

8月 給食献立表

日	昼食	3時	赤・血が気になる	黄：熱や力となる	緑：調子をとのえる
1 木	ごはん 豚汁 カジキのカレールーム風味焼き 切り干し大根の煮物 フルーツ	麦茶 きな粉トースト	豚かたロース・淡色辛みそ・煮干し かつお削り節・めかじき・油揚げ きな粉	米・薄力粉・調合油・車糖・食パン マーガリン	大根・ごぼう・にんじん・はくさい・栗ねぎ 切干しだいごん・乾しいたけ・メロン
2 金	ごはん すまし汁 豚肉のマーマレード焼き キャベツとツナの甘酢和え フルーツ	牛乳 人参おにぎり	かつお削り節・豚かたロース まぐろ缶詰・普通牛乳・ウインナー	米・マーマレード・調合油・車糖	えのきたけ・にんじん・ほうれんそう ま昆布・キャベツ・りんご
3 土	豚丼 みず菜のスープ もやしのナムル セリー	牛乳 米粉ドーナツ	豚かたロース・淡色辛みそ 絹ごし豆腐・普通牛乳	米・ごま油・車糖・車糖・米粉 コーンスタチ・なたね油 グラニュー糖 マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・きょうな りよくとうもろこし・ほうれんそう・寒天 しょうが・にんじん・さやえんどう・はくさい したまねぎ・えのきたけ・キャベツ・きゅうり 焼きのり・にんにく・りんご・青ピーマン
5 月	ちよろぎ風サラダ フルーツ	牛乳 和風スバゲッタイ	豚ひき肉・普通牛乳・ベーコン	米・車糖・ごま・ごま油 マヨネーズ	焼きのり・にんにく・りんご・青ピーマン
6 火	ごはん すまし汁 豚肉のしょうが焼き おかかほうれん草	カルピス フライドポテト	かつお削り節・豚かたロース 乳酸菌飲料	米・焼きふ・車糖・じゃがいも・調合油	ごまつな・大根・ま昆布・しょうが ほうれんそう・キャベツ・にんじん オレレンジ飲料
7 水	茶飯 みそ汁 鮭の甘酢あんがらめ きんぴら フルーツヨーグルト	麦茶 チーズおにぎり	油揚げ・煮干し・かつお削り節 淡色辛みそ・しろさけ プロセスチーズ	米・かたくり粉・調合油・車糖・ごま 車糖	キャベツ・ごぼう・にんじん・りんご・バナナ みかん缶詰
8 木	ごはん わかめスープ 鶏の塩麹焼き コールスロー フルーツ	牛乳 ジャムサンド	鶏もも・普通牛乳	米・米こうじ・調合油・車糖・食パン マーガリン・いちごジャム	えのきたけ・生わかめ・根深ねぎ・キャベツ きゅうり・オレレンジ飲料・たまねぎ・りんご
9 金	ごはん 沢庵焼 高野豆腐と野菜煮 フルーツ	牛乳 大納言ケーキ	鶏もも・かつお削り節・まがれい 凍り豆腐・普通牛乳	米・ごま・じゃがいも・車糖・薄力粉 調合油・甘納豆	たけのこ・ごぼう・にんじん・乾しいたけ さやえんどう・ま昆布・さやいんげん りんご
10 土	中華丼 豆腐スープ スパゲティサラダ ヨーグルト	牛乳 ツナそぼろおにぎり	豚かたロース・絹ごし豆腐・ヨーグルト 普通牛乳・まぐろ缶詰	米・ごま油・車糖・かたくり粉 マヨネーズ	したまねぎ・にんじん・生しいたけ・はくさい しょうが・生わかめ・根深ねぎ・きゅうり たまねぎ・にんじん・西洋かぼちゃ にんにく・しょうが・とうがん・きゅうり 生わかめ・りんご・オレレンジ飲料・オクラ キャベツ・たまねぎ・ぶなしじ・にんにく にんじん・きゅうり・オレレンジ飲料・オクラ トマト・りよくとうもろやし・生わかめ・ま昆布
