

2021年度 8月の給食予定献立表

つくし保育園

日	曜日	献立名	おやつ		主な材料(昼食・おやつ)			アレルギー	エネルギー たんぱく質 脂質
			15:00	10:00/18:30	熱どかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 16	月	ビビンバ丼	かぼちゃマフィン	おせんべい	精白米 調合油 ごま油 ホットケーキミックス	豚肉 豆腐 牛乳 卵	ほうれん草 人参 もやし かぼちゃ わかめ オレンジ	小麦 小麥 卵 牛 大豆 オレンジ	495 kcal
		かぼちゃの甘露	くだもの						15.9 g
		わかめスープ	牛乳						13.4 g
3 17 31	火	ビーフカレー	(3日) パウムクーヘン 麦茶	ごまスティック	精白米 じゃがいも 調合油 カレーパウダー マーマレード 三温糖 オリーブ油 練乳 バター ごま小麦粉	牛肉 えだまめ ベーコン 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 パナナ 冬瓜 椎茸 バイナップル缶 寒天 かぼちゃ	小麦 小麥 卵 牛 大豆	478 kcal
		えだまめ							16.8 g
		にんじんサラダ (マサレードドレッシング)	(17日 31日) 杏仁豆腐 麦茶						14.2 g
4 18	水	ツナとトマトのパスタ	ジャムサンド	カルシウムせんべい	スパゲッティ オリーブ油 コーン バター 生クリーム 里芋 食パン いちごジャム	ツナ 牛乳	トマト えのき しめじ ほうれん草 玉ねぎ 長ねぎ リンゴ	小麦 乳 リンゴ	490 kcal
		ほうれん草とコーンのソテー	くだもの						17.1 g
		さといもポタージュ	牛乳						16.6 g
5 19	木	食パン	塩昆布おにぎり	クラッカー	食パン 小麦粉 調合油 じゃがいも マヨネーズ	卵	玉ねぎ にんじん 小松菜 きゅうり	小麦 卵	489 kcal
		あじのカレームニエル	麦茶						19.2 g
		ポテトサラダ							15.5 g
6 20	金	ごはん	にら千切み	おせんべい	精白米 調合油 小麦粉	豚肉 鰹節 味噌	かぼちゃ オレンジ おくら 玉ねぎ 人参 もやし	小麦 豚 大豆 ごま オレンジ	497 kcal
		かぼちゃひき肉フライ	くだもの						14.9 g
		おくらのおかか和え	麦茶						14.4 g
23 30	月	(23日) 給食センターお弁当 (中華丼・豆腐ハンバーグ 小松菜のナムル・大葉)	(23日) ドーナツ 麦茶	クラッカー	精白米 調合油 小麦粉 じゃがいも バター 三温糖 さつまいも ごま油	豚肉 鶏肉 高野豆腐 卵 味噌 じゃこ えび チーズ 牛乳	きゅうり さやえんどう 人参 玉ねぎ 長ねぎ しょうが レモン 小松菜 パナナ	豚 鶏 大豆 小麦 乳 パナナ えび	506 kcal
		(30日) 高野豆腐のそぼろ丼							18.6 g
		きゅうりとじゃこの酢の物	くだもの						16.2 g
10 24	火	トマトハヤシライス	リンゴバターサンド	ごまスティック	精白米 調合油 じゃがいも ハヤシルウ	豚肉 ツナ 牛乳	人参 玉ねぎ トマト フロッキー しめじ フロッキー リンゴ	豚 小麦 乳 ごま リンゴ	504 kcal
		ワカメとツナのサラダ	くだもの						17.3 g
		野菜スープ	牛乳						12.6 g
11 25	水	冷やしラーメン	チュロス	カルシウムせんべい	中華麺 調合油 小麦粉 ごま油 三温糖 バター	焼き豚 豚肉 卵 牛乳	長ねぎ ワカメ ほうれん草 人参 もやし オレンジ	小麦 卵 豚 ごま オレンジ	511 kcal
		パリパリ春巻き	くだもの						18.6 g
		ほうれん草のナムル	牛乳						14.3 g
12 26	木	ロールパン	じゃこ枝豆のおにぎり	おせんべい	ロールパン 調合油 三温糖 小麦粉 コーン	豆腐 豚肉 じゃこ えだまめ 牛乳	なす ピーマン 玉ねぎ スキニーニ にんにく 玉ねぎ	小麦 大豆 乳 豚	499 kcal
		とうふナゲット	麦茶						14.9 g
		ラタトゥイユ							11.4 g
13 27	金	ごはん	ヨーグルトケーキ	クラッカー	精白米 調合油 ごま油 じゃがいも 小麦粉	豚肉 さつまいも 豆腐 味噌 ヨーグルト 牛乳	たまねぎ 人参 ピーマン わかめ パナナ	小麦 乳 大豆 豚 パナナ	505 kcal
		野菜コロッケ	くだもの						16.1 g
		さつまいもとピーマンのきんぴら	牛乳						12.7 g
		わかめと豆腐のみそ汁							

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しいただくようお願い致します。