

令和3年8月



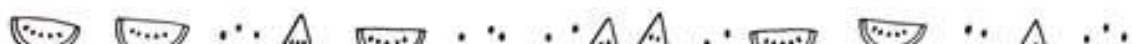
予定献立表



日付	献立	材料名			午前おやつ(未満児)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
2 (月)	ごはん ぶたにくのしょうがやき すみそあえ	豚肉 ツナ缶 牛乳	しょうが チンゲン菜 にんじん キャベツ かぼちゃ 寒天	米	ポーロ
					☆かぼちゃプリン
3 (火)	ごはん さかなのなんばんに ちゅうかふうサラダ みそしる	魚 かつお節 牛乳	しょうが きゅうり にんじん キャベツ もやし だいこん ネギ	米 春雨	クッキー
					フルーチェ
4 (水)	ごはん にくじゃが ひじきのサラダ	牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん さやいんげん ひじき きゅうり トマト パイン缶 みかん缶	米 じゃがいも こんにゃく	せんべい2
					フルーツ缶
5 (木)	コッペパン とりにくのとままとに チンゲンサイのごまあえ	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんにく トマト缶 チンゲン菜 しめじ にんじん	パン じゃがいも ごま	せんべい1
					にぼし
6 (金)	ごはん ちゅうかふうオムレツ ほうれんそうのじゃこあえ たまねぎスープ	鶏卵 豚肉 しらす 牛乳	もやし にんじん しいたけ ピーマン しょうが ほうれんそう たまねぎ	米	ビスケット
					メロン
7 (土)	だいこんとりそぼろの あんかけどん オレンジ	鶏肉 牛乳	だいこん にんじん ねぎ しょうが オレンジ	米	ウエハース
					-
10 (火)	ごはん ぎゅうにくとこまつなの いためもの しらあえ	牛肉 豆腐 牛乳	こまつな しいたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう	米 こんにゃく	ポーロ
					ゼリー
11 (水)	ごはん やきさかな ごまドレッシングサラダ みそしる	魚 油揚げ かつお節 牛乳 チーズ	キャベツ きゅうり セロリ えのき ねぎ	米 ごま パイシート	オレンジ
					☆チーズスティック
12 (木)	ごはん ぶたにくのねぎみそいため あえもの	豚肉 牛乳	長ネギ キャベツ ほうれんそう にんじん	米	ヨーグルト
					クッキー
13 (金)	ごはん まつかぜやき ブロッコリーのかつおあえ	鶏肉 豆腐 かつお節 牛乳	たまねぎ 長ネギ ブロッコリー	米 パン粉 ごま	せんべい2
					チーズ
14 (土)	にくうどん バナナ	牛肉 かつお節 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ バナナ	うどん	プリン
					-
16 (月)	ごはん とうにゅうの クリームシチュー フルーツサラダ	鶏肉 豆乳 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ グリーンピース コーン パイン缶 みかん缶 キャベツ きゅうり	米 さつまいも	せんべい1
					ポーロ
17 (火)	ごはん あつあげと やさいのうまに シャキシャキサラダ	豚肉 厚揚げ 高野豆腐 牛乳	にんじん ピーマン ごぼう れんこん コーン	米 じゃがいも	ビスケット
					フルーツ缶