13 火	野菜カレー とうがんのスープ 若布の酢の物 フルーツ	牛乳 チヂミ	豚ばら・ヨーグルト・普通牛乳 焼き竹輪・ベーコン	米・薄力粉・有塩バター・車糖 ごま油・車糖	キャベツ・たまねぎ・ぶなしじ・にんにく にんじん・きゅうり・オレレンジ飲料・オクラ トマト・りよくとうもろやし・生わかめ・ま昆布
14 水	ごはん ウインナーのスープ ごま焼肉 マゼドアンサラダ 氷菓アイス	麦茶 冷やしうどん	ウインナー・豚ロース・まぐろ缶詰 かつお削り節	米・車糖・調合油・ごま・じゃがいも マヨドレ・うどん・ごま油	キャベツ・ごぼう・にんじん・りんご・バナナ みかん缶詰
15 木	ごはん みそ汁 鶏つくねバーグ 夏野菜の炒め物 フルーツ	麦茶 いそべ飯もち	煮干し・かつお削り節・淡色辛みそ 鶏ひき肉・絹ごし豆腐・普通牛乳 ベーコン	米・パン粉・調合油・車糖・かたくり粉	大根・生わかめ・たまねぎ・ズッキーニ 西洋かぼちゃ・赤ピーマン・りんご 焼きのり
16 金	ひりん飯 (熊本県郷土料理) すまし汁 豚肉の甘辛焼き 小松菜の煮びたし フルーツポンチ	牛乳 ココアサンド	木綿豆腐・油揚げ・かつお削り節 豚かたロース・普通牛乳	米・ごま・調合油・車糖・食パン かたくり粉	ごぼう・にんじん・乾しいたけ 切干しだいごん・えのきたけ・生わかめ 切りみつぱ・ま昆布・しょうが・根深ねぎ にんにく・たまねぎ・はくさい・えのきたけ アロココリー・キャベツ・にんじん・寒天 りんご飲料
17 土	デミスバゲタイ 白菜のスープ フロッコリーのごまあえ ゼリー	牛乳 スイートポテトパイ	豚ひき肉・普通牛乳・クリーム	米・有塩バター・車糖・ごま油 中重めん	ごぼう・たまねぎ・しょうが・にんにく はくさい・にんじん・きゅうり・りんご
19 月	豚こぼろ汁 ベーコンのスープ 中華きゅうり フルーツ	牛乳 ごまスティック	豚かたロース・ベーコン・普通牛乳	米・車糖・ごま油・薄力粉 有塩バター・粉糖・ごま	ごぼう・たまねぎ・しょうが・にんにく はくさい・にんじん・きゅうり・りんご
20 火	ごはん みそ汁 豚肉のネギ塩焼き ひじき煮 フルーツ	麦茶 中華そば	鶏卵・絹ごし豆腐・かつお削り節 豚ロース・ローズハム・豚ひき肉	米・車糖・ごま油・ごま・マヨドレ	切りみつぱ・ま昆布・たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり・りんご・根深ねぎ
21 水	ごはん かきたま汁 豚肉の香味焼き 大根と豚ばら炒め	麦茶 中華そば	絹ごし豆腐・煮干し・かつお削り節 淡色辛みそ・めかじき・豚ばら 豚かたロース	米・ごま油・車糖・ごま油	なめこ・栗ねぎ・しょうが・根深ねぎ・大根 オレレンジ飲料・ほうれんそう オレレンジ飲料
22 木	ごはん 鶏肉のネギ塩焼き ひじき煮 フルーツ	牛乳 ピザトースト	かつお削り節・鶏もも・油揚げ だいず・普通牛乳・ベーコン プロセスチーズ	米・ごま油・車糖・食パン	えのきたけ・にんじん・ほうれんそう ま昆布・根深ねぎ・レモン・ほしむじき さやいんげん・りんご・キャベツ
23 金	ジュレインクスープ 鮭のコンクリームソース	牛乳 芋ようかん	ベーコン・しろさけ・普通牛乳	ロールパン・有塩バター・薄力粉 調合油・車糖・さつまいも	にんじん・たまねぎ・オレレンジ飲料 フロッコリー・きゅうり・キャベツ・りんご 寒天
24 土	麻婆丼 かぶのスープ のり酢あえ ヨーグルト	牛乳 豆乳蒸しパン	絹ごし豆腐・豚ひき肉・淡色辛みそ ヨーグルト・普通牛乳・調整豆乳	米・ごま油・車糖・かたくり粉・薄力粉 調合油	根深ねぎ・にんにく・しょうが・かぶ にんじん・えのきたけ・きゅうり・キャベツ あまのり
