※仕入の都合により、材料が変わる場合があります
※完了食は小さく刻み薄めています。

8月 給食だより

≪三色栄養≫働きにより食品を三色に分けることができます

● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるもとになる ▲ 緑色の食品一からだの調子を整える

■ 黄色の食品一熱や力のもとになる 日付 19日(月) 22日(木) 23日(金) 17日(土) 20日(火) 21日(水) 24日(土) 26日(月) 27日(火) 28日(水) 29日(木) 30日(金) 31日(土) パン ご飯 ご飯 洋風チラシ カレーうどん ミートスパゲティー ご飯 ご飯 チャンポン麺 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ■スパゲティー ■米 ■米 ■ロールパン ■焼そば麺 ■米 ■米 ■米 ■米 ■米 ■うどん ■米 ■米 ▲玉葱 ▲きゅうり ▲人参 ▲人参 蓮根金平 ▲人参 生姜焼き マーボー茄子 クリームシチュー ▲キャベツ すき焼き風煮 鶏の ●ツナ ▲玉葱 魚の野菜あんかけ 太刀魚の照り焼き 豚しゃぶ ●牛ミンチ マーマレード焼き ▲レタス ▲キャベツ ▲玉葱 ▲人参 ▲玉葱 ●豚肉 ●太刀魚 ▲玉葱 ▲キャベツ ●カレイ ▲人参 ▲ピーマン ●豚肉 ▲玉葱 ■じゃが芋 ●鶏がら (0-1歳カレイ) ▲人参 ●豚肉 ▲人参 ▲蓮根 ●鶏肉 ●卵(0-2歳コーン) ●牛肉 ▲パプリカ ▲トマトピューレ ▲人参 ●豚ミンチ ▲人参 ▲ねぎ こい口しょうゆ ●牛肉 ▲貝割れ ▲玉葱 ▲しめじ ▲にんにく ルー ケチャップ ▲茄子 ●鶏肉 ▲玉葱 ●豚肉 ▲ピーマン みりん ■じゃが芋 マーマレード ドレッシング ▲パプリカ さば節 ▲椎茸 ▲ねぎ (マヨネーズ風) とんかつソース ●タケヤ味噌 ●牛乳 ▲生姜 砂糖 ●焼き豆腐 ごまダレ ▲貝割れ うす口しょうゆ ■糸こんにゃく チキンコンソメ ●タケヤ味噌 ▲にんにく ■糸こんにゃく ポン酢 ▲生姜 ▲コーン 油 こいロしょうゆ 酢 みりん 片栗粉 さば節 酒 塩 塩こしょう こい口しょうゆ こい口しょうゆ ▲白菜 中華味 ▲白ねぎ うす口しょうゆ 砂糖 さば節 うす口しょうゆ 油 砂糖 鶏がらスープ 鶏がらスープ ▲白菜 みりん 塩 さつま芋の 昆布 こい口しょうゆ こい口しょうゆ ルー みりん 中華味 油 シャンタン 煮浸し ■麩 昆布 ツナサラダ 砂糖 砂糖 酒 牛蒡サラダ 南瓜サラダ 豚骨スープ ▲小松菜 うす口しょうゆ ■さつま芋 みりん ▲生姜 尽 じゃこピーマン こい口しょうゆ 煮豆 ▲玉葱 小松菜の みりん ▲南瓜 油 ▲にんにく 塩こしょう ▲人参 ▲牛蒡 酒 片栗粉 ▲ピーマン ●薄揚げ ●金時豆 ■さつま芋 砂糖 ●ツナ ツナマヨ和え 油 |▲コーン ごま和え ▲きゅうり 酒 ●しらす さば節 酒 ▲人参 砂糖 ドレッシング ▲小松菜 油 塩 ごま和え ▲人参 ▲人参 油 うす口しょうゆ きゅうりの中華和え うす口しょうゆ ▲貝割れ 塩 (マヨネーズ風) ▲えのき 油 砂糖 ▲きゅうり こい口しょうゆ ドレッシング ●ツナ ▲人参 ドレッシング ▲ほうれん草 塩こしょう 中華酢の物 冬瓜汁 ごま (マヨネーズ風) ごま 酒 ●わかめ 砂糖 味噌汁 (マヨネーズ風) おかか煮 ▲小松菜 さば節 ▲人参 ごま油 みりん ▲ほうれん草 ごま ▲冬瓜 味噌汁 ■こんにゃく ごま 砂糖 ▲コーン こい口しょうゆ うす口しょうゆ ▲大根 ▲ねぎ 塩 ▲もやし 油 ●ツナ 塩 砂糖 ●鶏肉 ドレッシング ●花かつお