

8月給食献立表



《8月献立のわらい》 1.暑さのため食欲が落ちる時期なので食べやすい献立にします。
2.旬のものを使った料理を入れていきます。

食中毒の発生しやすい時期なので、
食品の取り扱いに注意します

※1・2歳は午前のおやつに牛乳が付きます。

1,2歳は乳児 3,4,5歳は幼児 を見てください



調理室清掃日

日曜	おひる	主な材料	午後のおやつ	主な材料
1 火	ピーマンふりかけごはん 鶏肉のフレーク揚げ レタス入り春雨の甘酢煮 かぼちゃの味噌汁	米 ピーマン ちりめんじゃこ 油 砂糖 醤油 ごま 鶏肉 生姜 醤油 米粉 玄米フレーク 油 豚肉 レタス 人参 澱粉春雨 ごま油 砂糖 酢 醤油 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌	幼児 焼きビーフン	豚肉 ビーフン 人参 キャベツ 干し椎茸 油 醤油 青のり 【乳児:かぶ かぶ菜】
			乳児 焼きビーフン かぶのスープ	
2 水	スタミナ丼 にんじんしりしり 豆腐とオクラのすまし汁	米 豚肉 にんにく 白滝 葱 玉ねぎ 椎茸 油 醤油 砂糖 人参 もやし ツナ缶 かつお節 油 醤油 砂糖 豆腐 えのき オクラ 醤油	幼児 市販せんべい	市販せんべい(小麦乳 卵なし)
			乳児 市販せんべい お茶	
3 木	ごはん かじきのグリルトマトソースがけ ポテといんげんソテー キャベツスープ	米 かじき 玉ねぎ トマト オリーブ油 砂糖 酢 豚肉 じゃがいも いんげん 玉ねぎ オリーブ油 鶏肉 キャベツ 人参 醤油	幼児 焼きおにぎり(醤油マヨ) 枝豆の塩ゆで	米 マヨネーズ(ノック) 醤油 【乳児:なめこ チンゲン菜 味噌】
			乳児 焼きおにぎり(醤油マヨ) なめこの味噌汁 2歳: 枝豆の塩ゆで	
4 金	ごはん ごぼうと大葉のつくね キャベツのごま煮 わかめの味噌汁	米 豚肉 豆腐 生姜 ごぼう しそ葉 しめじ 醤油 片栗粉 キャベツ 人参 小松菜 ごま 砂糖 醤油 わかめ 油揚げ 葱 味噌	幼児 カレーピラフ	米 ウィンナー 玉ねぎ 人参 カレー粉 【乳児:じゃがいも 玉ねぎ 人参 シチュー 顆粒(小麦乳卵なし)】
			乳児 カレーピラフ じゃがいものクリームスープ	
5 土	ピラフ 三色煮 チンゲン菜のスープ メロン	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 人参 いんげん 砂糖 鶏肉 チンゲン菜 醤油 片栗粉	幼児 市販せんべい ゼリー	市販せんべい(小麦乳 卵なし)
			乳児 市販せんべい お茶 ゼリー	
7 月	ごはん ヤンニョムチキン ナムル モロヘイヤのスープ	米 鶏肉 にんにく 生姜 葱 じゃがいも ピーマン 油 トマトケチャップ 砂糖 酢 醤油 片栗粉 ほうれん草 人参 もやし ごま油 ごま 砂糖 醤油 モロヘイヤ 玉ねぎ 醤油	幼児 スイートパンブキン すいか	かぼちゃ 砂糖 【乳児:豆腐 わかめ 醤油】
			乳児 スイートパンブキン 豆腐のすまし汁 すいか	
8 火	タコライス なべしぎ煮 小松菜のすまし汁	米 豚肉 にんにく セロリ 玉ねぎ トマト キャベツ 油 トマトピューレ トマトケチャップ 砂糖 豚肉 生姜 なす 人参 ピーマン 玉ねぎ 味噌 砂糖 醤油 油 小松菜 もやし 醤油	幼児 しらすチャーハン	米 しらす 葱 ごま チンゲン菜 ごま油 【乳児:オクラ かぼちゃ 味噌】
