



8月給食予定献立表



2021年(令和3年)
釧路市こども育成課

日	曜	1歳～5歳児共通献立				1・2歳児追加分		3歳以上 児の望ましい主食
		汁もの	主菜	副食	おやつ	主食	おやつ	
2	月	玉ねぎのみそ汁	鶏肉のコーン焼き	もやしとほうれん草のしょう油フレンチ粉吹芋	バナナ	牛乳 おかし	ごはん オレンジ	ごはん
3	火	ドライカレー	かぼちゃのオープン焼き	小松菜の和風サラダ	オレンジ	牛乳 ★豆腐のココアパンケーキ	ごはん ナシ	○ ごはん
4	水	もやしのみそ汁	ハンバーグ	おからサラダ(スッキーニ)	バナナ	クラッカー ★キャラットムース	さつま芋 ごはん	お茶 リンゴ ごはん
5	木	豆苗と卵のみそ汁	照り焼きのリチキン	かぼちゃのセサミサラダ わかめと春雨の和え物	スイカ	ヤクルト400LT おかし	ごはん バナナ	ごはん
6	金	七夕そうめん	焼竹輪の鶏味噌煮	じゃが芋の カントリー煮	ナシ	牛乳 ★ココアクッキー	塩昆布 ごはん	牛乳 ミカン ごはん
7	土	鶏ごぼうパスタ	気になる 野菜ジュース	リンゴ		牛乳 おかし	スパゲティ バナナ	パン
10	火	白菜のみそ汁	中華風卵焼き	いんげんとささ身のおかか和え	オレンジ	牛乳 おかし	ふりかけ ごはん	お茶 バナナ ごはん
11	水	小松菜のみそ汁	チキンソテー ポン酢かけ	マカロニサラダ	パイン	牛乳 おかし	ごはん キウイ	ごはん
12	木	麩とわかめの味噌汁	豚肉の カレーパン粉焼き	青菜のじゃこ和え	バナナ	牛乳 おかし	ごま ごはん	牛乳 リンゴ ごはん
13	金	ほうれん草のみそ汁	豚肉の漬け焼き	昆布と椎茸の佃煮	リンゴ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
14	土	野菜たっぷり うどん	気になる 野菜ジュース	バナナ		牛乳 おかし	うどん	牛乳 リンゴ おにぎり
16	月	なめこと 豆腐のみそ汁	豚肉の生姜焼き	もやしとほうれん草のナムル	パイン	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 キウイ ごはん
17	火	キャベツのみそ汁	豆腐の カニ風味揚げ	納豆 いんげんのごま和え	スイカ	野菜ジュース ★茹とうもろこし	ごはん	お茶 オレンジ ごはん
18	水	春雨スープ	マカロニ米粉グラタン	ほうれん草のなめたけ和え	キウイ	牛乳 ジャムパン	鮭 ごはん	牛乳 リンゴ ごはん
19	木	誕生会 冷中華	枝豆 カレーザンギ	(トマト) メロンゼリー		牛乳 おかし	ラーメン	牛乳 バナナ ◎いりま せん
20	金	じゃが芋と わかめのみそ汁	鮭のサクサクソテー	ブロッコリー 華風サラダ	ブドウ	牛乳 ★米粉の豆乳南瓜ケーキ	夕焼け ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
21	土	夏野菜カレー	気になる 野菜ジュース	バナナ		牛乳 おかし	ごはん	牛乳 リンゴ ○ ごはん
23	月	きのこ汁	高野豆腐の そぼろあん	ソースウインナー 白菜のおかか和え	バナナ	牛乳 おかし	納豆 ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
24	火	ひじきと 根菜のみそ汁	はんぺんの チーズフライ	ラタトゥイユ(ナス)	ナシ	牛乳 ★みかんケーキ	ごはん	牛乳 バナナ ごはん
25	水	豆腐と えのきのみそ汁	親子煮	わかめとシーチキンの和え物	スイカ	牛乳 ★冷やし汁粉	ごはん	牛乳 バナナ ごはん
26	木	つくね団子汁	チンジャオロース	いわしトマト缶のパスタ	キウイ	牛乳 ミニパン	ごはん	牛乳 リンゴ ごはん
27	金	チンタンスープ	鮭ザンギ	ゆでキャベツのゴマドレッシング和え	リンゴ	ヤクルトジョア(ストロベリー) おかし	菜の花 ごはん	お茶 キウイ ごはん
28	土	五目うどん	プリン	バナナ		牛乳 おかし	うどん	牛乳 リンゴ おにぎり
30	月	はんぺんの すまし汁	肉団子の甘辛煮	卵サラダ ブロッコリーの生姜和え	バナナ	牛乳 おかし	ひじき ごはん	牛乳 キウイ ごはん
31	火	さつま芋の みそ汁	タラのみりん焼き	ちくわの磯辺揚げ 人参グラッセ	メロン	ヤクルト400LT おかし	ごはん	お茶 オレンジ ごはん

8月7日は北海道の七夕ですので、6日に七夕そうめんを提供します。

★8月栄養価

3歳以上児は家庭からご飯かパン(菓子パンでないもの)を持たせてください。○印の時はごはんの方がよいです。
★印のおやつは保育園で作ったものです。

	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量
◎1～2歳児	495kcal	18.6g	16.6g	1.4g
◎3～5歳児	423kcal	19.0g	18.2g	1.5g