフルーツ	ぶたもも(赤肉)・油揚げ 削り節・ロースハム・甘みそ 木綿豆腐・鶏卵・生クリーム	精白米・押麦・砂糖・はるさめ 薄力粉	キウイフルーツ・だいこん にんじん・さやいんげん・きゅうり 塩わかめ・葉ねぎ
			シュークリーム			
3	水	カレーライス フルーツサラダ スープ(楓木・きやべつ・ワインナー)	クラッカー 牛乳	普通牛乳・ぶたもも(赤肉) ホイップクリーム ワインソーセージ	ソーダークラッカー・精白米 押麦・じゃがいも・調合油 マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・バナナ パイアップル缶詰・みかん缶詰 もも缶詰・キャベツ・えのきたけ
			アイス			
4	木	誕生会	フルーチェいちご	普通牛乳・卵白・生クリーム	かぼちゃの種・グラニュー糖	
			南瓜のムース	ゼラチン		
5	金	ごはん かじきの竜田揚げ 凍り豆腐のふわふわ煮 味噌汁(楓木・油揚げ)	カステラ 牛乳	普通牛乳・めかじき・凍り豆腐 鶏卵・油揚げ・甘みそ・削り節	カステラ・精白米・押麦 片栗粉・調合油・砂糖・くず粉	しょうが・ブロッコリー ミニトマト・にんじん 干ししいたけ・えのきたけ・葉ねぎ 寒天・いちごジャム
			ミルクプリン			
6	土	鮭御飯 豚汁 バナナ	スナックパン 牛乳	普通牛乳・さけ・ぶたばら 甘みそ	ロールパン・精白米・いりごま さつまいも・板こんにゃく 揚げせんべい	だいこん・葉ねぎ・ごぼう・バナナ
			グッキー、せんべい 牛乳			
8	月	ごはん 筑前煮 ツナサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ・葱)	オレンジ	若鶏もも・まぐろ水煮缶詰 甘みそ・削り節・木綿豆腐	精白米・押麦・調合油・砂糖	オレンジ・にんじん・ごぼう れんこん・ゆでたけのこ 干ししいたけ・きゅうり・キャベツ りょくとうもやし・庄わかめ 葉ねぎ
			豆腐ドーナツ 牛乳	低脂肪加工乳・鶏卵・普通牛乳	マヨネーズ	
9	火	ごはん 鶏肉の照り焼き 味噌汁(しめじ・豆腐) ジャーマンサラダ	パイン	若鶏もも・絹ごし豆腐・甘みそ 削り節・ベーコン	精白米・押麦・砂糖・調合油・白玉粉	パインアップル・ミニトマト ぶなしめじ・パセリ・たまねぎ レモン果汁
			白玉あづき			
			お茶			
10	水	ごはん 黒ハンバーグフライ トマト プロッコリーのおかか和え 清汁(玉葱・わかめ・ぶ)	シスコーン(牛乳)	普通牛乳・はんぺん・鶏卵 削り節・ラクトアイス	精白米・押麦・薄力粉・パン粉 調合油・車ふ	トマト・ブロッコリー・たまねぎ 生わかめ
			アイス			
11	木	ごはん 豚の生姜焼き カニカラマサラダ(マヨネーズ) 味噌汁(じゃがいも・干ししいたけ)	メロン	ぶたかたロース・かにかまぼこ 甘みそ・削り節・絹ごし豆腐	精白米・押麦・マヨネーズ じゃがいも・白玉粉・砂糖 片栗粉	メロン・しょうが・ブロッコリー ミニトマト・キャベツ・きゅうり 干ししいたけ・葉ねぎ
			豆腐入りみたらし団子			
			お茶			
12	金	ごはん ひじきサラダ 味噌汁(大根・麩・葱)	りんご	ぶたロース(赤肉) プロセスチーズ・削り節 甘みそ	精白米・砂糖・マヨネーズ 車ふ・ジャイアントコーン	りんご・たまねぎ りょくとうもやし・にんじん・にら しようが・ににく・ひじき にんじん・だいこん・葉ねぎ
			とうもろこし			
13	土	クロワッサン チーズ 魚肉ソーセージ 牛乳	クロワッサン チーズ 魚肉ソーセージ 牛乳	普通牛乳・プロセスチーズ 魚肉ソーセージ 牛乳	揚げせんべい・クロワッサン 無塩バター・	
			クッキー、牛乳			
15	月	五目寿司 清汁 オレンジ	クラッcker 牛乳	普通牛乳・なると・鶏卵 たまご豆腐・蒸しかまぼこ かつお節	ソーダークラッcker・精白米 砂糖・有塩バター	たけのこ・たまねぎ・干ししいたけ にんじん・さやえんどう・焼きのり 葉ねぎ・オレンジ ブルーベリージャム
			ブルーベリーマフィン 牛乳			
16	火	ごはん ハンバーグ 粉吹きいも かぼちゃのポタージュ	フルーチェ	ヒーフ	精白米・押麦・パン粉 じゃがいも・無塩バター・砂糖	たまねぎ・ブロッコリー・パセリ かぼちゃ・にんじん・セロリー バナナ・パイアップル缶詰 みかん缶詰・もも缶詰
			フルーツポンチ			

