


令和6年8月の予定献立表

丸森ひまわりこども園 未開院

日付	給食メニュー		1日	2日	3日	
午前おやつ	いも餅り コロッケ		りんごジュース	ジョア	アンパンマンぜんべい 麦茶	
給食	◎いも・手作りおやつ	いも餅り コロッケ どうぶつ汁にのりから、自分で巻いた、じゃがいもさん。 手揉みもやしから完成させた特製コロッケ！お母さんがコロッケを揚げてくださいました。アツアツ！サクサク！ホクホク！	ごはん さばのいもほろ焼き 炒り豆腐 (豆腐、鶏肉、人参、玉ねぎ しいたけ) みそ汁 (じゃがいも、玉ねぎ、わかめ) パイナップル	どうぶつ汁にのり 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ (ツナ、プロッコリー、きゅうり) みそ汁 (豆腐、大根、ねぎ) ずいか	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 (豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) チンゲン菜のナムル (チンゲン菜、もやし、人参) わかめスープ (わかめ、えのき、コーン、ねぎ) ゼリー	
午後おやつ			◎いちごバナナのフルーチェ エネルギー：471kcal 糖質：17.4g たんぱく質：14.2g 塩分：1.5g	◎マカロニきなこ 牛乳 エネルギー：493kcal 糖質：11.0g たんぱく質：24.3g 塩分：1.3g	クレープ 牛乳 エネルギー：452kcal 糖質：17.6g たんぱく質：14.2g 塩分：1.4g	
日付	5日	6日	7日	8日	9日	
午前おやつ	ヨーグルト	アンパンマンぜんべい 麦茶	クラッカー 麦茶	ジョア	りんごジュース	
給食	ごはん さわらのパン焼焼き 切干大根サラダ (切干大根、ほうれん草、ちくわ、 人参) みそ汁 (キャベツ、人参、鮭) オレンジ	ごはん マーボー豆腐 (ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参 しいたけ、にら) はくばくきゅうり (きゅうり) だいこんスープ (大根、ねぎ、チンゲン菜) クレープフルーツ	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き じゃがいもの黒麹 (じゃがいも、玉ねぎ、人参) みそ汁 (ほうれん草、豆腐、玉ねぎ) バナナ	ごはん ぶりかけ 厚焼き餅 (餅、ツナ、人参、玉ねぎ) ひじきのごまサラダ (ひじき、ハム、白飯、きゅうり 人参) 五目みそ汁 (大根、人参、小松菜、ごぼう 豆腐) オレンジ	ゆかりおにぎり からあげ ゆでとうもろこし プロッコリー トマト すまし汁 (わかめ、鮭、オクラ) ゼリー	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 (豚肉、豆腐、キャベツ、人参) かぼちゃの黒麹 (かぼちゃ) すまし汁 (玉ねぎ、なす) バナナ
午後おやつ	◎ブラウニー 牛乳 エネルギー：499kcal 糖質：19.9g たんぱく質：15.2g 塩分：1.4g	◎きなこちんすこう 牛乳 エネルギー：411kcal 糖質：14.3g たんぱく質：12.6g 塩分：0.9g	◎かぼちゃドーナツ 牛乳 エネルギー：429kcal 糖質：13.0g たんぱく質：15.3g 塩分：1.2g	◎ぶかしごつまぎ 牛乳 エネルギー：472kcal 糖質：13.7g たんぱく質：20.3g 塩分：1.6g	おからの実かりんとう 牛乳 エネルギー：571kcal 糖質：17.8g たんぱく質：14.2g 塩分：1.3g	米粉のカップケーキ 牛乳 エネルギー：481kcal 糖質：14.6g たんぱく質：15.3g 塩分：1.2g
日付	12日	13日	14日	15日	16日	
午前おやつ	ヨーグルト	野菜とりんごジュース	ぼりんこ 麦茶	りんごご珍味ジュース	クラッカー 麦茶	
給食				ごはん さばのしお焼き じゃがいものほろ焼き (じゃがいも、ひき肉、玉ねぎ きゅうり) 漬物汁 (鶏肉、豆腐、大根、人参 ねぎ) ゼリー	ごはん 照り焼きハンバーグ 鶏肉サラダ (きゅうり、鶏肉、人参、ツナ) みそ汁 (鮭、人参、わかめ) バナナ	ごはん 豆腐とピーマンの炒め物 (豆腐、豆腐、キャベツ、玉ねぎ、人参 しめじ) さつまいもの甘煮 (さつまいも) 中華スープ (ねぎ、わかめ、なす) フルーツ
午後おやつ		◎たべよ 麦茶 エネルギー：146kcal 糖質：2.5g たんぱく質：4.4g 塩分：0.4g	いちごアイス風デザート エネルギー：209kcal 糖質：5.7g たんぱく質：8.1g 塩分：0.9g	◎おなかおにぎり 麦茶 エネルギー：493kcal 糖質：9.9g たんぱく質：17.7g 塩分：1.0g	◎いちごジャムサンド 牛乳 エネルギー：410kcal 糖質：10.6g たんぱく質：12.5g 塩分：1.8g	
