



【3歳以上児】

令和4年8月31日
いなば幼稚園・いなば保育園

| 日 | 曜 | こんだて | たべもののはたらき | | | えいようか | | |
|----|---|--|----------------------------|--------------------------|--|-----------------|--------------|-----------|
| | | | あか | きいろ | みどり | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 食塩 (g) |
| | | | ち・きんにく・ほね・はをつくる | ねつやちからのもとになる | からだのちようしをとのえる | | | |
| 1 | 木 | ツナごはん・高野豆腐の煮物・切干大根の和え物・フルーツミックス | ツナ・高野豆腐・鶏肉・ハム | 米・砂糖・油 | にんじん・小松菜・切干大根・きゅうり・桃・梨・パイナップル | 334 | 14.7 | 1.1 |
| 2 | 金 | ごはん・焼き酢豚・小松菜のごま和え・豆腐のみそ汁・バナナ | 豚肉・ごま・油揚げ・わかめ・みそ | 米・砂糖・片栗粉 | 玉ねぎ・ピーマン・しいたけ・たけのこ・にんじん・小松菜・もやし・バナナ | 422 | 16.9 | 1.5 |
| 3 | 土 | ハヤシライス・冷凍みかん | 豚肉 | 米・じゃがいも・油 | 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・しめじ・みかん | 372 | 8.5 | 1.7 |
| 5 | 月 | キャロットパン・ささみナゲット・ピーフンサラダ・かぼちゃスープ・オレンジ・牛乳 | 鶏肉・豆腐・ハム・牛乳 | パン・ノンエッグマヨネーズ・片栗粉・油・ピーフン | ブロッコリー・キャベツ・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・しめじ・オレンジ | 491 | 20.8 | 2.1 |
| 6 | 火 | ナポリタンスパゲティ・かみかみ和え・コンソメスープ・もも缶・牛乳 | ベーコン・牛乳 | パスタ・砂糖 | マッシュルーム・玉ねぎ・グリーンピース・きゅうり・にんじん・キャベツ・もも | 438 | 18.9 | 2.3 |
| 7 | 水 | ごはん・さばのみそ煮・華風サラダ・ほうれん草のすまし汁・バナナ | さば・みそ・ハム・かまぼこ | 米・砂糖・春雨・ごま油 | もやし・きゅうり・きくらげ・ほうれん草・ごぼう・にんじん・バナナ | 325 | 16.6 | 1.6 |
| 8 | 木 | わかめごはん・コロッケ・キャベツのはなかつお和え・なすのみそ汁・梨・牛乳 | わかめ・豚肉・スキムミルク・鰹節・油揚げ・みそ・牛乳 | 米・じゃがいも・油・小麦粉・パン粉 | にんじん・玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・もやし・なす・えのき・ねぎ・梨 | 431 | 11.7 | 1.3 |
| 9 | 金 | ひじきごはん・うさぎ型ハンバーグ・里芋の煮物・お月見汁(野菜入りすり身団子使用)・十五夜デザート | ひじき・ちりめんじゃこ・ハンバーグ・魚肉すり身団子 | 米・ごま・里芋・十五夜デザート | 梅・にんじん・いんげん・大根・しめじ・ねぎ | 415 | 16.4 | 1.5 |
| 10 | 土 | わかめうどん・りんご | わかめ・かまぼこ | うどん | にんじん・たまねぎ・ねぎ・りんご | 205 | 7.0 | 1.4 |
| 12 | 月 | ごはん・鶏肉のらっきょうソース・梨ドレッシングのサラダ・いわしのつみれ汁・梨 | 鶏肉・いわしのつみれ・みそ | 米・砂糖・油 | らっきょう・キャベツ・ブロッコリー・にんじん・ごぼう・しめじ・ねぎ・梨 | 352 | 14.2 | 0.7 |
| 13 | 火 | ごはん・豚肉のしょうが焼き・ほうれん草のサラダ・もずくのすまし汁・オレンジ | 豚肉・ツナ・もずく | 米・油・砂糖・ノンエッグマヨネーズ | キャベツ・玉ねぎ・ほうれん草・にんじん・ごぼう・えのき・ねぎ・オレンジ | 354 | 14.7 | 1.4 |
