

☆令和3年8月 献立表☆

令和3年8月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
2 16 30	月	ごはん いわしのトマト煮 野菜のコロコロサラダ すまし汁 デラウェア	かぼちゃ ポーロー 牛乳	五目焼き ビーフン 麦茶	いわし ハム かつお節	米 ジャがいも マヨドレ ビーフン 油	にんにく たまねぎ トマト きゅうり にんじん はくさい だいこん ほうれんそう ぶどう ピーマン しめじ
3 17 31	火	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ 中華スープ メロン	きなこあら れ 牛乳	米粉蒸しパ ン 牛乳	豚肉 みそ ハム 豆乳 牛乳	米 砂糖 でん粉 はるさめ 油	たまねぎ にんじん だけのこ ピーマン きゅうり コーン しめじ メロン
4 18	水	ごはん 鶏肉と根菜のきんぴら ほうれん草のじゃこ和え すまし汁 すいか	せんべい 牛乳	きな粉揚げ パン 牛乳	鶏肉 しらす干し かつお節 きなこ 牛乳	米 さつまいも 砂糖 ごま 油 パン	ごぼう さやいんげん ほうれ んそう もやし にんじん え のきだけ オクラ 根深ねぎ すいか
5 19	木	ごはん かじきの照り焼き ひじきと枝豆のヘルシーサ ラダ みそ汁 りんご	かぼちゃ ポーロー 牛乳	5日:さつまいも のレモン煮 牛乳 19日:米粉レ モンケーキ 牛乳	しらす干し 油揚げ かじき いりこ だいず みそ 豆腐 牛乳	米 ごま 油 砂糖 さつま いも パター	キャベツ にんじん えだまめ ひじき コーン わかめ 葉ね ぎ りんご レモン ごぼう だいこん はくさい たまねぎ
6 20	金	サラダそうめん 厚揚げと野 菜の酢豚風 すいか	きなこあら れ 牛乳	鮭混ぜおに ぎり 麦茶	まぐろ かつお節 生揚げ 豚肉 さけ	そうめん マヨドレ 砂糖 でん粉 米 ごま	きゅうり にんじん たまねぎ れんこん しめじ すいか 根 深ねぎ
7 21	土	ごはん 麻婆なす チンゲン 菜の中華和え スープ デラ ウェア	せんべい 牛乳	餃子の皮ピ ザ 牛乳	豚肉 みそ まぐろ かまぼ こ チーズ 牛乳	米 油 砂糖 でん粉 ぎょ うざの皮 マヨドレ	しょうが 根深ねぎ なす に ら チンゲンサイ にんじん もやし だいこん こまつな ぶどう コーン
10 24	火	ごはん 豆腐ハンバーグ フ ロッコリーのおかか和え み そ汁 ぶどう	かぼちゃ ポーロー 牛乳	米粉の竹輪 磯部揚げ 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳 卵 かつ お節 いりこ みそ 竹輪	米 パン粉 砂糖 でん粉 油	たまねぎ ブロッコリー にん じん もやし コーン だい こん なら こまつな ぶどう あおのり
11 25	水	食パン 白身魚のフライ コールスローサラダ コーン スープ すいか	きなこあら れ 牛乳	肉みそごは ん 麦茶	すけとうだら 牛乳 豚肉 みそ	パン 小麦粉 パン粉 油 マヨドレ パター 米 砂糖	コーン キャベツ きゅうり にんじん すいか こねぎ
12 26	木	ごはん 肉じゃが 小松菜の 煮浸し みそ汁 メロン	せんべい 牛乳	オレンジゼ リー 牛乳	豚肉 油揚げ かつお節 い りこ みそ せらチン 牛乳	米 しらたき ジャがいも 砂糖	にんじん たまねぎ さやえん どう こまつな かぶ キャベ ツ メロン みかん
13 27	金	夏野菜カレーライス キャベ ツのさっぱりサラダ スープ なし	かぼちゃ ポーロー 牛乳	粉心ぎいも 牛乳	豚肉 牛乳 まぐろ かつお 節	米 パター 小麦粉 油 砂 糖 ごま ジャがいも	たまねぎ かぼちゃ スッキーニ ピーマン トマトピューレー に んにく しょうが りんご キャベツ にんじん わかめ ほうれんそう 根深ねぎ なし あおのり
14 28	土	三色丼 かぼちゃサラダ スープ デラウェア	きなこあら れ 牛乳	いもようか ん 牛乳	鶏肉 かまぼこ 牛乳	米 砂糖 マヨドレ さつま いも	たまねぎ さやいんげん にん じん かぼちゃ きゅうり は くさい だいこん ぶどう て んぐさ
23 月	月	とうもろこしごはん さばの 塩焼き ラタトゥイユ スー プ なし	せんべい 牛乳	2色クッキー (ココア・ プレーン) 牛乳	さば 牛乳	米 ごま とうもろこし 砂 糖 小麦粉 パター	たまねぎ ピーマン なす スッキーニ にんじん トマト レタス えのきだけ なし

