



8月給食予定献立表



第2の我が家
フレンドランド

日	曜	1歳～5歳児共通献立						1・2歳児
		主食	汁物	主菜	副菜		午後 おやつ	午前 おやつ
1	火	ごはん	大根と青ネギの みそ汁	煮魚(カレイ)	炒り豆腐	ほうれん草のごま和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
2	水	ごはん	小松菜と人参の みそ汁	ささみのチーズソテー (レタス・トマト付)	さつま芋のレモン煮	ブロッコリーとしらすの おかか和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
3	木	お弁当給食						おやつ 牛乳
4	金	おにぎり (鮭)	かしわうどん	ちくわとアスパラの かき揚げ	ほうれん草の卵炒め	煮豆	人参 ホットケーキ	フルーツ 牛乳
5	土	ごはん	チンゲン菜と わかめのみそ汁	タラのムニエル (バター・醤油風)	大根となるとの含煮	小松菜と人参のナムル	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
7	月	七夕プレート タラのそばろ丼	七夕そうめん(冷)	チーズハンバーグ (トマト・レタス付)	マカロニサラダ	人参グラッセ	ゼリー	フルーツ 牛乳
8	火	ごはん	大根と小揚げの みそ汁	鮭の焼き漬け	豆腐の五目中華あん	ほうれん草のおひたし	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
9	水	ごはん	小松菜と人参の みそ汁	肉じゃが	はんぺん入り たまご焼き	チンゲン菜と ハムのソテー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
10	木	お弁当給食						おやつ 牛乳
11	金	山の日						
12	土	ごはん	豆腐と長ネギの 卵スープ	鶏むね肉の唐揚げ	南瓜とちくわの含煮	小松菜のなめ苺和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
14	月	ごはん	ほうれん草と 大根のみそ汁	豚肉といんげんの 甘酢ソテー	じゃが芋と 厚揚げの煮物	キャベツと人参の ゴマドレ和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
15	火	ごはん	白菜と丸麩の みそ汁	サバの塩焼き	ほうれん草の卵とじ	ブロッコリーと チーズのサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
16	水	ごはん	チンゲン菜と 高野豆腐のみそ汁	鶏むねステーキ	大豆の五目煮	ほうれん草と しらすのソテー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
17	木	お弁当給食						おやつ 牛乳
18	金	おにぎり (おかか)	醤油ラーメン	タラのフリッター	南瓜の甘煮	きゅうりの甘酢	ほうれん草 ドーナツ	フルーツ 牛乳
19	土	ごはん	キャベツと人参の みそ汁	ミートボール	さつま芋といんげんの ごまみそ炒め	小松菜とちくわの 和風和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
21	月	ごはん	白菜と青ネギの みそ汁	ホッケのオイスター煮	五目納豆	ほうれん草の おかか和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
22	火	ごはん	ほうれん草と 小揚げのみそ汁	豚肉の生姜焼き	スパニッシュオムレツ	チンゲン菜とわかめの 和え物	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
23	水	ごはん	じゃが芋と人参の みそ汁	焼魚(赤魚)	うの花炒り	ブロッコリーの ごま塩和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
24	木	BDプレート 洋風炊き込み	ほうれん草と はんぺんのすまし汁	エビと ズッキーニのフライ	トマト・フルーツ	キャベツときゅうりの 卵サラダ	ケーキ	フルーツ 牛乳
25	金	お弁当給食						おやつ 牛乳
26	土	ごはん	玉ねぎと卵の みそ汁	肉豆腐	じゃが芋とベーコンの カレーソテー	白菜のおひたし	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
28	月	ごはん	ほうれん草と 丸麩のみそ汁	チンジャオロース	大根と厚揚げの含煮	チンゲン菜と ハムのソテー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
29	火	お弁当給食						おやつ 牛乳
30	水	お弁当給食						おやつ 牛乳
31	木	カレーライス	クリームコーンと 玉ネギのスープ	チキンナゲット	*カレーの具 (トマト・チーズ付)	ブロッコリーと人参の ナムル風	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳



	熱量	たんぱく質	脂質
1～2歳児	381kcal	19.6g	17.3g
3～5歳児	438kcal	22.5g	19.9g

* おやつ・牛乳は150kcal加算されます。

* お弁当給食のカロリーは含まれておりません。

令和5年8月1日