



H28.夏休みお預かり保育の給食献立表



(注文を希望される方は、別紙の「夏休みお預かり保育申込書」の昼食注文欄に記入してご提出ください。)

学校法人 上松学園 カオル幼稚園

日にち	曜日	献立名	主な食材料			栄養素量			
			熱や力になるもの (きいろ)	肉や骨をつくるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
8月1日	月	ごはん おやこに ごまつなのしらあえ しめじのみそしる	ごはん、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、ゴマ	鶏卵、鶏肉、豆腐、みそ	玉ねぎ、しいたけ、さやいんげん、小松菜、きゅうり、えのき、なす、しめじ	437kcal	19.4g	11.3g	1.7g
2	火	ピラフ さけのフライふう ハムのマリネ とうにゅうスープ	ごはん、鶏がらだし、油、パン粉、米酢、砂糖、じゃがいも	鮭、ハム、ベーコン、豆乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、キャベツ、きゅうり、トマト、なす	421kcal	14.9g	12.3g	1.4g
3	水	ごはん マーボーナス にらチヂミ ちゅうかふうすましじる	ごはん、酒、砂糖、しょうゆ、鶏がらだし、ごま油、片栗粉、小麦粉、みりん	豚肉、みそ、ベーコン、豆腐	玉ねぎ、しょうが、にんにく、なす、にら、にんじん、しいたけ、えのき、白菜	462kcal	14.9g	14.0g	1.7g
4	木	ごはん まつかぜやき かぼちゃのマッシュ けんちんじる	ごはん、砂糖、しょうゆ、片栗粉、ゴマ、マヨネーズ	鶏肉、豆腐、みそ、青のり、油揚げ	玉ねぎ、かぼちゃ、コーン、きゅうり、にんじん、ごぼう、なす、しめじ	466kcal	17.9g	11.9g	1.2g
5	金	はっほうさいどん ポテのチーズやき ちくわのサラダ	ごはん、酒、砂糖、しょうゆ、鶏がらだし、ごま油、片栗粉、じゃがいも、米酢	豚肉、ナチュラルチーズ、焼き竹輪、ワカメ	しょうが、玉ねぎ、にんじん、竹の子水煮、しめじ、なす、キャベツ、きゅうり、もやし	442kcal	16.9g	12.0g	1.7g
8	月	ツナごはん ポークビーンズ おんやさい パブリカのスープ	ごはん、酒、しょうゆ、砂糖、みりん、ケチャップ、鶏がらだし、マヨネーズ	ツナ、豚肉、大豆水煮、ベーコン	にんじん、玉ねぎ、ミックスビーンズ、トマト缶、しめじ、かぼちゃ、きゅうり、なす、ピーマン、パブリカ、えのき	417kcal	15.7g	11.3g	1.9g
9	火	カレーラーメン ギョウザふう かいそうサラダ	中華麺、鶏がらだし、ルウ、片栗粉、しょうゆ、ごま油、ギョウザの皮、米酢	豚肉、ワカメ、芽ひじき	玉ねぎ、にんじん、なす、しめじ、生姜、にんにく、しいたけ、にら、きゅうり、もやし	474kcal	17.3g	12.9g	1.8g
10	水	ごはん がんものにも キャベツとたまごのいためもの さつまあげのみそしる	ごはん、砂糖、しょうゆ、みりん、鶏がらだし、ごま油、じゃがいも	がんもどき、鶏卵、さつまあげ、みそ	にんじん、しめじ、キャベツ、玉ねぎ、もやし、なす、ごぼう、しめじ	441kcal	15.4g	14.5g	1.7g
11	木	☆山の日☆							
12	金	☆お盆休み☆							
15	月	↓							
16	火	↓							
17	水	ナポリタン フライドポテトふう きりばたのいごんのサラダ なすのスープ プリン	スパゲッティ、鶏がらだし、ケチャップ、砂糖、じゃがいも、油、しょうゆ、マヨネーズ、プリン	ウインナー、ツナ、ベーコン	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト缶、切干大根、コーン、なす	429kcal	14.2g	12.7g	1.6g
18	木	ごはん ひじきのハンバーグ ほうれんそうのおひたし なめこじる	ごはん、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま油	芽ひじき、豆腐、鶏肉、油揚げ、みそ	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、ほうれん草、えのき、なめこ、なす	435kcal	16.7g	12.1g	1.6g
