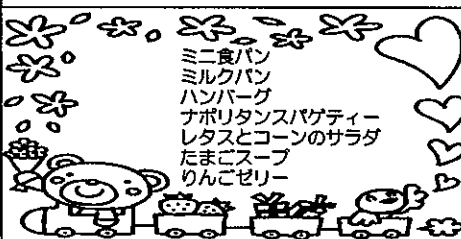


8月 給食献立表

2019年

3歳児以上

日	曜	昼 食	15時おやつ	18時おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	木	夏野菜カレー ゆでたまご スパゲティサラダ すいか	甘食 牛乳	ゆかりおにぎり	鶏もも・鶏卵・プレスハム・加糖練乳 普通牛乳	米・スパゲティ・マヨネーズ 無塩バター・車糖・お砂糖 普通牛乳	たまねぎ・西洋かぼちゃ・トマト缶詰 にんじん・赤ピーマン・なす・きゅうり すいか・ゆかり
2	金	ごはん 豚肉とじゃがいもの炒め物 春雨サラダ 豆腐のかきたま汁 パナナ	五平もち 麦茶	パン	豚もも・鶏卵・ソフト豆腐・淡色辛みそ	米・じゃがいも・調合油・車糖 緑豆はるさめ・かたくり粉 パン	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・きゅうり 菜ねぎ・バナナ
3	土	ピラフ キャベツとハムのサラダ コンソメスープ オレンジ	アップルケーキ 牛乳	せんべい	ベーコン・プレスハム・鶏卵 普通牛乳	米・お砂糖・車糖・無塩バター せんべい	たまねぎ・にんじん・スイート缶詰 えだまめ・キャベツ・きゅうり バレンシアオレンジ・りんご
5	月	ごはん 豚肉と春雨のチャプチェ かにたま風あんかけ ウインナーと豆腐の中華スープ バナナ	豆乳くずもち 牛乳	パン	豚もも・鶏卵・かに風味かまぼこ ウインナー・ソフト豆腐・豆乳・きな粉 普通牛乳	米・緑豆はるさめ・ごま油・車糖・ごま かたくり粉 パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・だけのこ 菜ねぎ・バナナ
6	火	ごはん 赤魚の西京焼き 粉ふきいも わかめと人参の酢の物 かきたま汁 オレンジ	フレンチトースト 牛乳	塩昆布おにぎり	あかうお・甘みそ・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・じゃがいも・かたくり粉 食パン	あおさ・きゅうり・にんじん・カットわかめ たまねぎ・菜ねぎ・バレンシアオレンジ 塩昆布
7	水	ごはん ひじき入り鶏つくね かぼちゃ煮 小松菜ともやしのごま和え きのこのみそ汁 ミニゼリー	ホットケーキ 牛乳	せんべい	鶏ひき肉・鶏卵・普通牛乳 淡色辛みそ	米・パン粉・車糖・かたくり粉・ごま ゼリー・お砂糖・無塩バター メープルシロップ せんべい	たまねぎ・ほしひじき・菜ねぎ 西洋かぼちゃ・こまつな・にんじん りょくとうもろし・ぶなしめじ・えのきたけ
8	木	なすとひき肉のトマトパスタ キャベツとコーンのサラダ たまごスープ りんご	アイスクリーム 麦茶	パン	豚ひき肉・パルメザンチーズ・鶏卵 アイスクリーム	スパゲティ・コーンフレーク パン	たまねぎ・なす・トマト缶詰・キャベツ にんじん・きゅうり・スイート缶詰・りんご
9	金	ごはん 白身魚のフライのタルタルソース ブロッコリー 切干大根と人参のサラダ 白菜のみそ汁 パナナ	ピザトースト 牛乳	わかめおにぎり	メルルーサ・鶏卵・淡色辛みそ ウインナー・プロセスチーズ 普通牛乳	米・プレミックス粉・パン粉・調合油 マヨネーズ・車糖・ごま油・食パン	たまねぎ・ブロッコリー・切干しだいこん にんじん・きゅうり・はくさい・菜ねぎ バナナ・青ピーマン わかめ
10	土	豚丼 レタスとツナの和風サラダ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 オレンジ	手作りプリン 牛乳	せんべい	豚もも・まぐろ缶詰・ソフト豆腐 淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・メープルシロップ せんべい	たまねぎ・菜ねぎ・サニーレタス・にんじん きゅうり・バレンシアオレンジ
13	火	お弁当日	マドレーヌ 牛乳	せんべい	鶏卵・普通牛乳	薄力粉・車糖・無塩バター せんべい	レモン
14	水	お弁当日	手作りクッキー 牛乳	せんべい	鶏卵・普通牛乳	薄力粉・無塩バター・車糖 せんべい	
15	木	お弁当日	バナナマフィン 牛乳	せんべい	鶏卵・普通牛乳	薄力粉・無塩バター・車糖 せんべい	バナナ
16	金	ハヤシライス スパゲティサラダ ゆでたまご ミニゼリー	きなこトースト 牛乳	ゆかりおにぎり	豚もも・プレスハム・鶏卵・きな粉 普通牛乳	米・じゃがいも・スパゲティ マヨネーズ・ゼリー・食パン・車糖 無塩バター	たまねぎ・にんじん・きゅうり ゆかり
17	土	ごはん 炒り豆腐 ブロッコリーとハムのゴマサラダ かぼちゃのみそ汁 オレンジ	じゃがチーズ 牛乳	せんべい	木綿豆腐・豚ひき肉・プレスハム 淡色辛みそ・プロセスチーズ 普通牛乳	米・車糖・じゃがいも・かたくり粉 せんべい	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・菜ねぎ ブロッコリー・西洋かぼちゃ バレンシアオレンジ・パセリ
19	月	ごはん 鶏肉の中華から揚げ ブロッコリー 春雨サラダ たまごコーンのスープ バナナ	マーブルケーキ 牛乳	塩昆布おにぎり	鶏もも・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・調合油 マヨネーズ・緑豆はるさめ お砂糖・無塩バター	根菜ねぎ・しょうが・ブロッコリー・きゅうり にんじん・スイート缶詰・たまねぎ バナナ 塩昆布
