2020年08月

献　　立　　表

千歳認定こども園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	材料名 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	10時おやつ	3時おやつ	行事
						(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			
01 土	ごはん、レタスとベーコンのスープ、鶏肉のごまだれ、じゃこ和え、果物（バナナ）	517.6(459.5) 25.6(22.2) 18.0(16.0) 2.5(2.2)	米、ごま、ごま、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、しらす、ベーコン、みそ	バナナ、レタス、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、ねぎ、きゅうり、レモン果汁、しょうが、椎茸	ぽん酢、しょうゆ、酢、酒、食塩、鶏ガラだし	牛乳	せんべい、牛乳	
03 月	チャーシューメン、ゆでとうもろこし、果物（小玉すいか）	653.8(555.0) 28.5(24.7) 18.9(16.9) 3.6(3.0)	中華めん、○小麦粉、○砂糖、○油、ごま油	○牛乳、卵、豚肉、○卵、かまぼこ、煮干し、かつお節、◎牛乳	小玉すいか、とうもろこし、もやし、ほうれん草、とうもろこし、ねぎ、にんじん	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳	たまご蒸しパン、牛乳	
04 火	五分つきごはん、味噌汁（わかめ・えのき）、鶏のから揚げ、きゅうりの華風サラダ、果物（バナナ）	611.3(530.2) 25.3(23.7) 19.4(17.5) 1.7(1.4)	○じゃがいも、米、しらたき、片栗粉、○バター、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、鶏レバー、みそ、ハム、煮干し、◎牛乳	バナナ、きゅうり、○ミニトマト、もやし、えのき茸、にんじん、わかめ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、○食塩	牛乳	じゃがバター、トマト、牛乳	
05 水	麦ごはん、みそ汁（かぶ）、豚肉の朝鮮焼き、千草おひたし、果物（キウイ未バナナ）	590.5(480.6) 23.6(19.3) 23.0(18.4) 1.9(1.5)	米、○パン、麦、○マヨネーズ、ごま、油、砂糖	○牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、○しらす、煮干し、○チーズ、豚肉、◎牛乳	キウイ、かぶ、小松菜、つきこんにゃく、にんじん、かぶ、りんご、○小松菜、ニンニク、○青のり、バナナ	しょうゆ、酢、酒	牛乳	じゃこパン（小松菜入り）、牛乳	
06 木	ごはん、味噌汁（なめこ・豆腐）、肉じゃが、冷伴三絲、果物（オレンジ）	673.6(565.7) 24.0(20.5) 21.8(19.0) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○じゃがいも、しらたき、春雨、○油、砂糖、ごま油、ごま、○砂糖	○牛乳、牛肉、豆腐、みそ、○卵、ハム、卵、煮干し、◎牛乳	オレンジ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、なめこ、○レモン、○にんじん、さやいんげん	しょうゆ、酒、みりん、酢、○食塩	牛乳	レモンドーナツ、ベイクドポテトとにんじ	
07 金	五分つきごはん、味噌汁（じゃが・わかめ）、あじの揚げおろし煮、ナムル、果物（バナナ）	560.2(474.9) 23.9(20.4) 15.4(13.8) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、片栗粉、○砂糖、油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、あじ、みそ、煮干し、かつお節、◎牛乳、あじ	バナナ、ほうれん草、○バナナ、○みかん、大根、もやし、○キウイ、にんじん、○いちご、わかめ、○アガー、ねぎ	しょうゆ、酢、みりん、酒	牛乳	フルーツのゼリーがけ、牛乳	
08 土	トマトスパゲティ、野菜スープ、果物（オレンジ）	576.5(506.6) 20.7(18.3) 16.6(14.9) 2.0(1.8)	スパゲティー、バター、油、砂糖	○牛乳、ベーコン、◎牛乳	オレンジ、トマト、トマト、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、えのき茸、もやし、にんじん、パセリ、ニンニク	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
11 火	鶏照り丼、フライドパンプキン、チーズ、果物（ぶどう）	548.8(486.0) 24.8(23.3) 19.1(18.0) 1.2(1.1)	米、麦、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏肉、◎牛乳	ぶどう、かぼちゃ、○枝豆、ねぎ、のり	酒、しょうゆ、みりん、食塩、○食塩	牛乳	塩ゆで枝豆、牛乳	
