

2024年度 8月給食献立表 門司保育所(みどり園)

日	全 児		未 満 児	全 児	材 料 (分 類 : 六 つ の 基 礎 食 品)						延 長 児
	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 に な る も の		熱 や 力 の も と に な る も の		延 長 お や つ
					1	2	3	4	5	6	
1 木	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 なめこと豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳 *チーズラスク	白身魚・油揚げ 豆腐・味噌	牛乳 煮干し 粉チーズ	人参 さやいんげん パセリ	生姜・切干大根 なめこ・葱	米・酒・砂糖・醤油 食パン	ごま油 マヨネーズ	牛乳 おかし
2 金	ごはん	豚肉となすの炒め物 青梗菜の春雨のスープ	牛乳	牛乳 *マカロニの黄粉和	豚肉 黄粉	牛乳	人参・ビーマン パプリカ(赤・黄) フンゲイ	茄子 玉葱	米・砂糖 醤油・春雨 スープの素・マカロニ	ごま油	牛乳 あられ
3 土		パリパリおそば わかめスープ	牛乳	牛乳 かりんとう	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	中華揚げめん・砂糖 醤油・スープの素 片栗粉・かりんとう	サラダ油	牛乳 サブレ
5 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 *キャロットゼリー	鶏肉	牛乳 粉寒天	人参 パセリ 人参ジュース	パインジュース・パイン缶 にんにく・キャベツ 玉葱・パインジュース	ロールパン・醤油・酒 スープの素・砂糖		牛乳 ビスケット
6 火	ごはん	魚の南蛮漬け トマト えのきのすまし汁	牛乳	飲むヨーグルト クラッカー	白身魚	牛乳・煮干し だし昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	トマト 人参	えのき茸 玉葱 葱	米・片栗粉 醤油・砂糖 酢・クラッカー	サラダ油	牛乳 せんべい
7 水	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 *まめくりこ	鶏レバー 黄粉	牛乳 豆乳	人参 ビーマン パセリ	玉葱・キャベツ スイートコーン	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・片栗粉	ピーナッツ サラダ油	牛乳 あられ
8 木	ごはん	ベーコン入りかみかみきんぴら じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 おかし おやつ昆布	ベーコン ゆで大豆・油揚げ 味噌	牛乳・刻み昆布 煮干し おやつ昆布	人参 さやいんげん	ごぼう 葱	米・砂糖・醤油 じゃがいも・おかし	すりごま サラダ油	牛乳 クラッカー
9 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・生姜・にんにく りんご・グリーンピース ミソ缶・白桃缶・パイン缶	米・カレー・スープの素 せんべい	サラダ油	牛乳 サブレ
10 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	牛乳 丸ボーロ
13 火	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・春雨・酢 醤油・スープの素 砂糖・鉄強化ウエハース	サラダ油 ごま油	牛乳 せんべい
14 水	ごはん	牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳	牛乳 せんべい	牛肉	牛乳 煮干し だし昆布	ビーマン・人参 パプリカ(赤・黄) オクラ	もやし 玉葱 生姜	米・砂糖・醤油 そうめん・せんべい	サラダ油 ごま油	牛乳 ビスケット
15 木		パリパリおそば わかめスープ	牛乳	牛乳 かりんとう	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	中華揚げめん・砂糖 醤油・スープの素 片栗粉・かりんとう	サラダ油	牛乳 サブレ
16 金	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	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 ビスケット	サラダ油 ごま油	牛乳 せんべい
17 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 スープの素 醤油・酢・クッキー	サラダ油 ごま油	牛乳 あられ
19 月	ごはん	豚肉となすの炒め煮 青梗菜の春雨のスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	豚肉	牛乳	人参・ビーマン パプリカ(赤・黄) フンゲイ	茄子 玉葱	米・砂糖 醤油・春雨 スープの素・丸ボーロ	ごま油	牛乳 おかし
誕生 20 火	桜エビと 塩昆布の 混ぜごはん	鶏肉のレモンから揚げ きゅうりの酢の物 ミネストローネスープ・オレンジ	牛乳	アイスクリーム	さくらえび素干 鶏肉 ベーコン	牛乳・塩昆布 白す干し・干若布 アイスクリーム	さやいんげん・人参 トマト水煮缶・パプリ カ	にんにく・生姜 レモン・胡瓜・玉葱 パプリカ	米・スープの素・酒 片栗粉・小麦粉・砂糖 酢・マカロニ	ごま ごま油 サラダ油	牛乳 ビスケット
21 水	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 なめこと豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳 *バナナケーキ	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・バナナ	米・酒・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	ごま油 サラダ油	牛乳 せんべい
22 木	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・りんご・にんにく 生姜・グリーンピース ミソ缶・白桃缶・パイン缶	米・カレー・スープの素 せんべい	サラダ油	牛乳 丸ボーロ
23 金	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	牛乳 クラッカー
24 土	ごはん	牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳	牛乳 サブレ	牛肉	牛乳 煮干し だし昆布	ビーマン・人参 パプリカ(赤・黄) オクラ	もやし 玉葱 生姜	米・砂糖・醤油 そうめん・サブレ	サラダ油 ごま油	牛乳 サブレ
26 月		ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳	牛乳 クッキー	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 クッキー	マーガリン サラダ油	牛乳 せんべい
27 火	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 *麩のラスク	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・砂糖 麩	バター	牛乳 クラッカー
28 水	ごはん	魚の南蛮漬け トマト えのきのすまし汁	牛乳	飲むヨーグルト クラッカー	白身魚	牛乳・煮干し だし昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	トマト 人参	えのき茸 玉葱 葱	米・片栗粉 醤油・砂糖 酢・クラッカー	サラダ油	牛乳 クッキー
29 木	ごはん	ベーコン入りかみかみきんぴら じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 おかし おやつ昆布	ベーコン ゆで大豆・油揚げ 味噌	牛乳・刻み昆布 煮干し おやつ昆布	人参 さやいんげん	ごぼう 葱	米・砂糖・醤油 じゃがいも・おかし	すりごま サラダ油	牛乳 サブレ
30 金	保存パン	コーンとツナのサラダ わかめスープ みかん缶	牛乳	牛乳 *かしわおにぎり	まぐろ油漬け 鶏肉	牛乳 干若布	人参	スイートコーン みかん缶 ごぼう	保存パン・スープの素 米・砂糖・醤油		牛乳 せんべい
31 土	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	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 ビスケット	サラダ油 ごま油	牛乳 ビスケット

【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 570	24	13	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
平均栄養価	541	22	17.7	275	2.5	1.9	398	0.31	0.42	24
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	494	19.6	17.6	310	1.9	1.7	352	0.28	0.46	20

※平均栄養価は行事食・延長おやつを除く

もしものときの食料は？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。今年度は8月30日に「防災食」として、備蓄食材を使った食事を提供します。今回は5年保存パンを提供予定です。限られた資源の中で作った食事を実際に子ども達が食べることで、災害時においても、「食べたことがある食事」に少しでも安心を感じてもらえればと思います。ご家庭でもこの機会に食品の備えについても話し合ってみてはいかがでしょうか。

