

8月 2023年 8月分 とこちゃん 給食予定献立表

日付	献立名	材料名			おやつ	午前 午後 補食	栄養価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				乳児	幼児
1・29 (火)	むぎいりごはん さかなのいそべむにえる (とまとぞえ) にくじゃが きういふる一つ 29日おべんとうデー 🍱	せんべい・精白米・押麦・じゃが芋・ホットケーキミックス	鮭・牛乳・豚肉・豆腐	青のり・トマト・玉ねぎ・人参・グリーンピース・キウイフルーツ	おちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう とうふどーなつ おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	550 22.8 12.2 0.8	636 26.7 20.4 1.8	kcal g g g
2・30 (水)	つなのたきこみごはん すましじる (さつまいも・ねぎ) とりにくのみそやき (ぶろっこりぞえ) とまと	ウエハース・精白米・さつまいも・ごま・ホットケーキミックス	牛乳・ツナ・鶏肉・チーズ	人参・青のり・ねぎ・ブロッコリー・トマト	おちゃ むぎふあー ぎゅうにゅう ちーずむしばん おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	517 21 20 1.7	554 21.1 20.5 1.1	kcal g g g
3・31 (木)	ろーるぱん かぼちゃのぼたーじゅ さかなのけちやつぶやき ばなな	せんべい・パン・精白米・もち米	鮭・牛乳・チーズ・豚ひき肉	かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・バナナ・人参・干しいたけ	ぎゅうにゅう あまからせんべい おちゃ・ぎゅうにゅう (ようじのみ) ちゅうかおこわ おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	510 24.3 15.2 1.8	641 32.9 23.9 2	kcal g g g
4・18 (金)	むぎいりごはん ちきんかれー ほうれんそうとつなのさらだ おれんじ	ビスケット・精白米・押麦・じゃが芋	牛乳・鶏もも肉・ツナ・麩・スキムミルク	玉ねぎ・人参・にんにく・ほうれん草・コーン・オレンジ	おちゃ たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう ふらすく おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	502 24.3 15.2 1.8	586 19.3 18.7 2	kcal g g g
5・19 (土)	むぎいりごはん すましじる (ねぎ・わかめ・ふ) さかなのねぎみそやき じゃがいもきんぴら ぎゅうにゅう	ウエハース・精白米・押麦・じゃが芋・ビスケット	かじき・牛乳・麩・チーズ	ねぎ・わかめ・玉ねぎ・人参	おちゃ むぎふあー おちゃ ちーず まりー おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	420 17.7 15.4 1.4	498 25.9 15.1 1.7	kcal g g g
7・21 (月)	むぎいりごはん みそしる (しめじ・にんじん・ほうれんそう) あげだしとうふ きやべつのしらすあえ	クラッカー・精白米・押麦・マカロニ	牛乳・豆腐・しらす・きなこ	しめじ・人参・ほうれん草・大根・ねぎ・キャベツ	おちゃ りつつ ぎゅうにゅう まかにきなこ おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	455 15.6 13.8 1.4	610 22.8 10.5 1.5	kcal g g g
8・22 (火)	むぎいりごはん みそしる (えのき・たまねぎ・あぶらあげ) さかなのあかねやき ほうれんそうのそてー てづくりふりかけ	ビスケット・精白米・押麦・ごま・中華麺	鮭・牛乳・油揚げ・しらす・鯉節・ハム	えのき・玉ねぎ・ほうれん草・コーン・青のり・きゅうり・もやし	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ おちゃ・ぎゅうにゅう (ようじのみ) ひやしちゅうか おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	408 20 10.9 1.9	468 15.6 14.5 1.6	kcal g g g
9・23 (水)	こーんごはん すましじる (ほうれんそう・えのき・ふ) たんどりーちきん (とまとぞえ) もやしとわかめのなむる	せんべい・精白米	牛乳・麩・鶏もも肉・ヨーグルト	コーン・ほうれん草・えのき・トマト・もやし・きゅうり・人参・わかめ	ぎゅうにゅう しおせんべい ぎゅうにゅう ここあぜりー おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454 22.5 15.3 1.4	675 32.2 22.3 0.9	kcal g g g
10・24 (木)	びびんばどん わかめすーぶ (わかめ・たまねぎ) かぼちゃのあまに	ウエハース・精白米・ごま・食パン	牛乳・豚肉	しょうが・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・わかめ・玉ねぎ・かぼちゃ	ぎゅうにゅう むぎふあー おちゃ・ぎゅうにゅう (ようじのみ) 10日 とんがりこーん・りつつ 24日 じゃむさんど おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481 17.8 14.1 1.5	597 25.5 22.5 1.7	kcal g g g
12・26 (土)	けちやつぶらふ こんそめすーぶ (たまねぎ・わかめ・ふ) のりしおぼてと ぎゅうにゅう	ビスコ・精白米・じゃが芋・せんべい	牛乳・鶏ひき肉・麩・チーズ	玉ねぎ・人参・コーン・パセリ・わかめ・青のり	おちゃ びすこ おちゃ ちーず あまからせんべい おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	404 13.4 13.7 1.3	468 15.6 14.5 1.4	kcal g g g