			乳児 しらすチャーハン オクラとかぼちゃの味噌汁	
9 水	枝豆ごはん 鮭の照り焼き 小松菜とひき肉の炒め物 じゃがいもの味噌汁	米 もち米 枝豆 鮭 生姜 醤油 豚肉 小松菜 もやし 人参 ごま油 砂糖 醤油 片栗粉 じゃがいも 玉ねぎ 味噌	幼児 フライビーンズ すいか	大豆 さつまいも 人参 ごま 片栗粉 油 砂糖 醤油 【乳児:えのき 葱 醤油】
			乳児 フライビーンズ えのきのすまし汁 すいか	
10 木	カラフルドライカレー 切干大根の煮物 お茶 ヨーグルト	米 カレー粉 豚肉 にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ホールトマト トマトケ チャップ ウスターソース カレールウ (小麦乳卵なし) 油揚げ 切干大根 人参 干し椎茸 砂糖 醤油	幼児 チキンナゲット 枝豆の塩ゆで	鶏肉 豆腐 片栗粉 マヨネーズ(ノック) 【乳児:トマト 玉ねぎ いんげん】
			乳児 チキンナゲット トマトスープ 2歳: 枝豆の塩ゆで	
12 土	マーボー春雨丼 もやし炒め じゃがいもと豚肉のスープ メロン	米 豚肉 澱粉春雨 葱 キャベツ ごま油 砂糖 醤油 片栗粉 もやし にら 人参 油 醤油 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ いんげん	幼児 市販せんべい ゼリー	市販せんべい(小麦乳 卵なし)
			乳児 市販せんべい お茶 ゼリー	
14 月	ツナごぼうピラフ ラタトゥイユ 冬瓜のスープ	米 ツナ缶 ごぼう 玉ねぎ いんげん 油 豚肉 にんにく なす かぼちゃ 玉ねぎ スッキーニ ホールトマト 油 冬瓜 人参 干し椎茸	幼児 米粉ポテトドーナツ 煮干し	米粉 ベーキングパウ ダー じゃがいも 豆乳 砂糖 油 【乳児:澱粉春雨 小松菜 醤油】
			乳児 米粉ポテトドーナツ 春雨のすまし汁 2歳: 煮干し	
15 火	ごはん 味噌カツ 野菜炒め 豆腐のすまし汁	米 豚肉 米粉 豆乳 米/パン粉 味噌 砂糖 油 キャベツ 人参 もやし にら 油 醤油 豆腐 玉ねぎ 小葱 醤油	幼児 中華風おこわ ゆでとうもろこし	米 もち米 豚肉 生姜 干し椎茸 人参 いんげん ごま油 醤油 【乳児:じゃがいも チンゲン菜】
			乳児 中華風おこわ ポテトスープ 2歳: ゆでとうもろこし	
16 水	ごはん コーン入り肉団子 ひじきの五目煮 貝だくさん味噌汁	米 豚肉 生姜 とうもろこし 玉ねぎ 干し椎茸 片栗粉 砂糖 醤油 鶏肉 ひじき 大豆 人参 いんげん 砂糖 醤油 大根 こんにゃく 人参 小松菜 味噌	幼児 きなこボール すいか	米粉 きな粉 砂糖 油 豆乳 【乳児:玉ねぎ 人参 醤油】
			乳児 きなこボール 玉ねぎのすまし汁 すいか	
17 木	ピーマンふりかけごはん 鶏肉のフレーク揚げ レタス入り春雨の甘酢煮 かぼちゃの味噌汁	米 ピーマン ちりめんじゃこ 油 砂糖 醤油 ごま 鶏肉 生姜 醤油 米粉 玄米フレーク 油 豚肉 レタス 人参 澱粉春雨 ごま油 砂糖 酢 醤油 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌	幼児 焼きビーフン	豚肉 ビーフン 人参 キャベツ 干し椎茸 油 醤油 青のり 【乳児:かぶ かぶ菜】
			乳児 焼きビーフン かぶのスープ	