日付	献立	材料名			午前おやつ(未満児)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
18 (水)	ごはん ツナととうふのつくねやき すのもの	シーチキン 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん 乾しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	米 パン粉	ウエハース
					ビスコ
19 (木)	ごはん かぼちゃコロッケ あげともやしのごまず こまつなスープ	牛肉 油揚げ 牛乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし ピーマン こまつな	米 薄力粉 パン粉 ごま	せんべい2
					フルーチェ
20 (金)	ごはん さかなのにつけ あえもの みそしる	魚 かつお節 牛乳	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん 乾わかめ たまねぎ ねぎ	米 バター 麩	バナナ
					☆お麩ラスク
21 (土)	やきとりどん オレンジ	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ ネギ オレンジ	米	ヨーグルト
					-
23 (月)	カレーシチュー ほうれんそうとコーンの あえもの	牛肉 牛乳	にんじん たまねぎ りんご ほうれんそう はくさい コーン	米 じゃがいも	ウエハース
					ゼリー
24 (火)	やきそば トマト すましじる	豚肉 かつお節 牛乳	キャベツ にんじん もやし トマト 乾わかめ ネギ すいか	中華麺 麩	バウムクーヘン
					スイカ
25 (水)	ごはん ぶたにくのりんごソースに キャベツとしめじの バターソテー	豚肉 牛乳	りんご たまねぎ しょうが キャベツ しめじ にんじん	米 バター さつまいも ごま	オレンジ
					☆スイートポテト
26 (木)	ごはん じゃがいもそぼろあんかけ ひじきとツナのいためもの	鶏肉 シーチキン 牛乳	グリンピース ひじき にんじん さやいんげん	米 じゃがいも	チーズ
					コーンフレーク
27 (金)	ごはん さかなのたつたあげ はくさいのかつおあえ えのきのスープ	魚 かつお節 牛乳	はくさい キャベツ にんじん えのき ネギ	米	クッキー
					もも
28 (土)	ぶたにくの ペペロンチーノ風 バナナ	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん レタス にんにく バナナ	スパゲティ	ビスケット
					-



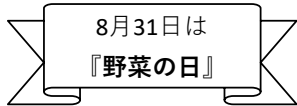
日付	献立	材料名			午前おやつ(未満児)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
30 (月)	ごはん ぎゅうにくのあまからに はるさめのすのもの	牛肉 牛乳	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん	米 春雨 ごま 薄力粉	せんべい1
					☆白ごまクッキー
31 (火)	コッペパン とりにくのノルウェーやき フレンチサラダ	鶏肉 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん	パン	せんべい2
					ビスケット

・☆は手作りおやつです。 ・おやつに毎回牛乳が付きます。

・食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

平均エネルギー量	454kcal
平均タンパク質量	16.7g

栄養価は1,2歳児のものを記載しています。



8月31日は
『野菜の日』

8月の旬

いんげん 枝豆 オクラ ゴーヤ きゅうり レタス トマト
ズッキーニ とうもろこし かぼちゃ 大葉(青しそ) なす
とうがん パプリカ ピーマン スイカ メロン

～夏野菜で元気に乗り切ろう～

夏野菜には、ビタミン・ミネラルが多く含まれ、夏バテ予防に効果的です。また、水分も多く含まれることから、体温を下げ、体の中から冷やしてくれたり、暑さで弱る胃を刺激し、消化を助ける働きがあります。

～上手な水分補給を！～

子どもは大人より多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排出されます。

①こまめに水分補給をしましょう。

→喉の渇きは既に脱水が始まっている証拠。喉の渇きを感じる前に水分を摂ることが大切です。

②水分補給には水や薄めのお茶を選びましょう。

③ジュースやスポーツドリンクはおやつの際に！

→糖分の摂りすぎで空腹を感じにくくなり、夏バテの原因になります。また、肥満や虫歯の原因に。

④冷たい飲み物には注意しましょう

→冷たい飲み物は、胃や腸の働きを悪くし、下痢の原因になります。

ひじきサラダ (1人前)

夏野菜を使った、ビタミン・ミネラルたっぷりサラダ

【材料】

乾燥ひじき-15g 醤油-小さじ1/3
にんじん-45g 酢-小さじ1/2
きゅうり-20g 砂糖-小さじ1/2
トマト-30g 塩-少々

- ①ひじきを水で戻し、水を絞る。
- ②野菜をカットし、湯煎後、冷水で冷やし、水を切る。
- ③調味料を合わせて、材料と混ぜ合わせ、盛り付けて完成！

給食に出てるよ！

