

< 2021年8月 予定献立表 >

☆お弁当の日は16日(月)です

[2021年7月26日発行 たかつかさ保育園給食室]

(単位: g)

くま組・きりん組・ぞう組
箸・スプーンの日

くま組
スプーンの日

	8月2・23(月)	3・17・31(火)	4・18(水)	5・19(木)	6・20(金)	7・21(土)	10・24(火)	11・25(水)	12・26(木)	13・27(金)	14・28(土)	16(月)	30(月)
昼食	ご飯 七分つき米 35~45 ラタトゥウ 鶏肉 40 イカ 20 かぼちゃ 25 人参 20 なす 15 ズッキーニ 又は きゅうり 10 ピーマン 10 ゴーヤ 3 トマト 20 オリーブオイル2 にんにく 1 しょうが 1 塩 0.2 三温糖0.1 ケチャップ 3 醤油(濃) 1 片栗粉 1 スープ クリームコーン 20 ニラ 3 卵 15 中華スープ 1 塩 0.1 醤油 2	スタミナ丼 七分つき米 45~50 豚肉 30~40 玉ネギ 30~40 人参 15 オクラ 5 ニラ 3 炒め油 1 しょうが 1 にんにく 少々 酒 少々 醤油(濃・薄) 4 三温糖 2 みりん 2 味噌汁 高野豆腐 3 かぼちゃ 20 みょうが 0.3 味噌 6 出し汁	ご飯 七分つき米 35~45 白ゴマ 切り干し大根の煮物 鶏肉 20 切り干し大根 5 人参 10 干し椎茸 0.2 油揚げ 10 炒め油 三温糖 2 醤油 2	ご飯 七分つき米 35~45 マーボーなす 豚ミンチ 30 なす 40 玉ネギ 20 人参 10 ピーマン 5 春雨 3 炒め油 1 しょうが 1 にんにく 酒 1 三温糖 1 八丁味噌 4 醤油 1 みりん 1 片栗粉	ご飯 七分つき米 35~45 照り焼き ハモ 30~50 酒 少々 しょうが汁 醤油 1 みりん 0.5 きんぴら 万願寺唐辛子 5 ピーマン 5 白瓜 30 人参 20 炒め油 2 塩 少々 酒 1 三温糖 1 醤油 2.5 みりん 1	冷やし素麺 素麺 40 油揚げ 25 出し汁 三温糖 1.5 醤油 干しワカメ 0.2 きゅうり 15 トマト 20 出し汁 三温糖 1.5 醤油 5 みりん 4 果物 すいか 80~100	ご飯 七分つき米35~45 しらす干し 山賊焼き 手羽中 1~2本 しょうが、にんにく ゴマ油 醤油 みりん ネバネバ和え きゅうり 20 オクラ 20 モロヘイヤ 10 トマト 20 納豆 10 三温糖0.5 醤油 1	ご飯 七分つき米40~45 しらす干し なべしぎ 豚肉 30 厚揚げ 20 玉ネギ 15 なす 50 ピーマン 10 いんげん 5 こんにゃく 10 炒め油 1 しょうが 少々 酒 少々 塩 少々 三温糖 2 醤油 1 味噌 4 みりん 2 片栗粉 1 澄まし汁 豆腐 30 モロヘイヤ 3 みょうが 0.2 塩 0.1 醤油 2 出し汁	ニラ玉丼 七分つき米 50 豚肉 30 人参 15 玉ネギ 20 ニラ 8 卵 30 出し汁 酒 少々 塩0.1 三温糖1.5 醤油4 みりん 2 果物 すいか80~100 澄まし汁 白瓜 20 油揚げ 10 塩0.2 醤油 2 出し汁	トマトとなすの カレー 七分つき米 50 鶏肉 40 玉ネギ 30 なす 30 トマト 30 かぼちゃ 20 オクラ 5 ゴーヤ 5 炒め油 3 しょうが 1 にんにく 少々 三温糖 0.5 塩 0.2 トマトP 5 ケチャップ 5 ソース 2 醤油 1 カレー粉 0.3 果物 すいか	にゅう麺 素麺 40 油揚げ 15 麩 2 玉ネギ 15 人参 15 干しワカメ 0.2 オクラ 5 ねぎ 2 出し汁 みりん 4 醤油 6 果物 すいか	パン 玄米パン 簡単グラタン 鶏肉30 ソーセージ10 玉ねぎ 20 かぼちゃ20 トマト 20 ピーマン 10 にんにく オリーブオイル ケチャップ1.5 ソース 1 とろけるチーズ 15 たたききゅうり きゅうり20 白ゴマ 0.3 塩 0.3 ゴマ油 0.2 スープ じゃが芋 20 キャベツ 10 中華スープ 塩 0.1 醤油 2	
	300kcal 298kcal 236kcal 262kcal 231kcal 176kcal 258kcal 284kcal 320kcal 349kcal 251kcal 285kcal	358kcal 365kcal 275kcal 306kcal 281kcal 241kcal 336kcal 348kcal 364kcal 407kcal 251kcal 311kcal											
おやつ	茹で枝豆 30 枝豆 20 茹でとうもろこし とうもろこし80 ヨーグルト お茶	パンの日 ソフトバター チョコリッチ いなかパン 果物 牛乳	りんごジュースゼリー りんごジュース パルアガー 三温糖 ねじりん棒 ミレービスケット 果物 牛乳	ヨーグルトケーキ 小麦粉12、b.p.0.8 三温糖6.4、バター6. 卵12、ヨーグルト12 白ゴマ2.4 おにぎり 七分つき米、ゆかり 果物 牛乳	せんべい 星せんべい 動物ビスケット (乳児)果物 (幼児)チューベット 牛乳	ミレービスケット きな粉せんべい ねじりん棒 (乳児)果物 (幼児)ゼリー お茶	10日 マカロニきな粉 マカロニ20、きな粉3 三温糖3、塩 おにぎり 七分つき米、梅干し 24日 リクエストメニュー ココアケーキ 小麦粉、三温糖、牛乳 卵、バター、b.p.、ココア ホイップクリーム (乳児)蒸しパン 果物 お茶又は牛乳	茹で枝豆 枝豆 20 茹でとうもろこし とうもろこし80 棒チーズ 牛乳	ツナおにぎり 米35、ツナ缶7 醤油16.、三温糖0.3 みりん0.5、白ゴマ0 せんべい 果物 お茶	13日 トースト 食パン、有塩バター クリームロール 27日 リクエストメニュー ココアクッキー (乳児) プレーンクッキー 果物 牛乳	胚芽ビスケット 星せんべい 芋けんぴ (乳児)果物 (幼児)ゼリー お茶	きな粉せんべい マリービスケット 野菜バー お茶	ゴマクッキー バター、三温糖 小麦粉、b.p 白ゴマ せんべい 果物 牛乳
	アンパン いなかパン	ゼリー せんべい	ヨーグルト 野菜バー	きな粉せんべい 芋けんぴ	きゅうり、トマト 食パン	茹で枝豆 前田クラッカー	いなかパン チョコリッチ	ヨーグルト ミレービスケット	胚芽ビスケット きな粉せんべい	棒チーズ チョコリッチ	ヨーグルト クラッカー		

