

# 令和4年8月分 給食献立予定表

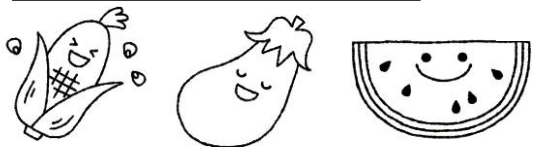
桶川市保育所

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				主食	3歳未満児午前おやつ 午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1・22 (月)	豆腐のつくね焼き しょうゆフレンチ みそ汁(南瓜・玉ねぎ)	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、絞豆腐、鶏ひき肉、ちくわ(卵・乳・小麦不使用)、いわし(煮干し)、あおのり	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草、キャベツ	白みそ、しょうゆ、みりん、酢、食塩	ごはん	花せんべい 牛乳 のりポテト
2・23 (火)	チンジャオロース 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁(なす・油揚げ)	米、カルシウムせんべい、片栗粉、砂糖、油、ごま油	豚肩ロース、鶏ひき肉、油揚げ、いわし(煮干し)	とうがん、すいか、なす、ピーマン、赤パプリカ、たけのこ、エリンギ、長ねぎ、しょうが	白みそ、しょうゆ、みりん、鶏がら粉末	ごはん	カルシウムベビースティック 麦茶 カルシウムせんべい すいか
3・24 (水)	ひじき玉子焼き ズッキーニとツナのソテー みそ汁(玉ねぎ・青梗菜)	米、中華麺、砂糖、油、ごま油	卵、ツナ、鶏ひき肉、ロースハム(乳・卵・小麦不使用)、スキムミルク、いわし(煮干し)、ひじき	ズッキーニ、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、もやし、赤パプリカ、にんじん	白みそ、しょうゆ、酢、鶏がら粉末、わかめごはんの薬、食塩、こしょう	わかめ ごはん	胚芽クッキー 麦茶 冷やし中華
4 (木)	ドライカレー 夏野菜サラダ ポークシューマイ	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	大豆飲料、豚ひき肉(赤身)、しゅうまい、豚肉(ばら)	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン、トマト、さやいんげん、黄パプリカ、ピーマン、にら、レーズン、にんにく、しょうが	カレールー(アレルギーフリー)、ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース、食塩、こしょう	ごはん	キャンディチーズ 大豆飲料 チヂミ
5・19 (金)	まぐろの角煮 きゅうりの酢の物 ワンタンスープ	米、キャロットロール(卵・乳不使用)、ワンタンの皮、砂糖	牛乳、まぐろ、豚ひき肉、ロースハム(乳・卵・小麦不使用)、わかめ	きゅうり、小松菜、もやし、にんじん、長ねぎ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、食塩、鶏がら粉末	ごはん	野菜ジュース 牛乳 ♪キャロットロール
6・20 (土)	鶏肉の照り焼き ブロッコリーのごまあえ みそ汁(わかめ・長ねぎ)	米、砂糖、油	鶏もも肉、豚ひき肉、いわし(煮干し)、白いりごま、わかめ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ピーマン、長ねぎ	白みそ、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	ごはん	星型せんべい 麦茶 チャーハン風混ぜご飯
8・29 (月)	鶏肉のハワイアン煮 オクラときゅうりのごま和え 玉ねぎとセロリのトマトスープ	小麦のパン(卵・乳不使用)、ぎょうざの皮、砂糖、バター、油	牛乳、鶏もも肉、白すりごま	オクラ、たまねぎ、パイン缶、かぼちゃ、パイナップルジュース、きゅうり、ホールトマト缶、セロリー、にんにく	しょうゆ、ブイヨン(アレルギーフリー)、食塩、こしょう	小麦の パン	小丸ちゃん 牛乳 ひまわりパイ
