



令和4年 8月 献立表



✿献立は都合により変更する場合があります。

※のついているところは、アレルギーを含むお菓子を使用することもあります。

亀井野保育園

日付	曜日	午前おやつ	普通食 昼食	午後 おやつ	栄養量								炭水化物 脂質 (力になる 黄の食品)	たんぱく質 (血になる 赤の食品)	ビタミン (体を整える 緑の食品)	アレルギー					
					熱量(kcal)		蛋白質(g)		脂質(g)		塩分(g)					卵	乳糖	魚貝類 甲殻類 魚卵	山いも	くるみ アーモンド ピーナッツ	
					幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児									
1	15	月	ぎゅうにゅう おかし	ぶたきやべつおおむぎめん ポテトサラダ	1日 ぎゅうにゅう 0~2歳むしパン 3歳~まっちゃんむしパン 15日ぎゅうにゅう しおこんぶごはん	421	337	12.8	10.2	18.0	14.3	2.8	2.3	おおむぎ めん	ぶたにく	きやべつ	○	○	○		
2	16	火	ぎゅうにゅう おかし	たらこふりかけ ぶたきつね サラダな なっとうあえ みそしる	ぎゅうにゅう フルーチェ おかし	420	321	18.0	14.2	12.2	9.8	2.0	1.6	ごはん	ぶた ひきにく	ほうれんそう	※	○	○	※	※
			ぎゅうにゅう おかし	マーボー豆腐どんぶり きゅうりツナサラダ みそしる		412	348	15.3	11.6	15.3	11.3	1.6	1.1	ごはん	ぶた ひきにく	きゅうり	※	○	○	※	※
3	17	水	ぎゅうにゅう おかし	なつやさいかレー こんにやくサラダ ラッシー	ぎゅうにゅう ひやしたぬきそうめん	560	447	16.3	13.1	17.0	13.5	2.9	2.2	ごはん	ぶた ひきにく	なす		○			
4	18	木	ぎゅうにゅう おかし	しょうがやき サラダな オクラのおかかあえ みそしる	ぎゅうにゅう マシュマロサンド	374	300	17.8	14.3	6.5	5.2	2.1	1.7	ごはん	ぶたにく	おくら		○	○		
			ぎゅうにゅう おかし	しょうがやきどんぶり オクラのおかかあえ みそしる		386	302	15.3	11.8	6.6	4.7	1.4	1.1	ごはん	ぶたにく	おくら		○			
5	19	金	ぎゅうにゅう おかし	カジキフライ サラダな ほうれんそうのおひたし みそしる	むぎちや ソフトクリーム	423	340	19.0	15.0	10.8	8.6	2.6	2.4	ごはん	かじき	ほうれんそう	○	○	○		
6	20	土	むぎちや おかし	とりのてりやきどんぶり みそしる	むぎちや おかし フルーツ	373	300	16.5	13.2	5.1	4.1	1.5	1.2	ごはん	とりにく	ピーマン			※		
8	22	月	ぎゅうにゅう おかし	チンジャオロース あつあげのコーンあんかけ すましじる	ぎゅうにゅう ババロア	458	360	13.4	10.7	15.0	11.4	2.1	1.6	ごはん	ぎゅうにく	たまねぎ		○			
9	23	火	ぎゅうにゅう おかし	わかめごはん さけのしおやき スパゲッティサラダ みそしる	むぎちや ヨーグルト おかし	522	418	25.5	20.4	17.3	14.0	2.8	2.5	ごはん	さけ	こまつな	○	○	○	※	※
10	24	水	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう こくとうロール ラザニア コーンスープ	むぎちや そばめしチャーハン	513	340	18.8	12.7	19.0	13.6	2.2	1.4	こくとう ロール	ぶた ひきにく	トマト	○	○			
	25	木	ぎゅうにゅう おかし	ビビンバどんぶり きりぼしだいこんのごまずあえ トマトとうふのスープ	ぎゅうにゅう のりチーズトースト	447	390	16.0	13.8	11.0	8.7	2.8	2.5	ごはん	ぎゅうにく	もやし		○			
12	26	金	ぎゅうにゅう おかし	なつやさいのトマトスパゲッティ スティックやさい 12日わかめスープ 26日オレンジラッシー	ぎゅうにゅう おかし フルーツ	451	360	12.7	10.1	17.8	14.3	1.9	1.5	スパゲッティ	ベーコン	しめじ	※	○	※	※	※
13	27	土	むぎちや おかし	ウインナーピラフ やさいスープ	むぎちや おかし フルーツ	327	280	7.7	7.0	7.0	5.7	2.7	2.5	ごはん	ウインナー	トマト			※		
	29	月	ぎゅうにゅう おかし	ひやしちゅうか じゃがいものしおこんぶあえ サンラータン	ぎゅうにゅう おこのみやき	340	312	9.4	8.3	12.0	11.4	1.5	1.3	ひやし ちゅうかめん	とりささみ	ちんげんさい	○	○	○		
	31	水	ぎゅうにゅう おかし	ぶたきつね サラダな なっとうあえ みそしる	ぎゅうにゅう あげパン	422	340	17.7	14.0	12.4	10.0	1.8	1.5	ごはん	ぶた ひきにく	ほうれんそう	○	○	○		
誕生会	30	木	ぎゅうにゅう おかし	うめさけちらし しゅうまい ミニトマト サラダな すましじる	むぎちや かきごおり せんべい	450	358	18.6	15.0	11.2	9.0	1.7	1.4	ごはん	ぶた ひきにく	きやべつ	○	○	○	※	※

夏が旬の おいしい野菜を育てて 食べて 楽しんでいきます

きゅうり・なす・トマト・とうもろこし…保育園では幼児クラスを中心に沢山の夏野菜を育てています。毎日収穫できる野菜もあれば、ゆっくり成長するものもあり、みんなで「大きくなったかな？もう食べられるかな？」と楽しみながら見守っています。

野菜が苦手なお友達も、自分たちで育てた野菜は特別です。そのまま食べたり、給食室で調理をして食べたりとクラスのみんなで味わっています♪

