



2022年度 8 月給食献立表



3歳以上児は★の時も主食の準備をよろしくお願いします

門司保育所(みどり園)

日	未満児	全 児	未満児	全 児	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)					
	主食	昼 食	午前 おやつ	午 後 お や つ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの	
					1	2	3	4	5	6
1 月	パン	拌三系 野菜スープ	牛乳	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	ロースハム 卵	牛乳 アイスクリーム	人参 小松菜	胡瓜 キャベツ	ロールパン・酢 醤油・春雨・砂糖 スープの素・強化ウエハース	サラダ油 ごま油
2 火	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *コンソメチーズ	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳 粉チーズ	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 じゃがいも・スープの素	サラダ油 ごま油
3 水	パン	鶏肉のハワイアン煮 ボイルキャベツ オニオンスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	パインジュース・パイン缶 にんにく・キャベツ 玉葱	ロールパン・醤油・酒 スープの素・ビスケット	
4 木	★	バリバリおそば わかめスープ	牛乳	すいか クラッカー	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ 西瓜	中華揚めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 クラッカー	サラダ油
5 金	ごはん	スタミナカレー フルーツ和え	牛乳	牛乳 せんべい	牛肉 ゆで大豆	牛乳	人参	玉葱・グリーンピース りんご・にんにく・生姜 ミカド缶・白桃缶・パイン缶	米・カレー粉 スープの素・せんべい	油
6 土	★	冷めん バナナ	牛乳	牛乳 クッキー	卵 ロースハム 鶏肉	牛乳	トマト	胡瓜 もやし バナナ	中華めん・砂糖 醤油・スープの素 酢・クッキー	サラダ油 ごま油
8 月	パン	レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 バナナ	鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉葱・キャベツ スイートコーン バナナ	ロールパン・じゃがいも ウスターソース・ケチャップ 酒・スープの素	ピーナッツ サラダ油
9 火	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 なめこ豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳 *トマトちゃん	白身魚・油揚げ 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん トマトジュース	生姜・切干大根 なめこ・葱	米・酒・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	ごま油
10 水	ごはん	牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参と春雨のスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛肉 味噌	牛乳 干若布	ピーマン 人参	キャベツ 玉葱 葱	米・酒・砂糖・春雨 スープの素・丸ボーロ	サラダ油 すりごま
12 金	ごはん	ベーコン入りかみかみきんぴら 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳	飲むヨーグルト クラッカー	ベーコン ゆで大豆・豆腐 味噌	牛乳・刻み昆布 あおさ・煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 さやいんげん	ごぼう 葱	米・砂糖 醤油・クラッカー	すりごま 油
13 土	★	ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳	牛乳 サブレ	合挽肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参	玉葱 グリーンピース レタス	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース スープの素・サブレ	マーガリン サラダ油
15 月	ごはん	スタミナカレー フルーツ和え	牛乳	牛乳 せんべい	牛肉 ゆで大豆	牛乳	人参	玉葱・グリーンピース りんご・にんにく・生姜 ミカド缶・白桃缶・パイン缶	米・カレー粉・スープの素 せんべい	油
16 火	ごはん	牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳	牛乳 あられ	牛肉	牛乳 煮干し 出し昆布	ピーマン・パプリカ(赤) パプリカ(黄)・人参 オクラ	もやし 玉葱 生姜	米・砂糖 醤油・ソーメン あられ	サラダ油 ごま油
17 水	★	バリバリおそば わかめスープ	牛乳	牛乳 *バターコーン おにぎり	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ スイートコーン	中華揚めん・スープの素 砂糖・醤油 米・片栗粉	サラダ油 バター
18 木	ごはん	魚の南蛮漬け トマト えのきのすまし汁	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 おやつ昆布	トマト 人参	えのき茸 葱	米・片栗粉 醤油・砂糖 酢・おかき	サラダ油
19 金	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *キャロットゼリー	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳 粉寒天	人参 人参ジュース	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン 100%オレンジジュース	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢	サラダ油 ごま油
20 土	ごはん	牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参と春雨のスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛肉 味噌	牛乳 干若布	ピーマン 人参	キャベツ 玉葱 葱	米・酒・砂糖・春雨 スープの素・丸ボーロ	サラダ油 すりごま
22 月	パン	鶏肉のハワイアン煮 ボイルキャベツ オニオンスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	パインジュース・パイン缶 にんにく・キャベツ 玉葱	ロールパン・醤油・酒 スープの素・ビスケット	
23 火	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 なめこ豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳 *ジャムサンド	白身魚・油揚げ 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 なめこ・葱	米・酒・砂糖・醤油 食パン・いちごジャム	ごま油
24 水		三色まぜごはん・鶏のからあげ きゅうりの酢の物 麩のすまし汁・オレンジ	牛乳	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	卵 鶏肉	牛乳・塩昆布・干若布 白煮干し・出し昆布 煮干し・アイスクリーム	小松菜 人参	胡瓜・葱 オレンジ	米・片栗粉・上新粉 砂糖・白玉ふ・酢 醤油・強化ウエハース	サラダ油 ごま
25 木	★	ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳	牛乳 サブレ	合挽肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参	玉葱 グリーンピース レタス	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース スープの素・サブレ	マーガリン サラダ油
26 金	ごはん	ベーコン入りかみかみきんぴら 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳	飲むヨーグルト クラッカー	ベーコン ゆで大豆・豆腐 味噌	牛乳・刻み昆布 あおさ・煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 さやいんげん	ごぼう 葱	米・砂糖 醤油・クラッカー	すりごま 油
27 土	★	冷めん バナナ	牛乳	牛乳 クッキー	卵 ロースハム 鶏肉	牛乳	トマト	胡瓜 もやし バナナ	中華めん・砂糖 醤油・酢・クッキー スープの素	サラダ油 ごま油
29 月	ごはん	魚の南蛮漬け トマト えのきのすまし汁	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 おやつ昆布	トマト 人参	えのき茸 葱	米・片栗粉 醤油・砂糖 酢・おかき	サラダ油
30 火	ごはん	手羽中の照り煮 胡瓜と人参のごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏手羽中 味噌	牛乳・干若布 煮干し おやついりこ	人参	胡瓜 葱	米・酒・砂糖 みりん・酢・醤油 白玉ふ・あられ	すりごま
31 水	ごはん	牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳	牛乳 *マカロニの黄粉和え	牛肉 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	ピーマン・パプリカ(赤) パプリカ(黄)・人参 オクラ	もやし 玉葱 生姜	米・砂糖 醤油・ソーメン マカロニ	サラダ油 ごま油

【月平均栄養価】

		エネルギー Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン			
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量	400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	386	17.3	16.5	260	2.1	1.9	339	0.25	0.4	20
未満児	基準量	480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	481	19	17.5	303	1.9	1.8	306	0.27	0.45	17

※平均栄養価は行事食を除く



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い日ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して、水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。

