



2019.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「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
7月24日	水	ごはん ・ブリのてりやき ・ちくぜんに ・ぐたくさんのみそしる	ごはん、砂糖、みりん、しょうゆ、ごま油	ブリ、竹輪、厚揚げ、みそ	にんじん、しいたけ、竹の子水煮、ごぼう、玉ねぎ、なす、しめじ、かぼちゃ	436kcal	16.5g	13.3g	1.8g
25	木	・ミートソーススパゲッティ ・きのこオムレツ ・フレンチサラダ ・ポテトスープ	スパゲッティ、ケチャップ、砂糖、鶏がらだし、片栗粉、油、米酢、じゃがいも	豚肉、鶏卵、牛乳、ハム、鶏肉	玉ねぎ、ピーマン、トマト、なす、しめじ、しいたけ、えのき、きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし	440kcal	19.5g	14.0g	1.3g
26	金	・にんじんごはん ・つくねふう ・かぼちゃのチーズあえ ・とんじる	ごはん、酒、油、片栗粉、砂糖、みりん、しょうゆ、ごま油、じゃがいも	青のり、鶏肉、豆腐、かつお節、ナチュラルチーズ、芽ひじき、豚肉、みそ	にんじん、玉ねぎ、ごぼう、れんこん、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、ミニトマト、なす、しめじ	465kcal	17.5g	13.3g	1.5g
29	月	・ごはん ・アジのなんばんづけ ・ピピンパ ・えのきのちゅうかスープ	ごはん、小麦粉、油、砂糖、しょうゆ、米酢、酒、ごま油、鶏がらだし	アジ、豚肉、豆腐	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、ミニトマト、なす、えのき	442kcal	16.6g	15.3g	1.3g
30	火	・ごはん ・ぶたとあつあげのもの ・ささみのおかかあえ ・すましじる	ごはん、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、ごま油、梅ひしお、マヨネーズ、じゃがいも	豚肉、厚揚げ、鶏肉、かつお節、油揚げ	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、きゅうり、ごぼう、ミニトマト、なす、しめじ	444kcal	17.9g	13.8g	1.0g
31	水	・ワカメごはん ・カチャトーラ ・おんやさいサラダ ・ペイザンヌスープ	ごはん、酒、油、ケチャップ、鶏がらだし、砂糖、ゴマ、しょうゆ、マヨネーズ、じゃがいも	ワカメ、鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、しめじ、トマト缶、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、ミニトマト、なす、しいたけ	439kcal	17.5g	13.9g	1.1g
8月1日	木	・ごはん ・まつかぜやき ・ひじきに ・かきたまじる	ごはん、砂糖、ゴマ、片栗粉、しょうゆ	鶏肉、豆腐、みそ、芽ひじき、油揚げ、大豆水煮、鶏卵	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、にら、しいたけ	429kcal	16.1g	11.3g	1.1g
2	金	・ツナチャーハン ・トマトのそぼろいため ・ゴマだれきゅうり ・もやしのスープ	ごはん、鶏がらだし、しょうゆ、ごま油、砂糖、片栗粉、ゴマ、米酢	ツナ、豚肉、豆腐、みそ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にら、きゅうり、キャベツ、もやし、えのき	449kcal	15.3g	15.8g	2.0g
5	月	・ごはん ・さばのスパイシーたつた ・ナムルあえ ・しいたけのスープ	ごはん、酒、しょうゆ、カレー粉、片栗粉、油、米酢、ゴマ、ごま油、じゃがいも、鶏がらだし	さば、鶏肉、豆腐	しょうが、きゅうり、にんじん、キャベツ、トマト、コーン、しいたけ、玉ねぎ、なす、もやし	447kcal	14.8g	15.3g	1.0g
