

8月 献立米

2024年度

かのも給食

8/15【お誕生会】 おやつ:3種のプチパイ、チーズ

曜日	日にち		血や肉	エネルギー	体の調子を整える	曜日	日にち		血や肉	エネルギー	体の調子を整える				
月	5	19	昼食 ご飯 味噌汁 魚の塩焼き 青菜のごま和え	鰯	白米、ごま 南瓜	小松菜、人参、玉ねぎ	月	26	昼食 ごはん 味噌汁 かじきのスタミナ焼き モロヘイヤとトマトのサラダ	かじき 高野豆腐	白米	にんにく、きゅうり トマト、モロヘイヤ、わかめ			
			おやつ 焼きそば	豚肉	中華蒸しめん	キャベツ、人参、玉ねぎ 青のり			おやつ フライドポテト フルーツ	チーズ	じゃが芋 油	青のり、フルーツ			
火	6	20	昼食 ご飯 味噌汁 なすとひき肉の甘辛炒め オクラとモロヘイヤお浸し	豚ひき肉	白米、麩	なす、玉ねぎ、しょうが 人参、オクラ、モロヘイヤ 小葱	火	13	27	昼食 雑穀カレーライス みかんサラダ	豚肉	雑穀米、白米 じゃが芋、油 小麦粉	人参、玉ねぎ、きゅうり キャベツ、みかん缶		
			おやつ メロンパントースト キャンディチーズ	チーズ	食パン、バター 砂糖				おやつ バナナヨーグルト Caウエハース	ヨーグルト	砂糖 ウエハース	バナナ			
水	7	21	昼食 パン 冬瓜スープ バーベキューチキン トマト 粉ふき芋 フルーツ(幼児)	鶏肉 ベーコン	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ、冬瓜、トマト 青のり、フルーツ	水	14	28	昼食 パン コンソメスープ 鶏のから揚げ トマト キャベツのゆかり和え	鶏肉 ウインナー	ロールパン、油 片栗粉	生姜、玉ねぎ、人参、 パセリ、キャベツ、ゆかり トマト		
			おやつ コーンご飯 胡麻いりこ フルーツ(乳児)	小魚	白米、ごま	とうもろこし、玉ねぎ フルーツ				おやつ 梅おかかおにぎり 青のり小魚	かつお節	白米、ごま油	梅干し、青のり		
木	8	22	昼食 ご飯 味噌汁 レバーのカレー風味揚げ ひじきと枝豆のサラダ	豚レバー 豆腐	白米、ごま ノンエッグマヨネーズ	ひじき、人参、ごぼう 枝豆、コーン、わかめ	木	15	29	昼食 ご飯 味噌汁 ゴーヤチャンプル 南瓜煮	豚肉 木綿豆腐 かつお節	白米、南瓜	ゴーヤ、人参、玉ねぎ 小葱、キャベツ、しめじ		
			おやつ オートミールクッキー フルーツ	ヨーグルト	オートミール 小麦粉 バター、砂糖	フルーツ				おやつ 野菜プリッツ フルーツ		小麦粉	人参、パセリ、フルーツ		
金	9	23	昼食 ツナとトマトのスパゲッティ コールスローサラダ フルーツ	ツナ缶	スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	トマト、玉ねぎ、人参 きゅうり、コーン キャベツ、フルーツ	金	2	30	16	30	昼食 サラダうどん 冬瓜そぼろあん とうもろこし	ツナ 鶏ひき肉	うどん	きゅうり、トマト、わかめ 冬瓜、人参 とうもろこし
			おやつ 鶏飯 (奄美大島郷土料理) 小魚	鶏むね肉 小魚	白米、ごま	人参、干し椎茸 大葉、しょうが				おやつ 枝豆と塩昆布ごはん 胡麻いりこ	小魚	白米、ごま 砂糖	枝豆、塩昆布		
土	10	24	昼食 冷やしたぬきうどん 磯和え	かまぼこ	うどん、米粉 油	葱、ほうれん草 キャベツ、人参、海苔	土	3	31	17	31	昼食 スパゲッティナポリタン チキンサラダ	ウインナー ささみ缶	スパゲティ	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、きゅうり コーン
			おやつ 五目御飯 フルーツ	豚ひき肉	白米、油揚げ	人参、干し椎茸 ごぼう、フルーツ				おやつ 鮭おむすび フルーツ	鮭フレーク	白米、ごま	フルーツ		

月平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼児	537kcal	19.9g	15.4g	1.8g
乳児	433kcal	15.7g	12.5g	1.6g

【旬食材】モロヘイヤ、冬瓜、高原キャベツ、にら、ゴーヤ、パプリカ、ピーマン、冬瓜、なす、きゅうり、スッキー
とうもろこし、枝豆、トマト、新生姜、いんげん、桃、梨、ぶどう、メロン、すいか、鰯、鰯、カツオ