



# 8月の給食献立表



令和2年7月31日  
北平田保育園

|  | 日  | 曜日 | 行事              | こんだて名                                    | 材料とその働き                     |                                 |  | 0・1・2歳児  | 午後おやつ                   | エネルギー<br>(以上児)           |
|--|----|----|-----------------|--|-----------------------------|---------------------------------|--|----------|-------------------------|--------------------------|
|  |    |    |                 |  | 熱と力になる(黄)                   | 血や肉や骨になる(赤)                     | 体の調子を整える(緑)                                      | 午前おやつ    |                         |                          |
|  | 1  | 土  |                 | 焼肉丼風<br>みそ汁<br>ゼリー                       | 砂糖<br>ゼリー                   | 豚肩肉・味噌<br>煮干し                   | 玉葱・人参・椎茸・ピーマン<br>キャベツ・生姜・にんにく                    |          | お菓子<br>牛乳               | E311 F13.9<br>P12.4食塩1.5 |
|  | 3  | 月  | 保護者会<br>役員会     | 麻婆ナス<br>華風和え<br>春雨スープ・スイカ                | 油・砂糖・片栗粉<br>ごま油・春雨          | 豚挽肉・味噌<br>ハム・鶏ガラ                | なす・葱・ピーマン・人参<br>生姜・にんにく・もやし・きゅうり<br>コーン・オクラ・スイカ  | バナナ      | 枝豆<br>牛乳<br>(未)マンナビスケット | E356 F19.2<br>P15.1食塩1.2 |
|  | 4  | 火  | にこにこ広場          | チャーハン<br>シュウマイ・二色和え<br>中華スープ・メロン         | ごはん・油<br>炒りごま・ごま油<br>シュウマイ皮 | エビ・卵・豚挽肉<br>鶏ガラ・わかめ             | 葱・人参・玉葱・もやし<br>ほうれん草・メロン                         | みかんジュース  | ★フルーツ寒天                 |                          |
|  | 5  | 水  |                 | 夏野菜ハンバーグ<br>茹でキャベツ・ゆかり<br>南瓜のコロコロスープ・スイカ | パン粉・油                       | 豚挽肉・卵<br>牛乳・ベーコン<br>豆乳・鶏ガラ      | 玉葱・コーン・モロヘイヤ<br>キャベツ・人参・南瓜・スイカ<br>しそ             | ゼリー      | ★パンケーキ<br>牛乳            | E398 F18.7<br>P17.2食塩2.0 |
|  | 6  | 木  | 避難訓練            | スパイシーチキン<br>春雨と炒り卵のナムル<br>みそ汁・桃          | 片栗粉・油<br>春雨・ごま油<br>砂糖・焼麴    | 鶏もも肉・卵・ハム<br>味噌・煮干し             | にんにく・もやし・きゅうり<br>小松菜・桃                           | 野菜スティック  | プリン                     | E346 F16.2<br>P18.2食塩2.0 |
|  | 7  | 金  |                 | 鰯のパン粉焼きトマトソース<br>スパゲティソテー<br>すまし汁・メロン    | 薄力粉・パン粉<br>油・スパゲティ<br>焼麴    | 鰯・チーズ・ベーコン<br>さば節・昆布            | 玉葱・トマト・しめじ・なす<br>パセリ・メロン                         | ビスコ      | サラダせんべい<br>☆手作りしそジュース   | E341 F12.4<br>P20.5食塩1.6 |
|  | 8  | 土  |                 | チキンカレー<br>牛乳<br>バナナ                      | じゃが芋                        | 鶏もも肉・牛乳                         | 人参・玉葱・バナナ  |          | お菓子<br>ジュース             | E428 F14.9<br>P24.1食塩3.2 |
|  | 11 | 火  |                 | ごはん・鶏のさっぱり煮<br>きゅうりの浅漬け<br>牛乳・バナナ        | ごはん・砂糖                      | 鶏もも肉・うずら卵<br>昆布・牛乳              | 人参・玉葱・椎茸・つきこん<br>にんにく・生姜・きゅうり<br>バナナ             | 南瓜の甘煮    | ★梅おかかおにぎり<br>麦茶         |                          |
|  | 12 | 水  |                 | 回鍋肉・ナムル<br>わかめスープ<br>メロン                 | 油・砂糖<br>炒りごま<br>ごま油         | 豚もも肉<br>味噌・わかめ<br>鶏ガラ           | キャベツ・人参・孟宗・ピーマン<br>もやし・きゅうり・メロン                  | バナナ      | ムーンライト<br>牛乳            | E259 F12.3<br>P14.6食塩0.9 |
|  | 13 | 木  | 希望保育            | 肉じゃが<br>ふりかけ<br>牛乳・バナナ                   | じゃが芋・油<br>砂糖                | 豚もも肉<br>昆布・牛乳                   | 玉葱・つきこん・人参・しめじ<br>バナナ                            | みかんヨーグルト | ぱりんこ<br>☆りんごジュース        | E301 F10.5<br>P13.6食塩1.2 |
|  | 14 | 金  |                 | 麻婆豆腐<br>中華スープ<br>ゼリー                     | 片栗粉・砂糖<br>油・ゼリー             | 豆腐・豚挽肉<br>わかめ・鶏ガラ               | 葱・にんにく・人参・椎茸                                     | ぶどうジュース  | バームクーヘン<br>牛乳           |                          |
|  | 15 | 土  |                 | 豚肉のケチャップ煮<br>みそ汁<br>バナナ                  | 油・砂糖・じゃが芋<br>焼麴             | 豚もも肉<br>味噌・煮干し                  | 玉葱・ピーマン・人参<br>しめじ・バナナ                            |          | お菓子<br>牛乳               | E354 F13.8<br>P15.0食塩1.0 |