6	火	・ごはん ・ぎせいどうふ ・おいものにつころがし ・ごぼうのみそしる	ごはん、砂糖、しょうゆ、酒、じゃがいも、みりん、片栗粉	豆腐、芽ひじき、竹輪、鶏卵、豚肉、油揚げ、みそ	しいたけ、にんじん、さやいんげん、玉ねぎ、ごぼう、なす、しめじ	445kcal	15.2g	12.6g	1.4g
7	水	・ごはん ・とりのからあげ ・しらすのさっぱりあえ ・おじゃがのみそしる	ごはん、酒、しょうゆ、小麦粉、油、米酢、ゴマ、ごま油、じゃがいも	鶏肉、しらす、ワカメ、豚肉、みそ	きゅうり、にんじん、切り干し大根、玉ねぎ、なす、しめじ	441kcal	19.7g	12.9g	1.6g
8	木	・ケチャップライス ・ボークソテー ・みそドレサラダ ・かぼちゃのポタージュ	ごはん、トマトソース、ケチャップ、鶏がらだし、油、酒、砂糖、しょうゆ、ホワイトソース	豚肉、みそ、ベーコン、牛乳	玉ねぎ、しめじ、にんじん、トマト、ブロッコリー、かぼちゃ	469kcal	14.9g	14.6g	1.7g
9	金	・ごはん ・むしぎょうざ ・はるさめサラダ ・もずくのスープ	ごはん、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、餃子の皮、米酢、ゴマ、みりん	豚肉、芽ひじき、鶏肉、もずく、豆腐	しょうが、にんにく、しいたけ、玉ねぎ、キャベツ、にら、きゅうり、トマト、春雨、えのき、にんじん	436kcal	16.0g	11.4g	1.2g
12	月	☆お盆休み☆							
13	火								
14	水								
15	木								
16	金								
19	月	・カレーうどん ・いそべふうちくわ ・きりぼしだいごんのツナあえ	うどん、じゃがいも、油、砂糖、しょうゆ、ルウ、マヨネーズ	豚肉、厚揚げ、ちくわ、青のり、ツナ	玉ねぎ、にんじん、なす、しめじ、切り干し大根、きゅうり、トマト	412kcal	16.9g	18.4g	2.0g
20	火	・ごはん ・ぶたとやさいのうまに ・なすのあげびたし ・いんげんのスープ	ごはん、油、酒、鶏がらだし、砂糖、しょうゆ、ごま油、米酢	豚肉、鶏肉、ワカメ	しめじ、竹の子水煮、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、なす、ピーマン、かぼちゃ、さやいんげん、えのき、春雨	447kcal	12.6g	15.6g	1.3g
21	水	・ごはん ・じゃがいものミートローフ ・やさしいピクルス ・クリームシチュー	ごはん、じゃがいも、片栗粉、ケチャップ、砂糖、米酢、しょうゆ、油、ホワイトソース、ルウ	豚肉、鶏肉、牛乳	玉ねぎ、さやいんげん、パプリカ、きゅうり、にんじん、トマト、しめじ	437kcal	17.7g	11.2g	1.0g
22	木	・ごはん ・やきはるまき ・タルタルサラダ ・サンラータン	ごはん、酒、油、しょうゆ、ごま油、片栗粉、春巻きの皮、ゴマ、砂糖、マヨネーズ、米酢、鶏がらだし	豚肉、カニ風味かまぼこ、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、にら、竹の子水煮、きゅうり、キャベツ、コーン、トマト、しいたけ、えのき、しめじ、なす	447kcal	16.6g	12.0g	1.2g
23	金	・ごはん ・さけのちゃんちゃんやき ・かぼちゃのしらあえ ・おふいりおすまし	ごはん、砂糖、しょうゆ、ゴマ、ごま油、酒、麩	鮭、みそ、豆腐、油揚げ	もやし、玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、えのき、なす、しいたけ	424kcal	17.3g	12.6g	1.1g

※食材によって、献立が変わることがあります。
※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。

＜日標準栄養素量＞
エネルギー：440Kcal
たんぱく質：16g
脂質：13g
食塩：1.5g

夏休みがスタートしました。暑さに負けてつい冷たい食べ物ばかりを口にしがちですが、摂りすぎると体調を崩しかねません。適度に汗をかき、こまめな水分補給を心がけてください。