区分	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レノル当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均食事摂取量	504	18.6	17.3	234	2.3	148	0.27	0.44	23	2.9	2.1
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	530	19	11~16	225	2.8~10	125~300	0.25	0.30	20	5	2未満
炭水化物エネルギー比(%)		55%	たんぱく質エネルギー比(%)	15%	脂肪エネルギー比(%)※2	31%					
		目安: 50%以上、70%未満		目安: 10%以上、20%未満		目標: 20%以上、30%未満					

※1 昼食及びおやつで食事摂取基準量の50%を給与する(昼食:1日全体の概ね1/3 おやつ:1日全体の10~20%)

※2 脂(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する

## 平成 23 年 8月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17	水	ごはん マー婆一豆腐 きゅうりのナムル スープ(チンゲン菜・春雨・コーン)	オレンジ	ぶたひき肉・甘みそ・木綿豆腐 ロースハム・ラクトアイス	精白米・押麦・砂糖 片栗粉・ごま油・緑豆はるさめ	オレンジ・ににく・しょうが 干ししいたけ・にんじん 青ビーマン・きゅうり りょくとうもやし・チンゲンサイ コーン缶詰粒
			アイス			
18	木	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁(玉葱・榎本・葱)	キウイフルーツ	新巻きさけ・かつお節・削り節 甘みそ・ゼラチン	精白米・押麦・砂糖	キウイフルーツ・ミニトマト ブロッコリー・ほうれんそう りょくとうもやし・にんじん たまねぎ・えのきたけ・葉ねぎ みかん缶詰
			サイダーゼリー			
19	金	ごはん すき焼き風煮 スープ(茄子・ベーコン)	メロン	ぶたもも(赤肉)・焼き豆腐 ベーコン・クリームチーズ 鶏卵	精白米・押麦・しらたき・砂糖 調合油・中力粉	メロン・はくさい・なす・バナナ レモン果汁
			チーズケーキ			
20	土	ひじき御飯 具だくさん汁 オレンジ	カステラ 牛乳	普通牛乳・油揚げ ぶたもも(赤肉)・甘みそ	カステラ・精白米 揚げせんべい	ひじき・にんじん・たまねぎ ぶなしめじ・葉ねぎ・オレンジ
			クッキー・せんべい 牛乳			
22	月	焼きそば フルーツヨーグルト スープ(もやし・ニラ・ベーコン)	スナックパン 牛乳	普通牛乳・ぶたもも(赤肉) プレーンヨーグルト	ロールパン・中華めん・調合油 砂糖・精白米	キャベツ・にんじん・たまねぎ バナナ・パイアップル缶詰 みかん缶詰・もも缶詰・もやし にら・つくだ煮
			昆布おにぎり 麦茶			
23	火	ごはん 豚肉の味噌炒め 枝豆 味噌汁(かぶ・舞茸)	ブレーカー	ブレーカー・精白米・押麦・食パン	砂糖・精白米・押麦・食パン	ブルーベリージャム・たまねぎ 青ビーマン・にんじん・えだまめ かぶ・まいたけ
			小倉トースト 牛乳			
24	水	するが御飯 肉じゃが 胡瓜もみ 味噌汁(里芋・大根)	シスコーン(牛乳)	普通牛乳・しらす干し さくらえび素干し ぶたもも(赤肉)・甘みそ	精白米・じやがいも・しらたき 砂糖・調合油・さといも	グリーンピース水煮缶詰・きゅうり 生わかめ・だいこん・葉ねぎ
			アイス			
25	木	ごはん 白身魚のコーンソース けんちん汁 小松菜の昆布和え	オレンジ	メルルーサ・普通牛乳 若鶏もも・木綿豆腐 かにかまぼこ・鶏卵	精白米・押麦・薄力粉 有塩バ	