26 月	ドライビーンズ レタスのスープ かぼちゃサラダ フルーツ	牛乳 みそポテト	豚ひき肉・だいず・ローズハム 普通牛乳・淡色辛みそ	米・調合油・車糖・マヨドレ じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう トマト缶詰・パセリ・しょうが・にんにく レタス・えのきたけ・西洋かぼちゃ・きゅうり りんご
27 火	ごはん すまし汁 鶏肉のバーベキューソース なすとピーマンのみそ炒め フルーツ	麦茶 焼きうどん	鶏もも・豚ばら・淡色辛みそ・豚かた かつお節	米・車糖・調合油・ごま油・うどん	たまねぎ・まいたけ・こねぎ・りんご・なす キャベツ・青ピーマン・黄ピーマン にんじん
28 水	ごはん みそ汁 アジの磯辺揚げ キャベツの甘酢ごまあえ	麦茶 ハムチーズおにぎり	煮干し・かつお削り節・淡色辛みそ まあじ・ローズハム・プロセスチーズ	米・薄力粉・調合油・ごま・車糖	たまねぎ・生わかめ・あおのり・レモン キャベツ・にんじん・オレレンジ飲料 オレレンジ飲料
29 木	若布おにぎり 大豆のスープ ハンバーグ マカロニサラダ フルーツ寒天	麦茶 バナナケーキ	ベーコン・豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 クリーム	米・パン粉・車糖・マヨネーズ・薄力粉 調合油・車糖・グラニュー糖・薄力粉 有塩バター	わかめ・キャベツ・にんじん・たまねぎ トマト缶詰・きゅうり・オレレンジ飲料 みかん缶詰・ぶどう飲料・寒天・バナナ
30 金	ごはん みそ汁 かれのい照り焼き うの花 フルーツ	牛乳 あずきサンド	煮干し・かつお削り節・淡色辛みそ かれのい・おから・油揚げ・普通牛乳 あずき	米・じゃがいも・薄力粉・車糖 有塩バター・食パン・マーガリン	たまねぎ・生わかめ・にんじん・乾しいたけ 根深ねぎ・さやえんどう・ぶどう
31 土	五目焼きそば えのきスープ シーチキンサラダ	牛乳 お好み焼き	豚かたロース・絹ごし豆腐 まぐろ缶詰・普通牛乳・ベーコン かつお削り節	蒸し中華めん・ごま油・調合油・車糖 車糖・薄力粉・マヨドレ	にんじん・キャベツ・りよくとうもろやし 青ピーマン・あおのり・生わかめ えのきたけ・きゅうり・寒天



☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂質
3歳以上児	555kcal	21.2g
3歳未満児	500kcal	19.1g
		17.9g
		16.1g

～今月の郷土料理～
16日：熊本県：びりん飯
仏事の際に出される精進料理で、絞り豆腐を油で炒めるときの音が「びりん、びりん...」と聞こえるということから「びりんめし」という名前がついたとされています。

今月の予定
29日 (木) お誕生日会

14日 (水)：「マゼドアンサラダ」
小さく角切りにした野菜をマヨネーズなどと和えた栄養を沢山とれる野菜です。
給食だよりに作り方が載っています。ご覧ください。

※乳児クラスの変更：15時の牛乳は、麦茶になります。アジは小骨がある為カレイまたはサケの魚になります。
※献立表にある食材で食べていないものは、ご家庭で試していただくようお願いいたします。
※仕入れの都合などにより、献立が変更になることがあります。ご了承ください。