12 水	レバーミートスパゲティー、わかめスープ、果物（メロン）	593.3(501.4) 24.5(20.9) 15.6(14.0) 2.2(1.8)	スパゲティー、小麦粉、○砂糖、バター、砂糖、油	○牛乳、豚レバー、豚肉、○きな粉、チーズ、みそ、◎牛乳	玉ねぎ、メロン、○かぼちゃ、トマト、しめじ、にんじん、○干しぶどう、わかめ、ニンニク	ソース、コンソメ、酒、食塩、こしょう、パセリ粉、○食塩	牛乳	かぼちゃのきな粉かけ、牛乳	
13 木	マーボー丼、具だくさん味噌汁、果物（バナナ）	554.5(482.0) 24.4(21.4) 16.5(14.9) 1.4(1.2)	米、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、○ソフール　元気ヨーグルト、豆腐、豚肉、鶏肉、みそ、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、もやし、レタス、にんじん、ねぎ、ニンニク、しょうが、椎茸	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳	元気ヨーグルト、牛乳	
14 金	ひき肉カレー、果物（バナナ）	642.1(540.5) 23.0(19.7) 23.2(20.1) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、油	○牛乳、ひき肉（牛・豚）、卵、大豆、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、にんじん、なす、ピーマン、しめじ、とうもろこし、アガー、ニンニク		牛乳	せんべい、牛乳	
15 土	サンドイッチ、角切り野菜のスープ、ほうれん草とコーンのソテー、果物（オレンジ）	477.2(465.3) 20.5(19.4) 21.1(19.1) 2.4(2.2)	パン、マーガリン、油	○牛乳、ツナ、ベーコン、チーズ、ハム、大豆、◎牛乳	オレンジ、ほうれん草、とうもろこし、きゅうり、しめじ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、パセリ	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
17 月	麦ごはん、油麩の煮物（9割）、レバーのかりん揚げ、おくらのおかか和え、果物（バナナ）	592.3(507.4) 21.0(19.3) 11.5(10.9) 1.5(1.3)	米、○米、○じゃがいも、じゃがいも、麦、油麩、片栗粉、砂糖、三温糖、油、ごま油	○牛乳、鶏レバー、かつお節、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、つきこんにゃく、おくら、にんじん、○にんじん、さやえんどう、椎茸、しょうが、○昆布	しょうゆ、酒、みりん、和風だし、○食塩	牛乳	夕焼けおにぎり、ベイクドポテトとにんじ	
18 火	五分つきごはん、味噌汁（もずく・ねぎ）、ほっけの塩焼き、なめ茸あえ、冬瓜となすのみそ煮、果物（メロン）	532.4(451.2) 25.6(21.8) 16.4(14.6) 1.3(1.2)	米、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、ほっけ、○卵、みそ、煮干し、◎牛乳、ほっけ	メロン、もやし、なす、冬瓜、小松菜、もずく、なめ茸、ねぎ、しそ	酒、しょうゆ	牛乳	プリン、牛乳	
19 水	とうもろこし御飯、モロヘイヤと卵のスープ、鶏のごま香ばし焼、ブロッコリー添え、果物（バナナ）	680.9(555.5) 28.5(24.9) 20.2(17.7) 2.4(1.6)	米、○パン、ごま、○マーガリン、ごま、片栗粉、砂糖、バター、ごま油	○牛乳、鶏肉、卵、○チーズ、みそ、◎牛乳	バナナ、○かぼちゃ、とうもろこし、モロヘイヤ、ブロッコリー、サラダ菜、ねぎ、○ジャム、しょうが、のり	しょうゆ、みりん、酒、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳	サンドイッチ、蒸しかぼちゃ、牛乳	
20 木	バンズパン、かぼちゃのポタージュ（かぼちゃ増）、白身魚のマリネ、果物（なし）	567.5(505.8) 22.9(20.2) 15.4(14.2) 2.3(2.0)	パン、○白玉粉、○砂糖、砂糖、油、米粉、○片栗粉、バター	○牛乳、牛乳、たら、◎牛乳、たら	梨、かぼちゃ、玉ねぎ、○ごぼう、ピーマン、ピーマン、○昆布	酢、○みりん、○しょうゆ、食塩、コンソメ、○食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳	みたらし団子、牛乳	
21 金	ごはん、にら玉汁、魚とがんもの炊き合わせ、かぶときゅうりのサラダ、果物（バナナ）	623.8(525.0) 26.5(22.5) 19.7(17.3) 2.0(1.6)	米、○小麦粉、○油、○三温糖、麦、砂糖、○ごま	○牛乳、かれい、がんもどき、卵、みそ、かつお節、◎牛乳、かれい	バナナ、かぶ、きゅうり、にんじん、にら、さやえんどう、しょうが	しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩、○食塩	牛乳	白ごまクッキー、牛乳	