20	火	枝豆ごはん さばのゴマ照り焼き 粉ふきいも 切干大根とひじきのサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 オレンジ	フルーツヨーグルト 麦茶	パン	まさば・ソフト豆腐・淡色辛みそ ヨーグルト	米・ごま・じゃがいも・車糖 パン	えだまめ・あおさ・切干しだいこん にんじん・きゅうり・ほしひじき こまつな・バレンシアオレンジ・バナナ みかん缶詰・もも缶詰
21	水	ジャージャー麺 キャベツと人参のサラダ ゆでたまご パナナ	いちごジャムサンド 牛乳	せんべい	豚ひき肉・赤色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	中華めん・車糖・ごま油・ごま・食パン いちごジャム せんべい	たまねぎ・だけのこ・きゅうり・キャベツ にんじん・スイート缶詰・バナナ
22	木	ごはん 白身魚のパン粉焼き ミニトマト わかめと人参の酢の物 かぼちゃのみそ汁 りんご	ホットケーキ 牛乳	パン	ホキ・淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	米・プレミックス粉・パン粉・調合油 車糖・お砂糖・無塩バター メープルシロップ パン	ミニトマト・きゅうり・にんじん・カットわかめ 西洋かぼちゃ・たまねぎ・菜ねぎ・りんご
23	金	ごはん 麻婆豆腐 ハンバーグ風サラダ 中華スープ パナナ	手作りプリン 牛乳	わかめおにぎり	木綿豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ ささ身・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・ごま油・メープルシロップ せんべい	たまねぎ・菜ねぎ・サニーレタス・きゅうり にんじん・バナナ わかめ
24	土	親子丼 キャベツとオクラの和えもの 小松菜とあげのみそ汁 オレンジ	メロンパンクッキー 牛乳	せんべい	鶏もも・鶏卵・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・お砂糖・調合油 グラニュー糖 せんべい	にんじん・たまねぎ・菜ねぎ・キャベツ オクラ・こまつな・バレンシアオレンジ
26	月	ごはん カレー肉じゃが 春雨サラダ かきたま汁 りんご	黒糖かりんとう 牛乳	パン	豚もも・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・緑豆はるさめ かたくり粉・マカロニ・黒砂糖・調合油 パン	にんじん・たまねぎ・えだまめ・きゅうり 菜ねぎ・りんご
27	火	ごはん ささみフライ ブロッコリー 小松菜ともやしのごま和え 大根のみそ汁 オレンジ	シュガートースト 牛乳	ゆかりおにぎり	ささ身・鶏卵・淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・調合油 マヨネーズ・ごま・食パン・無塩バター グラニュー糖	ブロッコリー・こまつな・にんじん りょくとうもろし・大根・菜ねぎ バレンシアオレンジ ゆかり
28	水	ごはん あじの照り焼き 和風オムレツ キャベツと人参の和えもの 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	焼きおにぎり 麦茶	パン	まあじ・鶏卵・ソフト豆腐・淡色辛みそ しらす干し	米・ごま パン	にんじん・菜ねぎ・キャベツ・きゅうり たまねぎ・カットわかめ・バナナ
29	木	 ミニ食パン ミルクパン ハンバーグ ナポリタンスパゲティ レタスとコーンのサラダ たまごスープ りんごゼリー	アイスパフェ 牛乳	せんべい	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 ウインナー・ゼラチン・アイスクリーム お砂糖	ミニ食パン・ミルクパン・スパゲティ 調合油・車糖・ゼリー・コーンフレーク ビスケット・ミルクチョコレート パン粉・せんべい	たまねぎ・青ピーマン・サニーレタス きゅうり・にんじん・スイート缶詰 スイート・りんご
30	金	中華丼 ナムル ワンタンスープ パナナ	豆乳くずもち 牛乳	塩昆布おにぎり	豚もも・むきえび・豚ひき肉・豆乳 きな粉・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・ごま・ごま油 きょうざの皮	はくさい・たまねぎ・にんじん・菜ねぎ きゅうり・りょくとうもろし・にら バナナ・塩昆布
31	土	チキンライス キャベツとツナのサラダ コンソメスープ オレンジ	黒糖蒸しケーキ 牛乳	せんべい	鶏もも・まぐろ缶詰・鶏卵・普通牛乳	米・お砂糖・無塩バター せんべい	たまねぎ・青ピーマン・スイート缶詰 キャベツ・にんじん・きゅうり 西洋かぼちゃ・バレンシアオレンジ

☆8月の食後の果物は、オレンジ・りんご・バナナ・すいかです。
☆都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

◎上手に水分をとりましょう！！◎

汗をたくさんかくこの季節、特に子どもたちは遊びに夢中で水分補給を忘れがち..
ご家庭でも、こまめに水分補給を心がけて水分不足や熱中症を予防しましょう！
今が旬の夏野菜は、水分が多く含まれているものがたくさんあるので、夏野菜を積極的に食べるといいですね。
また、おみそ汁は水分とミネラルを同時にとれるので、おすすめです☆