| 14 | 水 | とうもろこしごはん・鮭のポテト焼き・ごまネーズサラダ・野菜スープ・二十世紀梨ゼリー | 鮭・じゃがいも・ハム | 米・豆乳・ノンエッグマヨネーズ・ごま・ゼリー | コーン・キャベツ・ブロッコリー・なす・玉ねぎ・にんじん・アスパラガス・しめじ | 508 | 22.9 | 1.6 |
| 15 | 木 | バタースティックパン・ポークビーンズ・切干大根のツナサラダ・えのきスープ・オレンジ・牛乳 | 大豆・豚肉・ツナ・牛乳 | パン・油・砂糖 | 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・トマト・大根・きゅうり・えのき・小松菜・コーン・オレンジ | 559 | 25.3 | 2.3 |
| 16 | 金 | きつねうどん・さつま芋の天ぷら・ほうれん草のごま和え・りんご・牛乳 | 油揚げ・ちくわ・牛乳 | うどん・砂糖・さつまいも・小麦粉・油・ごま | 玉ねぎ・しいたけ・ねぎ・にんじん・ほうれん草・もやし・りんご | 441 | 21.5 | 1.8 |
| 17 | 土 | チキンライス・みかん缶 | 鶏肉 | 米・バター | 玉ねぎ・コーン・グリーンピース・しめじ・みかん | 253 | 6.8 | 0.6 |
| 20 | 火 | ごはん・赤魚の煮付け・根菜の炒め物・小松菜のみそ汁・バナナ | 赤魚・油揚げ・みそ | 米・油・砂糖 | れんこん・ごぼう・にんじん・しめじ・小松菜・玉ねぎ・えのき・バナナ | 401 | 15.1 | 1.9 |
| 21 | 水 | ごはん・肉団子の照り焼き・小松菜の煮びたし・なめこのみそ汁・オレンジ | 肉団子・さつまいも・豆腐・わかめ・みそ | 米・砂糖・片栗粉 | 小松菜・にんじん・玉ねぎ・しめじ・なめこ・ねぎ・オレンジ | 448 | 14.8 | 1.8 |
| 22 | 木 | しょうゆラーメン・野菜しゅうまい・ブロッコリーのおかか和え・もも缶・牛乳 | 豚肉・しゅうまい・牛乳 | 中華麺 | キャベツ・もやし・にんじん・ねぎ・しめじ・もも | 464 | 20.5 | 2.4 |
| 24 | 土 | 肉うどん・梨 | 牛肉 | うどん | 玉ねぎ・しいたけ・ねぎ・にんじん・梨 | 257 | 8.2 | 1.4 |
| 26 | 月 | アップルパン・豆腐ハンバーグ・春雨サラダ・コーンスープ・冷凍みかん・牛乳 | 豆腐・豚肉・かまぼこ・牛乳 | 米・パン粉・小麦粉・春雨・ごま油・砂糖 | にんじん・ねぎ・もやし・きゅうり・玉ねぎ・コーン・いんげん・みかん | 491 | 22.4 | 2.3 |
| 27 | 火 | ごはん・鮭のコーンマヨ焼き・キャベツの和え物・豆腐のみそ汁・オレンジ | 鮭・みそ・豆腐・油揚げ・わかめ | 米・ノンエッグマヨネーズ・砂糖 | 玉ねぎ・コーン・キャベツ・たくあん・もやし・にんじん・えのき・オレンジ | 362 | 17.0 | 1.9 |
| 28 | 水 | カレーライス・ウィンナー・トマトサラダ・パン缶 | 豚肉・ウィンナー・わかめ | 米・じゃがいも・ドレッシング | 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・もやし・トマト・パイナップル | 482 | 15.9 | 2.3 |
| 29 | 木 | ごはん・厚揚げ麻婆豆腐・ブロッコリーの和え物・わかめとえのきのすまし汁・りんご | 厚揚げ・豚肉・みそ・かまぼこ・わかめ | 米・ごま油・砂糖・片栗粉・ごま | ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・えのき・玉ねぎ・りんご | 364 | 13.4 | 2.1 |
| 30 | 金 | ごはん・鶏肉のから揚げ・わかめサラダ・中華スープ・梨・牛乳 | 鶏肉・わかめ・ハム・牛乳 | 米・片栗粉・油 | キャベツ・もやし・きくらげ・小松菜・ねぎ・梨 | 571 | 26.9 | 2.5 |

<平日平均>エネルギー:433kcal たんぱく質:18.0g 脂質:11.7g 塩分:1.8g

食材の収穫状況により、給食内容が変更になる場合もあります。