22 土	納豆寿司、鶏汁、さつま芋のレモン煮、果物（バナナ）	604.5(566.1) 25.8(22.8) 14.5(16.0) 2.1(1.9)	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖	○牛乳、納豆、鶏肉、豆腐、かつお節、◎牛乳	バナナ、ねぎ、にんじん、ごぼう、レモン、のり	しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳	クッキー、牛乳	
24 月	冷やし中華、かぼちゃのミルク煮、果物（小玉すいか）	676.3(567.8) 28.7(24.3) 15.8(14.1) 3.6(2.9)	中華めん、○米、砂糖、バター、ごま油	○牛乳、鶏肉、牛乳、卵、ハム、◎牛乳	小玉すいか、かぼちゃ、トマト、もやし、きゅうり、ねぎ、しょうが、のり	しょうゆ、酢、中華だし、食塩	牛乳	ゆかりわかめおにぎり、牛乳	
25 火	しらすわかめごはん、豚汁、スクランブルエッグ、きゅうりの昆布あえ、果物（バナナ）	609.3(514.2) 26.9(22.8) 20.1(17.6) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、バター、油、砂糖	○牛乳、卵、豚肉、豆腐、みそ、ベーコン、しらす、かつお節、◎牛乳	バナナ、きゅうり、大根、○バナナ、玉ねぎ、にんじん、○小玉すいか、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、グリンピー	ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳	フルーツポンチすいか、牛乳	
26 水	ハンバーガー(末ハンバーグとパン)、角切り野菜のスープ、杏仁フルーツ	642.3(588.6) 25.3(22.7) 23.7(20.9) 2.5(2.2)	パン、○小麦粉、○黒糖、パン粉、麦、○ごま、砂糖	○牛乳、牛肉、豚肉、チーズ、卵、牛乳、ベーコン、大豆、○卵、◎牛乳	キャベツ、玉ねぎ、みかん缶、にんじん、バナナ、いちご、レタス、セロリ、パセリ	ソース、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、○しょうゆ	牛乳	がんづき、牛乳	
27 木	五分つきごはん、中華風コーンスープ、春巻き、きゅうりの酢の物、果物（ぶどう）	562.9(478.0) 21.5(18.5) 17.4(15.5) 1.5(1.3)	米、春巻の皮、春雨、油、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉、豆腐、卵、鶏むね肉、ささかまぼこ、◎牛乳	○とうもろこし、ぶどう、きゅうり、○ミニトマト、とうもろこし、たけのこ、玉ねぎ、もやし、○きゅうり、にんじん、とうもろこし、にら、わかめ、ねぎ、椎茸、しょうが	酢、こしょう、オイスターソース、鶏ガラだし、食塩、しょうゆ、和風だし、○しょうゆ	牛乳	焼きとうもろこし、トマト・きゅうり、牛乳	
28 金	枝豆とじゃこの御飯、味噌汁（小松菜・高野豆腐）、千草焼き、かぼちゃサラダ、果物（メロン）	586.5(496.7) 23.1(19.8) 19.5(17.1) 2.4(2.0)	○じゃがいも、米、麦、マヨネーズ、○油、○片栗粉、砂糖	○牛乳、卵、○豆乳、みそ、しらす、竹輪、○チーズ、凍り豆腐、煮干し、○かつお節、◎牛乳	メロン、かぼちゃ、きゅうり、小松菜、枝豆、にんじん、ねぎ、えのき茸、干しぶどう、椎茸、○青のり	○ソース、酒、しょうゆ、食塩、○食塩、○こしょう、こしょう	牛乳	じゃがまるくん、牛乳	
29 土	焼きそば、味噌汁（豆腐・わかめ）、さつま芋煮、果物（バナナ）	562.4(528.9) 22.0(19.5) 14.3(15.7) 2.5(2.1)	焼そばめん、さつまいも、砂糖、油	○牛乳、豚肉、豆腐、みそ、煮干し、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、わかめ、青のり	ソース、食塩	牛乳	クッキー、牛乳	
31 月	ごはん、味噌汁（大根・わかめ）、さばとごぼうの竜田揚げ、こまつなとちくわの酢みそ和え、果物（なし）	653.4(493.6) 25.4(20.3) 24.3(15.6) 2.2(1.8)	米、○小麦粉、片栗粉、油、○片栗粉、砂糖、○白玉粉、○砂糖、○ごま油、米粉、○ごま	○牛乳、さば、竹輪、○豚肉、みそ、○竹輪、煮干し、◎牛乳、たら	梨、大根、小松菜、ごぼう、○にら、○ねぎ、○にんじん、○小松菜、しょうが、わかめ	しょうゆ、酢、○しょうゆ、○酢、酒	牛乳	チヂミ、牛乳	
1日の摂取目標量		1275(925) 52(37) 35(25) 4.3(3.3)	給食とおやつを食べた場合、3～5歳児では1日の栄養量の４８％を園でとることになります。 0～2歳児（3歳未満児）では1日の栄養量の５０％を園でとることになります。 内容は変更になる場合がございます。						