

令和4年8月 保育園・認定こども園給食予定献立表




曜日	日	午前おやつ (3歳未満児)	昼食		午後おやつ
			主菜	副菜	
月	1 29	ヨーグルト お茶	五目卵焼き	えのきのみそ汁 トマト	ココアプリン せんべい
	15	ビスケット お茶	凍り豆腐の煮物	なすのみそ汁	ソフトせんべい 牛乳100ml
火	2 16	せんべい 牛乳/お茶	キャベツとウインナーのソテー	コーンのスープ	ロールパン 牛乳
	30		レバーのカレー揚げ	 豆腐のすまし汁	ごまクッキー お茶
水	3 17	オレンジ 牛乳	さばの塩焼き	かぼちゃのそぼろ煮 オクラのすまし汁	塩せんべい 牛乳
木	4 18	バナナ お茶	ポークビーンズ	野菜スープ チーズ	とうもろこし お茶
金	5	きゅうり お茶	カレー	キャベツとツナのサラダ	焼きそば お茶
	19 食育の日		めかじきのエスカベージュ	わかめとかまぼこのスープ	枝豆のうす焼き お茶
土	6 20	クラッカー 牛乳	ちくわの鶏みそ煮	 野菜たっぷりスープ	甘辛せんべい 牛乳
月	8 やさいの日 22	ヨーグルト お茶	焼きメンチ	小松菜のなめたけ和え 夏野菜のみそ汁	 すいか せんべい
火	9 23	せんべい お茶	ゆで豚のごまだれソース	かきたま汁	キャロットケーキ 牛乳100ml
水	10 31	オレンジ 牛乳	鶏のみそからめ焼き	切り干し大根の煮物 心のすまし汁	ビスケット 牛乳 (未満児：ベイビービスケット)
	24 お楽しみ献立	ビスケット お茶	ピザバーグ	スティック野菜 (人参・きゅうり) 米粉マカロニスープ	マスカットゼリーポンチ クラッカー
木	25	バナナ お茶	凍り豆腐の煮物	なすのみそ汁	焼きそば お茶
金	12 26	きゅうり お茶	回鍋肉	わかめのすまし汁	 ぷるぷるミルク(仔)味 クラッカー
土	13 27	クラッカー 牛乳	厚揚げと野菜の煮物	じゃがいものスープ	揚げせんべい 牛乳

食育テーマ『海の幸を味わおう!』

毎日の給食の中には、様々な種類の海の幸が使われています。どんなところに入っているでしょうか?探してみましょう!

さかな
さかなには、たんぱく質やカルシウム等、子どもの成長には欠かせない栄養素が多く含まれています。さかな臭さが気になる場合は、カレー粉やハーブなど、香辛料で調味すると、匂いを抑えることができます。また、揚げ物にすると、香ばしく仕上がるので、魚嫌いな子どもでも食べやすくなります。

かいそう(海藻)
かいそうは、ひじきやわかめ、昆布などの種類がありますが、いずれも腸の働きを助ける食物繊維が多く含まれています。食物繊維は、便秘や生活習慣病の予防のためにも大切な栄養素です。意識して、食事に取り入れるといいですね。

	3歳以上児 (幼稚園児)		3歳未満児	
	8月分	給与 目標	8月分	給与 目標
熱量 (kcal)	357 (204)	390 (200)	454	490
たんぱく質 (g)	18.5 (13.6)	18.5 (11.5)	18.4	18.4
脂質 (g)	16.7 (11.1)	15.5 (10.4)	14.8	13.6
カルシウム (mg)	229 (121)	230 (100)	216	210
食塩 (g)	1.7 (1.3)	1.6 (1.2)	1.4	1.5

*3歳未満児の主食はごはんです

*幼稚園部門(1号認定)のお子さんは昼食のみの提供です