日付	19日	20日	21日	22日	23日	
午前おやつ	ゼリー	クラッカー 麦茶	ジョア	ゼリー	アンパンマンぜんべい 牛乳	
給食	ごはん カレー風味焼き 青菜のごまマヨ和え (人参、キャベツ、ほうれん草、 チーズ) みそ汁 (大根、玉ねぎ、わかめ) オレンジ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ツナとおからの和え物 (ツナ、白飯、きゅうり、オクラ 人参) チンゲン菜スープ (豚、えのき、豆腐、チンゲン菜) クレープフルーツ	なすミートソースパスタ (ひき肉、玉ねぎ、人参、なす) じゃがいもとハムのソテー (ハム、じゃがいも、玉ねぎ ピーマン) ほうれん草スープ (ほうれん草、玉ねぎ、コーン) 手作りゼリー	ごはん 豚肉のしょうが焼き (豚肉、玉ねぎ) ちくわと青菜ののり和え (ちくわ、小松菜、もやし キャベツ) みそ汁 (豆腐、人参、大根) メロン	ごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう (ごぼう、人参、ひき肉) 豚汁 (豚肉、豆腐、大根、人参、ねぎ) ずいか	ごはん 豚肉のしぐれ煮 (豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参) かぼちゃサラダ (かぼちゃ、きゅうり、人参) みそ汁 (鶏肉、ほうれん草、大根) フルーツ
午後おやつ	◎みそ煮しパン 牛乳 エネルギー：457kcal 糖質：12.6g たんぱく質：18.0g 塩分：1.3g	◎チーズトースト 牛乳 エネルギー：410kcal 糖質：11.5g たんぱく質：19.4g 塩分：1.5g	◎わかめおにぎり 麦茶 エネルギー：497kcal 糖質：7.4g たんぱく質：18.1g 塩分：1.7g	◎お餅ラスク 牛乳 エネルギー：433kcal 糖質：14.9g たんぱく質：17.3g 塩分：1.5g	◎梨かんぴ 牛乳 エネルギー：490kcal 糖質：19.0g たんぱく質：19.9g 塩分：1.5g	
日付	26日	27日	28日	29日	30日	
午前おやつ	りんごジュース	クラッカー 牛乳	ぼりんこ 牛乳	クラッカー 牛乳	ジョア	
給食	ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き ピーマンソテー (ピーマン、豚肉、玉ねぎ、人参 ピーマン) みそ汁 (豆腐、えのき、ねぎ) パイナップル	ごはん コロッケ キャベツサラダ (キャベツ、きゅうり、人参 ハム) みそ汁 (豆腐、鶏肉、しめじ) スイカロールケーキ	ロールパン・クロワッサン チキンクリーム煮 (鶏肉、玉ねぎ、いんげん) にんじんのマリネサラダ (人参、人参、プロッコリー) コンソメスープ (ベーコン、かぼちゃ、キャベツ 玉ねぎ) オレンジ	ごはん さわらのコンフレック焼き 切干大根のトマトケチャップ煮 (切干大根、玉ねぎ、なす、ピーマン ワンナー) みそ汁 (キャベツ、豆腐、わかめ) フルーツヨーグルト (バナナ、みかん、パイ ヨーグルト)	ひまわりドライカレー (ひき肉、玉ねぎ、コーン いんげん) マカロニサラダ (マカロニ、人参、きゅうり ハム) 中華コンソメスープ (コーン、ねぎ、チンゲン菜) ゼリー	ごはん 黒魚 ひじきとちくわの和え物 (黒魚、ひじき、もやし、きゅうり) みそ汁 (鮭、玉ねぎ、ほうれん草) フルーツ
午後おやつ	◎フライドポテト 牛乳 エネルギー：464kcal 糖質：16.0g たんぱく質：14.8g 塩分：1.3g	◎ガリガリ君 エネルギー：476kcal 糖質：14.8g たんぱく質：11.2g 塩分：1.6g	◎たぬきおにぎり 麦茶 エネルギー：443kcal 糖質：17.3g たんぱく質：16.2g 塩分：1.8g	◎きなこトースト 牛乳 エネルギー：577kcal 糖質：19.1g たんぱく質：21.7g 塩分：1.7g	ずいか 麦茶 エネルギー：518kcal 糖質：12.3g たんぱく質：17.7g 塩分：1.6g	

3歳未満児…エネルギー 481kcal (467) たんぱく質 19.9g(19.8) 糖質 14.7g(13.0) 塩分 1.3g(1.4)
3歳以上児…エネルギー 553kcal (574) たんぱく質 21.1g(24.4) 糖質 16.8g(15.9) 塩分 1.5g(1.5)
※ () 内は給食栄養目標値です。栄養面にごはしも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。