9・30 (火)	豚肉の冷しゃぶ風 ゆでじゃがいも みそ汁(かぶ・万能ねぎ)	米、じゃがいも、砂糖	豚肉(ロース)、白すりごま、いわし(煮干し)、あおのり	とうもろこし、キャベツ、かぶ、もやし、にんじん、万能ねぎ	白みそ、赤みそ、酢、食塩	ごはん	乳酸菌飲料 麦茶 ゆでとうもろこし
10・31 (水)	鮭の塩焼き 夏野菜の揚げ浸し みそ汁(豆腐・しめじ)	米、油	ヨーグルト(加糖)、鮭、木綿豆腐、かつお節(だし)、いわし(煮干し)	バナナ、かぼちゃ、なす、しめじ、さやいんげん	白みそ、しょうゆ、みりん、食塩	ごはん	ミニハートせんべい 麦茶 ヨーグルト バナナ
12・26 (金)	高野豆腐の煮物 春巻き みそ汁(キャベツ・ニラ)	米、マカロニ、板こんにゃく、砂糖、油	大豆飲料、春巻き、さつま揚げ(卵・乳・小麦不使用)、高野豆腐、きなこ、いわし(煮干し)	キャベツ、たけのこ、ごぼう、にら、にんじん、さやえんどう、干しいたけ	白みそ、しょうゆ、みりん、食塩	ごはん	かぼちゃポーロ 大豆飲料 マカロニきな粉
13・27 (土)	豚肉のごましょうゆ炒め 青梗菜とツナの煮浸し みそ汁(えのきたけ・水菜)	米、豆乳ラスク(卵・乳不使用)、鉄入りたっぷりしらすくん、油	豚肉(肩ロース)、ツナ、いわし(煮干し)、白いりごま	チンゲンサイ、たまねぎ、みずな、えのきたけ	白みそ、しょうゆ、みりん	ごはん	しょうゆせんべい 麦茶 豆乳ラスク 鉄入りたっぷりしらすくん
15・25 (月・木)	肉団子の酢豚風 青梗菜のおかか和え みそ汁(焼麩・わかめ)	豆乳パニライス(卵・乳不使用)、米、カルテツ玄米せんべい、砂糖、焼麩、油、片栗粉	ミートボール(卵・乳・小麦不使用)、いわし(煮干し)、削り節、わかめ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ	白みそ、ケチャップ、しょうゆ、酢	ごはん	クラッカー 麦茶 豆乳パニライス カルテツ玄米せんべい
16 (火)	ピネガーチキン 三色野菜和え みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	アップル&キャロットジュース、米、うの花揚げ、砂糖	鶏もも肉、油揚げ、白すりごま、いわし(煮干し)、ひじき	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん	白みそ、しょうゆ、酢	ごはん	ミニわかめちゃん アップル&キャロットジュース うの花揚げ
17 (水)	なすと豚肉のみそ炒め キャベツの塩昆布和え お吸い物(なると・水菜)	米、国産あまおうゼリー、国産ジャインマスカットゼリー、砂糖、ごま油、片栗粉、油	豚肩ロース肉、ハート型なると(卵・乳・小麦不使用)、かつお節(だし)、塩こんぶ、白いりごま	キャベツ、なす、パイン缶、たまねぎ、みかん缶、黄桃缶、みずな、にんじん	赤みそ、しょうゆ、食塩	ごはん	鈴せんべい 麦茶 フルーツカクテル
18 (木)	ドライカレー 夏野菜サラダ ポークシューマイ	米、くまちゃんカステラ(乳不使用)、油	牛乳、豚ひき肉(赤身)、しゅうまい	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン、トマト、さやいんげん、黄パプリカ、ピーマン、レーズン、にんにく、しょうが	カレールー(アレルギーフリー)、ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩、こしょう	ごはん	キャンディチーズ 牛乳 ♪くまちゃんカステラ

◎都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

♪は新メニューです。

8月の食材  
冬瓜・とうもろこし・かぼちゃ  
なす・ズッキーニ・ピーマン  
トマト・オクラ・きゅうり・すいか



## こまめな水分補給を！

脱水症状をおこさないためにも  
子どもが欲しがる前に、  
水分を与えることが大切です。

ただしアイスクリームや炭酸飲料には  
砂糖が多く含まれるため、食欲不振  
の原因になります。  
与えずぎに注意しましょう。



給与栄養目標量  
3歳未満児 465キロカロリー  
たんぱく質19.7g 脂質14.4g  
食塩2.0g  
3歳以上児 501キロカロリー  
たんぱく質21.5g 脂質15.1g  
食塩2.1g