2023年 8月分 とこちゃん 給食予定献立表

日付	献立名	材料名			おやつ	午前 午後 補食	栄養価			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			乳児	幼児		
14・28 (月)	たこらいす こんそめすーぶ(たまねぎ・にんじん・しめじ) おれんじ	せんべい・精白米	牛乳・豚ひき肉・チーズ	玉ねぎ・にんにく・キャベツ・トマト・人参・しめじ・オレンジ	おちゃ あまからせんべい ぎゅうにゅう さくさくくっきー	おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	527 16.6 18.8 1.1	563 22.3 13.7 2.3	kcal g g g
15 (火)	ひやしとりわかめうどん ふらいどさつまいも ばなな	クラッカー・うどん・さつま芋・精白米	牛乳・かまぼこ・鶏もも肉・ツナ	わかめ・ほうれん草・ねぎ・バナナしめじ・人参	ぎゅうにゅう りっつ おちゃ・ぎゅうにゅう(ようじのみ) つなのたきこみごはん	おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	438 15.8 8.7 2	593 21.4 23 1.2	kcal g g g
16 (水)	むぎいりごはん すましじる(とうがん・ふ・こまつな) さかなのみそにはるさめいため	ビスコ・精白米・押麦・春雨	さば・牛乳・麩・豚肉・スキムミルク・きなこ	冬瓜・小松菜・しょうが・人参・ピーマン	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう すきむもち	おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	491 20.6 15.6 1.3	545 18.7 15.9 1.5	kcal g g g
17 (木)	つなとまとすばげっぺい こんそめすーぶ(たまねぎ・わかめ) ばなな	せんべい・スパゲッティ・精白米	牛乳・ツナ缶・チーズ・鶏ひき肉・高野豆腐	玉ねぎ・人参・パセリ・わかめ・バナナ	ぎゅうにゅう しおせんべい おちゃ・ぎゅうにゅう(ようじのみ) こうやとうふのそぼろごはん	おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	452 16.8 13.9 1.6	563 22.3 13.7 1.7	kcal g g g
25 (金)	むぎいりごはん みそしる(なす・あぶらあげ) さかなのあまずづけ おれんじ	リッツ・精白米・押麦・ホットケーキミックス	鮭・牛乳・油揚げ	なす・きゅうり・玉ねぎ・人参・オレンジ	ぎゅうにゅう りっつ ぎゅうにゅう にんじんのほっとけーき	おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	501 20.8 16 1.4	597 25.5 22.5 1.5	kcal g g g

※3~5歳児クラスは午後おやつのみ提供です ※赤字のメニューは旬の食材を使用しております ※献立は予告なく変更する場合があります

* 8月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1~2歳児	494kcal	18.8g	14.9g	3.8g	257mg	2.3mg	162μg	0.26mg	0.3mg	19mg	1.4g
3~5歳児	590kcal	23.7g	18.1g	4.5g	260mg	2.5mg	211μg	0.35mg	0.39mg	28mg	1.6g



8月31日は8(や)・3(さ)・1(い)の日です。

太陽の光をたくさん浴びて栄養満点の夏野菜！

総務省が行った調査によると、夏場の野菜の摂取量は1年間の中で減る傾向があるようです。その原因のひとつとして、

「暑いから加熱調理をしたくない！」という人が30パーセントほど。

ですが！夏野菜は加熱をせずに食べられるものがたくさん♪

きゅうりはお味噌をつけて丸かじりもおすすめです。

ご家庭に合った方法で夏野菜を食べて、夏バテも防止しましょう！



◎汗で失われがちな「水分」「ミネラル」補給にぴったり

どちらも生命維持に欠かせない大事なもの。たっぷり汗をかく夏は、意識的に補給する必要があります。

夏野菜にはカリウムを含むものがたくさん！日差しでほてった身体をクールダウンする働きもあり、夏バテ対策に効果的です。

◎「ビタミン」摂取で風邪知らず

夏場は冷房が効いている部屋にいたことが多くなりますね。温度差や冷えにより風邪をひいてしまったことはありませんか？

夏野菜にはビタミン類が豊富に含まれています。新鮮なビタミンを摂取して外敵から身体を守る抵抗力を高めておきましょう。

～ 8月旬食材～

夏から秋にかけて美味しい野菜！なすと冬瓜が登場しますよ！お楽しみに♪