

8月 給食献立表

2020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 土	他人丼 ちくわの磯辺揚げ わかめとカニカマの酢の物 白菜のみそ汁 りんご	きなこマカロニ 牛乳	パン	豚肉・鶏卵・焼き竹輪 かに風味かまぼこ・淡色辛みそ きな粉・普通牛乳	米・車糖・プレミックス粉・調合油 マカロニ パン	たまねぎ・栗ねぎ・あおのり・きゅうり カットわかめ・はくさい りんご
3 月	ごはん おからハンバーグ キャベツと人参の塩昆布あえ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 バナナ	ホットケーキ 牛乳	パン	豚ひき肉・おから・鶏卵・普通牛乳 ソフト豆腐・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉・おけ-ミックス 無塩バター・メープルシロップ パン	たまねぎ・ほしひじき・えのきたけ・栗ねぎ キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布 バナナ
4 火	ごはん チンジャオロース わかめと人参の中華サラダ ニラ玉スープ	いちごジャムサンド 牛乳	わかめおにぎり	豚もも・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・ごま油・ごま 食パン・いちごジャム	青ピーマン・たまねぎ・たけのこ・きゅうり にんじん・カットわかめ・にら パレンシアオレンジ
5 水	ごはん さばの照り焼き ほうれん草とトマトのナムル スタミナ納豆 なすとあげのみそ汁 バナナ	シュガートースト 牛乳	せんべい	まさば・糸引き納豆・鶏ひき肉 油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま・ごま油・車糖・食パン 無塩バター・グラニュー糖 せんべい	ほうれん草・りょうくとうもやし・たまねぎ にんじん・なす・栗ねぎ・バナナ
6 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	豚もも・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・おけ-ミックス	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
7 金	ごはん 豚肉とじゃがいもの炒め物 切り干し大根の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ	五平もち 麦茶	パン	豚もも・油揚げ・ソフト豆腐 淡色辛みそ	米・じゃがいも・調合油・車糖 パン	にんじん・たまねぎ・青ピーマン 切干しだいこん・えだまめ・カットわかめ バナナ
8 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・おけ-ミックス・車糖・無塩バター せんべい	たまねぎ・にんじん・スイートコーン えだまめ・キャベツ・にんじん・きゅうり パレンシアオレンジ りんご
11 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	あかうろ・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・栗ねぎ・パレンシアオレンジ 塩昆布
12 水	ごはん ひじき入り鶏つくね かぼちゃ煮 小松菜とやしのごま和え きのこのみそ汁 ミニゼリー	アイスクリーム 牛乳	せんべい	鶏ひき肉・鶏卵・普通牛乳 淡色辛みそ・アイスクリーム	米・パン粉・車糖・かたくり粉・ごま ゼリー・コーンフレーク せんべい	たまねぎ・ほしひじき・栗ねぎ 西洋かぼちゃ・こまつな・にんじん りょうくとうもやし・ゆなしめじ・えのきたけ
13 木	お弁当	さつまいもマフィン 牛乳	パン	鶏卵・普通牛乳	薄力粉・無塩バター・車糖 さつまいも パン	カットワカメ
14 金	お弁当	手作りクッキー 牛乳	わかめおにぎり	鶏卵・普通牛乳	薄力粉・無塩バター・車糖 米	カットワカメ
15 土	お弁当	手作りプリン 牛乳	せんべい	鶏卵・普通牛乳	車糖・メープルシロップ	
17 月	ごはん 豚肉と春雨のチャブチ かにたまごあんかけ ウインナーと豆腐の中華スープ バナナ	きつねおにぎり 麦茶	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・油揚げ	米・車糖・じゃがいも・かたくり粉 パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・たけのこ 栗ねぎ・バナナ
18 火	ごはん ポークビーンズ キャベツと人参のサラダ 大根と玉ねぎのスープ オレンジ	マドレーヌ 牛乳	せんべい	豚肉・ベーコン・だいず・鶏卵 普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・薄力粉 無塩バター せんべい	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・キャベツ きゅうり・にんじん・大根 パレンシアオレンジ・レモン