さば節 食 砂糖 ▲貝割れ ごま油 酒 ●わかめ うす口しょうゆ ▲人参 ●ソフト豆腐 (マヨネーズ風) みりん うす口しょうゆ オニオンスープ 砂糖 ●味噌 ▲ねぎ ●わかめ 酒 うす口しょうゆ 砂糖 ▲玉葱 酢 うす口しょうゆ 味噌汁 さば節 酢 さば節 ●味噌 こい口しょうゆ 酒 うす口しょうゆ ▲パセリ 味噌汁 ごま油 砂糖 さば節 ▲ねぎ 砂糖 味噌汁 味噌汁 チキンコンソメ ▲ねぎ うすロしょうゆ ごま みかん缶 みりん ▲南瓜 ▲白菜 さば節 ▲玉葱 ▲みかん缶 ▲小松菜 片栗粉 味噌汁 ▲ねぎ パイン缶 ▲えのき ●味噌 ▲玉葱 昆布 ▲ねぎ ▲大根 スープ 塩 ●味噌 さば節 ▲えのき ▲白菜 ●絹厚揚げ ▲パイン缶 さば節 ▲ニラ ●味噌 ●薄揚げ ●味噌 ▲キャベツ さば節 ●味噌 さば節 3-5歳児 ▲コーン さば節 中華味 鶏がらスープ みかんゼリー ヨーグルト(もも缶) オレンジ とうもろこし スティックチーズ バナナ O歳 あられ ベビーせんべい かぼちゃボーロ ハイハイン 紫芋せんべい 野菜入りせんべい スイート 南瓜 りんごゼリー 大学芋 ひじきおにぎり フルーツサンド フルーツポンチ 豆乳蒸しパン オレンジ パンプキン スティックチーズ みかんゼリー ヨーグルト(もも缶) バナナ とうもろこし 1歳 ベジタブルせん 豆乳ラスク ベジタブルせん おせんべいサラダ味 ほしのおせんべい きな粉せんべい みかんゼリー (さつま芋 油 (南瓜 小麦粉 (米 鶏肉 薄揚げ コッペパン ヨーグルト(もも缶) バナナ オレンジ (みかん缶 とうもろこし (南瓜 砂糖 (りんごジュース スティックチーズ 2歳 ベジタブルせん 砂糖 酢) 無調整豆乳 人参 ひじき 枝豆 ホイップクリーム おせんべいサラダ味 豆乳ラスク ほしのおせんべい パイン缶 砂糖 きな粉せんべい 無塩バター 砂糖 もも缶 寒天 ベジタブルせん みかんゼリー 砂糖 油 ちくわ 糸こんにゃく みかん缶 パイン缶) ヨーグルト(もも缶) バナナ オレンジ もも缶 寒天 とうもろこし 牛乳) パイナップル缶) スティックチーズ 3—5歳 きかん棒 ベーキングパウダー) ミレービスケット 豆乳ラスク お星さませんべい きな粉せんべい 酒 うす口しょうゆ カルピス) さかなっこ 芋けんぴ (0・1歳はなし) みりん 砂糖 塩 油) 牛乳 お茶 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 0-5歳 牛乳 牛乳 お茶 牛乳 お茶 牛乳 牛乳 エネルギー 511Kcal 508Kcal 605Kcal 527Kcal 548Kcal 506Kcal 539Kcal 548Kcal 554Kcal 556Kcal 607Kcal 559Kcal 576Kcal たんぱく質 15. 6g 22. 9g 17. 4g 20. 2g 18. 3g 20.6g 24. 2g 25. 1g 19.8g 26. 2g 21. 4g 27. 4g 29. 2g 脂質 14. 2g 22.6g 12. 1g 15.4g 21. 0g 12. 4g 12. 5g 23. 5g 13. 7g 20.3g 23. 1g 10.6g 17. 6g 炭水化物 64.7g 92. 1g 83.5g 87. 3g 67.9g 67.8g 80.9g 56. 2g 94. 3g 72.8g 78. 2g 79.5g 58. 1g 食塩相当量 2. 5g 1. 6g 0.7g 2. 3g 1. 6g 2. 0g 2. 4g 1. 9g 1.8g 2. 1g 3. 4g 2. 2g 2.4g