

2024年8月

献立表



入野こども園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価・以上児	未満児
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1 (木)	ご飯 トマトのハヤシライス ゆで卵 メロン	米、じゃがいも、 米粉、砂糖、油、 粉糖	牛乳、卵、牛肉 (もも)、脱脂粉乳	メロン、りんご、たま ねぎ、トマト、にんじ ん、ピーマン、しめ じ、干しぶどう	ハヤシルウ	ヨーグルト 米粉のりんごケーキ ミルク	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.1 g カルシウム 264 mg	476 kcal 16.4 g 13.7 g 333 mg
2 (金)	ご飯 太刀魚のかりんとう おくらの梅和え 冬瓜の味噌汁	バナナ 米、食パン、片栗 粉、グラニュー 糖、三温糖、油、 ごま、砂糖	牛乳、たちうお、 脱脂粉乳、米み そ(淡色辛み そ)、バター、きな 粉、かつお節	バナナ、とうがん、 きゅうり、オクラ、に んじん、たまねぎ、 生わかめ、うめ干し	しょうゆ、みりん	チーズ きなこラスク ミルク	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 17.8 g カルシウム 238 mg	453 kcal 16.7 g 17.3 g 300 mg
3 (土)	ご飯 チンジャオロース 野菜の中華和え わかめスープ	りんご 米、じゃがいも、 三温糖、片栗粉、 油、ごま油、ごま	牛乳、牛肉(もも)	りんご、にんじん、 もやし、きゅうり、 ピーマン、生わか め、しょうが	しょうゆ、酢、酒、 コンソメ、食塩	菓子(クラッカー・せんべい) 牛乳	エネルギー 470 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 216 mg	359 kcal 11.4 g 11.7 g 203 mg
5 (月)	ご飯 なすとひき肉のみそ炒め ツナ入りたまご焼き そうめん汁	メロン 米、じゃがいも、 干しとうめん、 油、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、鶏ひき 肉、鶏ささ身、ツ ナ油漬缶、パ ター、米みそ(淡 色辛みそ)	メロン、なす、にん じん、たまねぎ、 ピーマン、しいた け、オクラ、パセリ	かつお・昆布だ し汁、コンソメ、 しょうゆ、食塩、 酒	ヨーグルト 冷たいじゃがいものポタージュ クラッカー お茶	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 112 mg	366 kcal 15.5 g 13.5 g 174 mg
6 (火)	ご飯 レバーのごまソースがらめ ひじきの三色和え 五目味噌汁	梨 米、小麦粉、片栗 粉、三温糖、油、 ごま、オリーブ油	牛乳、豚レバー、 調製豆乳、脱脂 粉乳、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚 げ、かつお節	かぼちゃ、なし、トマ ト、にんじん、きゅうり、 コーン缶、しめじ、いち ごジャム・低糖度、葉 ねぎ、ひじき、しょうが	かつお・昆布だ し汁、ケチャッ プ、しょうゆ、ウ スターソース、酒	チーズ いちごジャム蒸しパン ミルク	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 12.2 g カルシウム 303 mg	477 kcal 18.4 g 13.4 g 345 mg
7 (水)	夏ちらし寿司 トマトと冬瓜の冷や汁 スイカ	豚ひき肉、ツナ油 漬缶、卵、油揚 げ、ハム	すいか、とうがん、ト マト、たまねぎ、み かん缶、にんじん、 ピーマン、きゅうり、 オクラ	酢、しょうゆ(し ろ)、ケチャッ プ、ウスターソース、 しょうゆ、食塩、 カレー粉、こしょ う	バナナ カレードッグ お茶	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.7 g カルシウム 94 mg	412 kcal 12.9 g 12.5 g 69 mg	
8 (木)	中華風混ぜご飯 パンパンジー 豆腐と卵のスープ りんご	米、三温糖、片栗 粉、ごま油、油、 ごま、アーモンド (乾)	牛乳、木綿豆腐、 鶏ささ身、だいい ず、煮、卵、脱脂粉 乳、鶏もも肉、い わし(煮干し)	りんご、トマト、きゅ うり、にんじん、もや し、たけのこ(水煮 缶)、干しいた け、グリーンピース(冷 凍)	しょうゆ、酢、コン ソメ、食塩、酒、 中華だしの素	ヨーグルト 大豆と煮干しのアーモンド和え ビスケット ミルク	エネルギー 474 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 12.6 g カルシウム 374 mg	416 kcal 22.5 g 12.7 g 410 mg
9 (金)	麦入りご飯 鱈の味噌照り焼き ピーマンきんぴら 麩のすまし汁	ぶどう 米、小麦粉、油、 砂糖、三温糖、押 麦、焼ふ、ごま	牛乳、さわら、脱 脂粉乳、米みそ (淡色辛みそ)、 ちくわ	ぶどう、トマト、にん じん、ピーマン、え のきたけ、たまね ぎ、生わかめ、しょ うが	しょうゆ(うすく ち)、みりん、しょ うゆ、食塩	チーズ 郷土料理△沖縄県 ちんすこう ミルク	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.4 g カルシウム 218 mg	474 kcal 17.5 g 17.8 g 286 mg
10 (土)	スパゲッティーナポリタン ココロスープ バナナ	スパゲティ、じゃ がいも、油	牛乳、豚ひき肉、 ベーコン、粉チー ズ	バナナ、たまねぎ、 にんじん、キャバ ツ、ピーマン	ケチャップ、中濃 ソース、コンソメ	菓子(ビスケット・せんべい) 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.7 g カルシウム 265 mg	384 kcal 12.7 g 11.0 g 237 mg
13 (火)	中華飯 きのこ海苔のスープ 梨	米、砂糖、ごま 油、片栗粉、ごま	ヨーグルト(無 糖)、豚肉(もも)	もも缶、なし、キャ ベツ、にんじん、え のきたけ、たけの こ、しめじ、ねぎ、 焼きのり、グリン ピース(冷凍)	しょうゆ、コンソ メ、食塩、こしょ う	桃ヨーグルト ビスケット お茶	エネルギー 429 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 10.5 g カルシウム 166 mg	300 kcal 11.1 g 7.3 g 116 mg