19 水	ごはん 白身魚のフライのタルタルソース ブロッコリー わかめと人参のごまサラダ 白菜のみそ汁 バナナ	ピザトースト 牛乳	わかめおにぎり	メルルサー・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・食パン	たまねぎ・ブロッコリー・きゅうり・にんじん カットわかめ・はくさい・栗ねぎ・バナナ 青ピーマン
20 木	ごはん ぎんぎん豆腐のあんかけ ひじき煮 ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 オレンジ	バナナマフィン 牛乳	せんべい	木綿豆腐・鶏ひき肉・鶏卵・油揚げ だいず・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・調合油・薄力粉 無塩バター せんべい	にんじん・生しいたけ・えだまめ ほしひじき・グリーンピース・ほうれん草 たまねぎ・栗ねぎ・パレンシアオレンジ バナナ
21 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
22 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・ゆなしめじ・栗ねぎ ブロッコリー・西洋かぼちゃ パレンシアオレンジ・パセリ
24 月	ごはん 鶏肉の中華から揚げ ブロッコリー 春雨サラダ ワカメとコーンのスープ バナナ	マーブルケーキ 牛乳	塩昆布おにぎり	豚もも・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 おけ-ミックス・無塩バター	栗ねぎ・しょうが・ブロッコリー・きゅうり にんじん・スイートコーン・たまねぎ カットわかめ・バナナ
25 火	枝豆ごはん あじのゴマ照り焼き 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 すいか	フルーツヨーグルト 麦茶	パン	まあじ・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 すいか・バナナ・みかん缶詰・もも缶詰
26 水	ごはん ミートボール ブロッコリー レタスとコーンのサラダ パンケーキスープ バナナ	マッシュマロクリス ピー 牛乳	せんべい	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵	米・パン粉・マヨネーズ・無塩バター 薄力粉・コーンフレーク・マッシュマロ せんべい	たまねぎ・ブロッコリー・サニーレタス にんじん・きゅうり・スイートコーン 西洋かぼちゃ・バナナ
27 木	にんじんピラフ 白身魚のパン粉焼き ポテトフライ マカロニサラダ コーンと玉ねぎのスープ カルピスゼリー	アップルパイ 牛乳	パン	ホウ・プレスハム・ゼラチン 乳酸菌飲料・鶏卵・普通牛乳	米・プレミックス粉・パン粉・調合油 じゃがいも・マカロニ・マヨネーズ パイ皮・車糖・無塩バター パン	にんじん・あおさ・きゅうり・にんじん たまねぎ・スイートコーン・栗ねぎ・りんご レモン
28 金	ごはん 麻婆豆腐 パンパンジー風サラダ ゆめと玉ねぎの中華スープ バナナ	牛乳かき氷 牛乳	わかめおにぎり	木綿豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ さき身・普通牛乳	米・車糖・ごま油	たまねぎ・栗ねぎ・サニーレタス・きゅうり にんじん・りょうくとうもやし・バナナ・寒天 みかん缶詰 カットワカメ
29 土	オムライス マセドアンサラダ 小松菜と人参のスープ オレンジ	×ロンパンクッキー 牛乳	せんべい	鶏ひね・鶏卵・ローズハム プロセスチーズ・ヨーグルト 普通牛乳	米・マーガリン・車糖・じゃがいも マヨネーズ・おけ-ミックス・調合油 グラニュー糖 せんべい	たまねぎ・スイート マッシュルーム水煮缶詰・きゅうり にんじん・こまつな・パレンシアオレンジ
31 月	ごはん カレー肉じゃが 大根の胡麻サラダ ほうれん草とあげのみそ汁 りんご	黒糖かりんとう 牛乳	パン	豚もも・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・マカロニ 黒砂糖・調合油 パン	にんじん・たまねぎ・えだまめ・大根 にんじん・きゅうり・ほうれん草 カットわかめ りんご

☆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。

◎上手に水分をとみましょう！◎

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です。
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☆