日曜	おひる	主な材料	午後のおやつ	主な材料
18 金	スタミナ丼 にんじんしりしり 豆腐とオクラのすまし汁	米 豚肉 にんにく 白滝 葱 玉ねぎ 椎茸 油 醤油 砂糖 人参 もやし ツナ缶 かつお節 油 醤油 砂糖 豆腐 えのき オクラ 醤油	幼児 冷やし中華	お茶 米粉めん 鶏肉 もやし きゅうり ごま油 砂糖 酢 醤油 こま 【乳児:わかめ 葱 醤油】
			乳児 冷やし中華 わかめスープ	
19 土	ピラフ 三色煮 チンゲン菜のスープ メロン	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 人参 いんげん 砂糖 鶏肉 チンゲン菜 醤油 片栗粉	幼児 市販せんべい ゼリー	お茶 市販せんべい(小麦乳 卵なし)
			乳児 市販せんべい お茶 ゼリー	
21 月	ごはん ヤンニョムチキン ナムル モロヘイヤのスープ	米 鶏肉 にんにく 生姜 葱 じゃがいも ピーマン 油 トマトケチャップ 砂糖 酢 醤油 片栗粉 ほうれん草 人参 もやし ごま油 こま 砂糖 醤油 モロヘイヤ 玉ねぎ 醤油	幼児 スイートパンプキン すいか	牛乳 かぼちゃ 砂糖 【乳児:豆腐 わかめ 醤油】
			乳児 スイートパンプキン 豆腐のすまし汁 すいか	
22 火	タコライス なべしぎ煮 小松菜のすまし汁	米 豚肉 にんにく セロリ 玉ねぎ トマト キャベツ 油 トマトピューレ トマトケチャップ 砂糖 豚肉 生姜 なす 人参 ピーマン 玉ねぎ 味噌 砂糖 醤油 油 小松菜 もやし 醤油	幼児 しらすチャーハン	お茶 米 しらす 葱 こま チンゲン菜 ごま油 【乳児:オクラ かぼちゃ 味噌】
			乳児 しらすチャーハン オクラとかぼちゃの味噌汁	
23 水	枝豆ごはん 鮭の照り焼き 小松菜とひき肉の炒め物 じゃがいもの味噌汁	米 もち米 枝豆 鮭 生姜 醤油 豚肉 小松菜 もやし 人参 ごま油 砂糖 醤油 片栗粉 じゃがいも 玉ねぎ 味噌	幼児 フライビーンズ すいか	牛乳 大豆 さつまいも 人参 こま 片栗粉 油 砂糖 醤油 【乳児:えのき 葱 醤油】
			乳児 フライビーンズ えのきのすまし汁 すいか	
24 木	カラフルドライカレー 切干大根の煮物 お茶 ヨーグルト	米 カレー粉 豚肉 にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ホールトマト トマトケ チャップ ウスターソース カレールウ (小麦乳卵なし) 油揚げ 切干大根 人参 干し椎茸 砂糖 醤油	幼児 チキンナゲット 枝豆の塩ゆで	お茶 鶏肉 豆腐 片栗粉 マヨネーズ(ノイグ) 【乳児:トマト 玉ねぎ いんげん】
			乳児 チキンナゲット トマトスープ 2歳:枝豆の塩ゆで	
25 金	ごはん ごぼうと大葉のつくね キャベツのごま煮 わかめの味噌汁	米 豚肉 豆腐 生姜 ごぼう しそ葉 しめじ 醤油 片栗粉 キャベツ 人参 小松菜 こま 砂糖 醤油 わかめ 油揚げ 葱 味噌	幼児 カレーピラフ	お茶 米 ウィンナー 玉ねぎ 人参 カレー粉 【乳児:じゃがいも 玉ねぎ 人参 シチュ ー 顆粒(小麦乳卵なし)】
			乳児 カレーピラフ じゃがいものクリームスープ	
26 土	マーボー春雨丼 もやし炒め じゃがいもと豚肉のスープ メロン	米 豚肉 澱粉春雨 葱 キャベツ ごま油 砂糖 醤油 片栗粉 もやし たら 人参 油 醤油 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ いんげん	幼児 市販せんべい ゼリー	お茶 市販せんべい(小麦乳 卵なし)