昼食の栄養量です

お弁当の日

ヤギ・ウサギ組
ハイシライス

白米	京都府・滋賀県	カツオ	長崎県	モロヘイヤ	京都府	ピーマン	高知県
七分つき米	京都府・徳島県	鶏肉	兵庫県	万願寺唐辛子		みょうが	
お茶の葉	京都府	豚肉	奈良県	白瓜		ニラ	
かつお節	鹿児島県	卵	京都府・岡山県			オクラ	
昆布	北海道	しょうが	高知県	枝豆		人参	北海道
		にんにく	京都府・宮崎県	ゴーヤ	京都府・長崎県	切り干し大根	宮崎県
しらす干し	宮崎県	干しワカメ	徳島県	きゅうり	京都府・愛媛県	すいか	京都府
かえりちりめん	京都府	かぼちゃ	熊本県・石川県	トマト	奈良県・三重県・愛知県		
ハモ	徳島県	なす	高知県・徳島県	とうもろこし	京都府	まくわ瓜	滋賀県
		冬瓜	沖縄県・岡山県	キャベツ	愛知県	梨	佐賀県・福岡県
イカ	石川県	玉ネギ	兵庫県・愛媛県	じゃが芋	北海道	りんごジュース	長野県

☆予定献立表のため、献立内容が変更になる場合があります。

☆おやつは、幼児クラスを中心に選択できる日があります。
その時の乳児クラスは、咀嚼や嗜好のことも考慮して、食べやすいおやつにしています。
おやつの内容は、当日の給食メッセージに記載しますのでご覧ください。