14 (水)	ジャージャー麺 ウインナーと野菜のスープ ぶどう	生中華めん、米、 三温糖、片栗粉、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、 ウインナー、赤み そ	ぶどう、人参、トマト、 キャベツ、玉ねぎ、きゅ うり、チンゲンサイ、た けのこ、ねぎ、しめじ、 干しいたけ、しょ うが、あおのり	酒、コンソメ、しょ うゆ、食塩、こ しょう	青のりおにぎり 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.7 g カルシウム 228 mg	432 kcal 16.1 g 16.3 g 215 mg
15 (木)	牛丼 じゃが芋とわかめの味噌汁 りんご	米、じゃがいも、 三温糖	牛乳、牛肉(肩)、 牛肉(ばら)、米み そ(淡色辛み そ)、油揚げ	りんご、たまねぎ、 オレンジ天然果 汁、にんじん、いん げん、生わかめ、し めじ、かんてん	みりん、しょうゆ	人参ゼリー カルシウムウエハース 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 17.7 g カルシウム 267 mg	404 kcal 12.2 g 13.1 g 239 mg
16 (金)	ご飯 豚肉とビーフンの炒め物 カラフルスープ バナナ	米、マカロニ、 ビーフン、砂糖、 油、ごま油	牛乳、豚肉(も も)、きな粉	バナナ、たまねぎ、 にんじん、トマト、な す、ピーマン、コー ン缶、パセリ	しょうゆ、コンソ メ、食塩	マカロニ安倍川 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 12.7 g カルシウム 212 mg	379 kcal 13.7 g 9.6 g 200 mg
17 (土)	サンドウィッチ フルーツヨーグルト	食パン、マヨネー ズ、マーガリン	牛乳、ヨーグルト (無糖)、卵、スライ スチーズ	みかん缶、もも缶、 パイン缶、きゅうり		菓子(クッキー・せんべい) 牛乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 20.6 g カルシウム 294 mg	341 kcal 11.8 g 15.1 g 258 mg
19 (月)	ニンジンライス レモンチキンから揚げ にんじんのシンプルサラダ ズッキーニとマカロニのスープ	ぶどう じゃがいも、米、 片栗粉、小麦粉、 油、マカロニ、三 温糖、ごま油、オ リーブ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、脱脂 粉乳	ぶどう、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、 ズッキーニ、レモ ン、にんにく	しょうゆ、コンソ メ、酢、食塩、こ しょう	ヨーグルト じゃがいももち ミルク	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.4 g カルシウム 209 mg	452 kcal 17.0 g 14.6 g 294 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価・以上児	未満児
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
20 (火)	☆ふるさと給食 梨 ご飯 マーボーなす オクラと冬瓜のスープ	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、粉糖	牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、ヨーグルト(無糖)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター	なす、なし、とうがん、トマト、りんご、にんじん、もも缶、パン缶、ねぎ、オクラ、コーン缶、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ	チーズ ヨーグルトボムボム ミルク	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 13.4 g カルシウム 255 mg	436 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 14.2 g カルシウム 312 mg
21 (水)	ご飯 アジの南蛮漬け 豆腐の味噌汁 スイカ	米、三温糖、油、砂糖、小麦粉、グラニュー糖、ごま油	あじ、木綿豆腐、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	すいか、バナナ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、キウイフルーツ、えのきたけ、生わかめ、かんでん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ	バナナ あんみつ せんべい お茶	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 11.8 g カルシウム 103 mg	400 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 8.4 g カルシウム 75 mg
22 (木)	夏野菜ピザ キャバツとシラスのナムル 鶏肉と野菜のスープ りんご	食パン、米、じゃがいも、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、牛肉(肩ロース)、とろけるチーズ、ハム、しらす干し	りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、なす、スッキーニ、ピーマン、しめじ、パセリ、焼きのり、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、中華だしの素、食塩	ヨーグルト 牛しぐれおにぎり ミルク	エネルギー 499 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 14.0 g カルシウム 309 mg	433 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.7 g カルシウム 364 mg