			乳児 市販せんべい お茶 ゼリー	
28 月	ツナごぼうピラフ ラタトゥイユ 冬瓜のスープ	米 ツナ缶 ごぼう 玉ねぎ いんげん 油 豚肉 にんにく なす かぼちゃ 玉ねぎ スッキーニ ホールトマト 油 冬瓜 人参 干し椎茸	幼児 米粉ポテトドーナツ 煮干し	牛乳 米粉 ベーキングパウ ダー じゃがいも 豆乳 砂糖 油 【乳児:澱粉春雨 小松菜 醤油】
			乳児 米粉ポテトドーナツ 春雨のすまし汁 2歳:煮干し	
29 火	ごはん 味噌カツ 野菜炒め 豆腐のすまし汁	米 豚肉 米粉 豆乳 米/パン粉 味噌 砂糖 油 キャベツ 人参 もやし たら 油 醤油 豆腐 玉ねぎ 小葱 醤油	幼児 中華風おこわ ゆでとうもろこし	お茶 米 もち米 豚肉 生姜 干し椎茸 人参 いんげん ごま油 醤油 【乳児:じゃがいも チンゲン菜】
			乳児 中華風おこわ ポテトスープ 2歳:ゆでとうもろこし	
30 水	ごはん コーン入り肉団子 ひじきの五目煮 具だくさん味噌汁	米 豚肉 生姜 とうもろこし 玉ねぎ 干し椎茸 片栗粉 砂糖 醤油 鶏肉 ひじき 大豆 人参 いんげん 砂糖 醤油 大根 こんにゃく 人参 小松菜 味噌	幼児 きなこボール すいか	牛乳 米粉 きな粉 砂糖 油 豆乳 【乳児:玉ねぎ 人参 醤油】
			乳児 きなこボール 玉ねぎのすまし汁 すいか	
31 木	ごはん かじきのグリルトマトソースがけ ポテトいんげんソテー キャベツスープ	米 かじき 玉ねぎ トマト オリーブ油 砂糖 酢 豚肉 じゃがいも いんげん 玉ねぎ オリーブ油 鶏肉 キャベツ 人参 醤油	幼児 焼きおにぎり(醤油マヨ) 枝豆の塩ゆで	お茶 米 マヨネーズ(ノイグ) 醤油 【乳児:なめこ チンゲン菜 味噌】
			乳児 焼きおにぎり(醤油マヨ) なめこの味噌汁 2歳:枝豆の塩ゆで	

《栄養価》

※1,2歳は午前のおやつに牛乳100ccがつかます。

～ 献立は食材の都合により変更する場合があります ～

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール 当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物 繊維	食塩 相当量
乳児(1歳・2歳)	498kcal	19.2g	14.0g	215mg	2.1g	181 μ gRe	0.30mg	0.24mg	16mg	4.0g	2.1g
幼児(3・4・5歳)	550kcal	20.5g	14.4g	158mg	2.5g	181 μ gRe	0.35mg	0.20mg	18mg	4.7g	2.2g

《出盛り材料》

魚 まかじき・とびうお・まあじ・まいわし・あゆ・したびらめ・
するめいか・もうごういか・うなぎ
緑黄色野菜 かぼちゃ・トマト・ピーマン
淡色野菜 きゅうり・とうもろこし・なす・レタス
芋類 さつまいも 果物 すいか・もも・なし・ぶどう



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やしただけの麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



8月のお手伝いと出前調理はお休みです。