19	金	ごはん ホイコーロー もやしのさつぱりあえ しいたけのスープ	ごはん、酒、砂糖、しょうゆ、鶏がらだし、ごま油、米酢	豚肉、みそ、ハム、豆腐	玉ねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、ピーマン、もやし、きゅうり、トマト、なす、しいたけ	422kcal	16.1g	14.2g	1.9g
22	月	ごはん あつあげのそぼろみそあん きゅうりのいそべあえ すましじる	ごはん、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、米酢、ごま油、麩	厚揚げ、豚肉、みそ、磯のり、油揚げ	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、きゅうり、えのき、なす、ごぼう、しめじ、小松菜	431kcal	16.8g	12.7g	1.1g
23	火	ごはん かにたま にくやさいいため はるさめスープ	ごはん、砂糖、しょうゆ、米酢、鶏がらだし、片栗粉、みりん、ごま油	鶏卵、カニ風味かまぼこ、豚肉、みそ、ベーコン、豆腐	玉ねぎ、竹の子水煮、しいたけ、にんじん、もやし、ピーマン、キャベツ、しめじ、えのき、春雨	431kcal	15.7g	13.5g	1.6g
24	水	ワカメごはん メカジキのフライふう だいずとチーズのサラダ ミネストローネ	ごはん、酒、パン粉、油、ソース、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ、鶏がらだし、ケチャップ、みりん	ワカメ、メカジキ、大豆水煮、プロセスチーズ、ウインナー	にんじん、コーン、きゅうり、ミックスビーンズ、玉ねぎ、なす、しめじ、キャベツ、トマト缶	447kcal	15.8g	13.2g	1.4g
25	木	ごはん てりやきチキン こんさいのうめあえ ぐだくさんのみそしる	ごはん、酒、しょうゆ、みりん、梅ひしお、砂糖、じゃがいも	鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ	にんじん、きゅうり、ごぼう、れんこん、コーン、玉ねぎ、なす、しめじ	436kcal	15.8g	12.6g	1.4g
26	金	パン ポークステーキ ポテトサラダ キャベツスープ	パン、酒、砂糖、みりん、ケチャップ、鶏がらだし、じゃがいも、マヨネーズ	豚肉、ハム	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、コーン、なす、キャベツ	419kcal	16.6g	15.1g	1.9g
29	月	ごはん ぶたにくときのこのいためもの にんじんのナムル ちゅうかコーンスープ	ごはん、酒、砂糖、しょうゆ、鶏がらだし、ごま油、ゴマ、米酢、片栗粉	豚肉、みそ、芽ひじき、鶏卵	玉ねぎ、しめじ、えのき、しいたけ、にんじん、きゅうり、もやし、クリームコーン	425kcal	15.9g	12.6g	1.9g
30	火	セサミライス ししゃものトマトチーズやき ツナキャベツ ポトフ フローズンゼリー	ごはん、酒、ゴマ、ケチャップ、砂糖、鶏がらだし、しょうゆ、マヨネーズ、じゃがいも、ゼリー	ししゃも、ナチュラルチーズ、ウインナー	玉ねぎ、トマト、トマト缶、にんじん、ほうれん草、しめじ、なす、ピーマン、えのき	447kcal	15.7g	12.9g	1.9g
31	水	ごはん とりのあますあん ごもくまめ たまねぎとにんじのみそしる	ごはん、砂糖、しょうゆ、米酢、片栗粉、みりん	鶏肉、大豆水煮、みそ	にんじん、ごぼう、しいたけ、さやいんげん、玉ねぎ、なす、しめじ	448kcal	18.6g	12.1g	1.4g

※アレルギーのお子様には、除去食・代替食を提供させていただきます。

＜目標栄養素量＞
エネルギー：430Kcal
たんぱく質：16g
脂質：12g
食塩：1.6g

夏の風物詩といえばスイカですね。緑と黒の丸いスイカが一般的ですが、ラグビーボールのような形や皮が黒または黄色のスイカもあるのです。模様がはっきりしていてツルと反対側が小さいのが美味しいといわれています。参考してみてくださいね。