給食MEMO		月平均栄養量(幼児)
<ul style="list-style-type: none"> ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。 ・19日☆食育の日 広島県の郷土料理になります。 「ごはん」が「もぶりごはん」になります。「もぶり」とは方言で「混ぜる」という意味です。 「みそ汁」が「呉汁」になります。 大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉」と言い、それをみそ汁に入れたものを「呉汁」と言います。 ・19日☆お楽しみおやつ 「米粉レモンケーキ」になります。 広島県はレモンの生産量が日本一番とされています。 ・食材の都合により献立を変更する場合がございます。 		エネルギー：526kcal たんぱく質：19.7g カルシウム：213mg 食塩：1.7g
		月平均栄養量(乳児) エネルギー：479kcal たんぱく質：18.5g カルシウム：274mg 食塩：1.5g



☆令和3年8月 軽食・夕食☆

令和3年8月

港南台保育園

日	曜	軽食	夕食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
2 16 30	月	野菜あんかけうどん りんご	れんこんのジャコ炒め	かつお節 豚肉 しらす干し	うどん でん粉 砂糖 ごま 油	にんじん たまねぎ はくさい い しめじ こまつな りんご れんこん
3 17 31	火	ふりかけごはん オクラのおかか和え	カレイの煮つけ すまし汁	しらす干し さつま揚げ かつお節 かれい	米 ごま 砂糖	あおのり オクラ キャベツ にんじん しょうが えのきたけ わかめ 根深ねぎ
4 18	水	ふりかけごはん ごま酢和え	五目煮豆腐 みそ汁	かつお節 ハム 豚肉 生揚げ いりこ みそ	米 ごま 砂糖	キャベツ にんじん たけのこ だいこん こまつな
5 19	木	ふりかけごはん 和風サラダ	鶏肉のみぞれ煮 スープ	しらす干し かつお節 鶏肉	米 ごま 砂糖 油 でん粉	キャベツ もやし わかめ だいこん にんじん たまねぎ
6 20	金	ふりかけごはん 白菜のお浸し	いわしのごまマヨ焼き みそ汁	しらす干し 竹輪 かつお節 いわし いりこ みそ	米 ごま マヨドレ	あおのり はくさい にんじん たまねぎ もやし にら
10 24	火	ふりかけごはん ナムル	豚肉の生姜炒め みそ汁	しらす干し 豚肉 いりこ みそ	米 ごま 油 砂糖 じゃがいも	もやし にんじん たまねぎ しょうが こねぎ はくさい
11 25	水	ふりかけごはん 胡瓜とりんごのサラダ	麻婆豆腐 スープ	かつお節 豚肉 みそ 豆腐	米 ごま 油 砂糖 でん粉	きゅうり りんご にんじん コーン しょうが 根深ねぎ にら たまねぎ レタス えのきたけ
12 26	木	ちゃんぽん麺風 りんご	春巻き	豚肉 さつま揚げ ベーコン	中華めん 油 じゃがいも 春巻きの皮	はくさい たまねぎ にんじん もやし りんご たけのこ
13 27	金	ツナサンド ポテト サラダ	鮭のムニエルトマト ソース スープ	まぐろ さけ	パン マヨドレ じゃがいも 砂糖 小麦粉	コーン パセリ きゅうり にんじん トマト たまねぎ チンゲンサイ しめじ
23	月	ふりかけごはん キャベツのツナ和え	野菜のうま煮 すまし汁	しらす干し まぐろ さつま揚げ かつお節	米 ごま 油 でん粉	あおのり キャベツ にんじん はくさい だいこん ほうれんそう

※夕食は、軽食のお食事に追加となります。
 ※「ふりかけごはん」の「ふりかけ」は手作りしています。
 ～手作りふりかけ～

- ・しらす
- ・かつお節
- ・いりごま
- ・塩

他に”ゆかり”や”青のり”を入れて味を変えています。



月平均栄養量 (幼児)

エネルギー：321kcal

たんぱく質：14.4g

カルシウム：99mg

食塩：1.5g

月平均栄養量 (乳児)

エネルギー：240kcal

たんぱく質：10.6g

カルシウム：74mg

食塩：1.2g