|  | 17 | 月  |                 | 夏野菜カレー・コールスロー<br>メロン<br>野菜ジュース           | 油                           | 鶏もも肉・牛乳                         | 南瓜・玉葱・人参・キャベツ<br>いんげん・コーン・きゅうり<br>トマト・野菜ジュース・メロン | バナナ      | マリービスケット<br>牛乳          | E442 F22.1<br>P13.6食塩1.9 |
|  | 18 | 火  |                 | 煮魚<br>ゴーヤのきらきら<br>みそ汁・スイカ                | 砂糖                          | 鮭・ハム・味噌<br>豆腐・煮干し<br>寒天         | ゴーヤ・きゅうり・コーン<br>人参・小松菜・スイカ                       | 粉ふき芋     | ★かき氷                    | E236 F4.0<br>P17.9食塩1.9  |
|  | 19 | 水  | サッカー<br>(4・5歳児) | 南瓜のかき揚げ<br>ごまきゅうり・ふりかけ<br>みそ汁・桃          | 薄力粉・油<br>砂糖・炒りごま            | エビ・卵・わかめ<br>味噌・煮干し              | 南瓜・玉葱・いんげん・きゅうり<br>人参・しめじ・桃                      | メロン      | ★ココア寒天<br>(未)牛乳寒天       | E332 F12.5<br>P12.4食塩2.2 |
|  | 20 | 木  | 誕生会<br>納付書      | 五目ラーメン<br>ゼリーアラモード                       | 中華麺<br>ゼリー                  | 豚もも肉・うずら卵<br>鶏ガラ                | ほうれん草・葱・人参・メンマ<br>みかん                            | りんごジュース  | ★ケーキ<br>麦茶              |                          |
|  | 21 | 金  |                 | 鯖のカレー揚げ<br>ごま和え<br>みそ汁・メロン               | 片栗粉・油<br>すりごま               | 鯖・薄揚げ<br>味噌・煮干し                 | キャベツ・人参・小松菜<br>もやし・メロン                           | バナナ      | ベジたべる<br>牛乳             | E370 F18.4<br>P19.1食塩2.4 |
|  | 22 | 土  |                 | 豚丼風<br>みそ汁<br>バナナ                        | 砂糖<br>焼麴                    | 豚肩肉・味噌<br>煮干し                   | 玉葱・しらたき・人参<br>椎茸・生姜・バナナ                          |          | お菓子<br>牛乳               | E308 F13.4<br>P12.5食塩0.8 |
|  | 24 | 月  |                 | 照り焼きチキン<br>ゆうがお炒り<br>コンソメスープ・バナナ         | 砂糖・油                        | 鶏もも肉・昆布<br>鶏ガラ                  | 生姜・にんにく・ゆうがお・しそ<br>小松菜・人参・バナナ                    | 野菜ジュース   | サッポロポテト<br>☆ぶどうジュース     | E292 F13.8<br>P11.4食塩1.7 |
|  | 25 | 火  | バス振替日           | 夏野菜の肉味噌かけ<br>きゅうりの酢の物<br>オクラスープ・スイカ      | 片栗粉・油・砂糖                    | 豚挽肉・味噌<br>わかめ・鶏ガラ               | 南瓜・なす・きゅうり・みかん<br>オクラ・コーン・人参・玉葱<br>スイカ           | バナナ      | ★フルーツヨーグルト              | E359 F11.6<br>P9.8食塩2.2  |
|  | 26 | 水  |                 | 鶏肉のあまずっぱ<br>三色サラダ<br>みそ汁・バナナ             | 砂糖・片栗粉<br>じゃが芋              | 鶏もも肉・わかめ<br>味噌・煮干し              | トマト・きゅうり・コーン<br>バナナ                              | スポン      | ★ピザトースト<br>牛乳           | E428 F12.7<br>P22.3食塩2.6 |
|  | 27 | 木  | 創立記念日           | ごはん・冷しゃぶ風<br>トマト・ふりかけ<br>八杯汁・梨           | ごはん・焼麴                      | 豚肩肉・豆腐<br>昆布・かつお節<br>煮干し        | もやし・コーン・人参・きゅうり<br>トマト・なす・つきこん・梨                 | 星たべよ     | ★紅白寒天                   |                          |
|  | 28 | 金  |                 | いか団子の甘酢あん<br>お浸し<br>すまし汁・バナナ             | 油・砂糖<br>パン粉                 | いか・鱈すり身<br>もずく・豆腐・なると<br>昆布・さば節 | 生姜・葱・人参・玉葱<br>ほうれん草・キャベツ<br>バナナ                  | 梨        | パナッ                     |                          |
|  | 29 | 土  |                 | ブラウンシチュー<br>牛乳<br>バナナ                    | じゃが芋                        | 豚もも肉<br>牛乳                      | 玉葱・じゃが芋・人参<br>しめじ・バナナ                            |          | お菓子<br>ジュース             | E407 F19.3<br>P15.4食塩2.0 |
|  | 31 | 月  |                 | 焼き魚<br>南瓜のそぼろあん<br>みそけんちん汁・梨             | 片栗粉・砂糖<br>ごま油               | 鮭・鶏挽肉・さば節<br>薄揚げ・煮干し<br>昆布・味噌   | 南瓜・キャベツ・人参・椎茸<br>葱・梨                             | バナナ      | 源氏パイ<br>牛乳              | E365 F11.9<br>P22.0食塩1.9 |

- 完全給食の日
- 庄内浜魚デー
- お魚の日



★手作りおやつの日  
☆未満児牛乳

今月のにこにこ広場のメニューを考えてくれたのは、かずまくん、みやとくん、りっかさん、つばさくんです。