23 (金)	麦入りご飯 肉団子の酢豚風 中華スープ 梨	米、小麦粉、コーンフレーク、グラニュー糖、片栗粉、押麦、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、卵、バター	たまねぎ、なし、にんじん、しいたけ、もやし、干しぶどう、赤ピーマン、ピーマン、生わかめ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	チーズ あげしおクッキー ミルク	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 219 mg	466 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.8 g カルシウム 287 mg
24 (土)	ご飯 豚肉とピーマンの細切り炒め ツナとオクラのサラダ お麩の味噌汁	米、マヨネーズ、焼油、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん、ピーマン、オクラ、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	菓子(ビスケット・せんべい) 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.6 g カルシウム 241 mg	371 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 13.1 g カルシウム 221 mg
26 (月)	お楽しみ献立🎉	米、じゃがいも、グラニュー糖、油	豚ひき肉、ウインナー、カルピス、脱脂粉乳	玉ねぎ、すいか、みかん缶、バナナ、人参、パン缶、キウイフルーツ、コーン缶、きゅうり、寒天、干しぶどう、グリーンピース	カレールー、ケチャップ	ヨーグルト お楽しみ😊	エネルギー 540 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 18.2 g カルシウム 152 mg	427 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 203 mg
27 (火)	豆乳スープの冷やしそうめん ハニースパイシーチキン 梨	干しそうめん、米、三温糖、はちみつ、ごま、ごま油	調製豆乳、牛乳、鶏もも肉、ハム、脱脂粉乳、赤みそ	なし、トマト、きゅうり、オクラ、にんにく	中華だしの素、みりん、しょうゆ、食塩、カレー粉	チーズ 味噌焼きおにぎり ミルク	エネルギー 527 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 12.7 g カルシウム 252 mg	445 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 13.7 g カルシウム 310 mg
28 (水)	ロコモコ さっぱりコーンスープ パイナップル	米、わらび餅粉、砂糖、パン粉、油、三温糖	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、脱脂粉乳、きな粉、とろけるチーズ	パイナップル、クリームコーン缶、トマト、たまねぎ、きゅうり、コーン缶	中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	バナナ わらび餅 ミルク	エネルギー 567 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 18.9 g カルシウム 266 mg	479 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 241 mg
29 (木)	麦入りご飯 いわしの蒲焼 和風ポテトサラダ なすの味噌汁	米、食パン、じゃがいも、マーガリン、グラニュー糖、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖、押麦	いわし、米みそ(淡色辛みそ)、コンデンスミルク、おから、淡色みそ	りんご、にんじん、なす、きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ヨーグルト スイートサンド お茶	エネルギー 509 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 16.7 g カルシウム 82 mg	405 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 14.1 g カルシウム 153 mg
30 (金)	ご飯 プルコギ 春雨入り中華スープ ぶどう	米、食パン、はるさめ、油、ごま、三温糖、ごま油	牛乳、牛肉(肩)、鶏ひき肉、脱脂粉乳、卵	たまねぎ、ぶどう、にんじん、キャベツ、もやし、にら、コーン缶、生わかめ、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、酒、みりん、食塩、コンソメ	チーズ チキンナゲット ミルク	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 19.1 g カルシウム 242 mg	434 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.2 g カルシウム 303 mg
31 (土)	メキシカンライス マカロニスープ みかんヨーグルト	米、マカロニ、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、バター、脱脂粉乳	みかん缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	コンソメ、カレー粉	菓子(クラッカー・せんべい) 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 17.0 g カルシウム 287 mg	352 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 10.7 g カルシウム 253 mg

夏バテに注意！

夏になると、暑さから、疲れやだるさ、食欲不振などの症状が現れることがあります。暑さに負けない体づくりのためには、**栄養バランスの良い食事**と、こまめな**水分補給**、十分な**睡眠**が大切です。体力をつけて、暑い夏を元気に過ごしましょう！



今月はひまわり組が「夏野菜ピザ」のクッキングを予定しています。
菜園で収穫した夏野菜を使って、美味しいピザを作ります♪

☆ふるさと給食☆



笠井町のなす・神ヶ谷町のオクラ
大久保町の冬瓜・浜北の梨



郷土料理 📍 沖縄県

「ちんすこう」は、琉球王国時代に、中国菓子の1つである蒸しカステラのようなものを焼いたことが始まりとされています。「すこう」は、お菓子を意味し、特別な時にしか食べられない珍しいものであったことから「ちんすこう」と名付けられました。