

# 8月 献立表



令和5年

ひろにわ保育所

	献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1 火	茄子のミートグラタン (パン) スティック胡瓜 野菜スープ オレンジ	牛乳 チーズ	お茶 ひじきおにぎり	合挽ミンチ とろけるチーズ ベーコン ひじき しらす干し	茄子 人参 玉葱 アスパラ トマト缶 胡瓜 もやし パセリ オレンジ	マカロニ 油 コンソメ 塩 ケチャップ 小麦粉 バター じゃが芋 醤油 米 みりん 砂糖 酒
2 水	豚丼 (ご飯) 梅和え パナナ	牛乳 ゼリー	ジョア お菓子	豚肉 かまぼこ かつお節	にんにく 生姜 竹の子 玉葱 人参 干し椎茸 ネギ 胡瓜 パナナ	油 醤油 砂糖 みりん 酒 塩 練り梅 ジョア
3 木	魚の香味焼き (ご飯) ひじきと大豆の煮物 味噌汁 一口ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 餃子まん	牛乳 鯖 大豆 ひじき 竹輪 油揚げ 味噌 卵	にんにく 人参 いんげん 玉葱 南 瓜 ネギ	醤油 みりん 酒 塩 オリーブ油 油 砂糖 一口ゼリー 蒸しパン粉 バター 餃子
4 金	ミートボールのカレー煮 (ご飯) 甘酢サラダ 梨	牛乳 チーズ	お茶 フルーツヨーグルト	合挽ミンチ 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 いんげん トマト缶 キャベツ 胡瓜 みかん缶 梨 パナナ バイン缶 もも缶	塩 酒 片栗粉 カレー粉 コンソメ 砂糖 酢 こしょう 油
5 土	冷やし中華 牛乳 パナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 鶏肉 ハム 卵	胡瓜 もやし パナナ	中華麺 砂糖 中華だし 醤油 酢 ごま油 塩
7 月	南瓜のお煮付け (ご飯) 即席漬け かきたま汁 すいか	牛乳 お菓子	牛乳 きな粉トースト	牛乳 豚肉 ごま 卵 きな粉	南瓜 人参 玉葱 いんげん キャベツ 胡瓜 小松菜 えのき すいか	じゃが芋 油 醤油 砂糖 片栗粉 塩 食パン バター
8 火	魚のサラダ焼き (ゆかりご飯) チーズ粉ふき芋 冬瓜スープ	牛乳 チーズ	牛乳 ブルーベリーと チーズのケーキ	牛乳 鯖 卵 粉チーズ ベーコン クリームチーズ	玉葱 パセリ 冬瓜 人参	塩 小麦粉 マヨネーズ こしょう ケチャップ じゃが芋 コンソメ 醤油 ホットケーキミックス バター 砂糖 ポッカレモン ブルーベリージャム
9 水	夏野菜のポークカレー (ご飯) パインとひじきのサラダ ヤクルト	牛乳 お菓子	牛乳 ポテトフライ	牛乳 豚肉 とろけるチーズ ひじき	玉葱 南瓜 人参 茄子 ピーマン トマト 生姜 にんにく りんご 胡瓜 バイン缶	小麦粉 バター ソース カレー粉 塩 醤油 ケチャップ 油 ローリエ 鶏ガラスープの素 酢 砂糖 こしょう ヤクルト じゃが芋
10 木	鶏のオレンジ焼き (ご飯) マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	生姜 にんにく 胡瓜 人参 キャベツ 玉葱 パセリ	醤油 マーメイド マカロニ マヨネーズ 塩 コンソメ
12 土	わかめうどん 牛乳 パナナ	牛乳 チーズ	お茶 お菓子	牛乳 鶏肉 わかめ かまぼこ	人参 もやし ネギ パナナ	うどん麺 塩 醤油 みりん
14 月	親子丼 (ご飯) ナムル パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 カステラ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 ハム ごま	玉葱 人参 干し椎茸 えのき ネギ もやし 胡瓜 パナナ	油 塩 醤油 砂糖 片栗粉 酢 ごま油 カステラ
15 火	ハヤシライス (ご飯) 大豆とハムのサラダ オレンジ	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 ハム	玉葱 人参 しめじ えのき マッシュルーム トマト缶 胡瓜 オレンジ	油 ハヤシルー 酢 砂糖 塩 こしょう
16 水	冬瓜の味噌煮 (ご飯) ピーマンの卵とじ 梨	牛乳 チーズ	牛乳 青りんごゼリー	牛乳 鶏ミンチ 厚揚げ 赤味噌 卵 ベーコン	冬瓜 玉葱 人参 もやし ピーマン 梨 りんご	砂糖 醤油 酒 片栗粉 油 塩 青りんごゼリーの素
17 木	魚のフライ (ご飯) おなか和え 味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 じゃこトースト	牛乳 鯖 卵 ごま かつお節 もずく 豆腐 味噌 しらす干し 青のり とろけるチーズ	オクラ 胡瓜 人参 ネギ 玉葱	塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ソース 醤油 食パン マヨネーズ
18 金	食育の日 五目ご飯 焼きししやも 昆布和え すまし汁	牛乳 ゼリー	牛乳 あべかわパナナ	牛乳 鶏肉 しらす干し 油揚げ ししやも 塩昆布 すりごま 豆腐 わかめ きな粉	干し椎茸 人参 牛蒡 いんげん キャベツ 胡瓜 えのき 玉葱 ネギ パナナ	米 砂糖 塩 醤油
19 土	茄子のミートスパゲティ 飲むヨーグルト オレンジ	牛乳 チーズ	お茶 お菓子	合挽ミンチ 粉チーズ 飲むヨーグルト	茄子 玉葱 人参 マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ オレンジ	スパゲティ麺 バター コンソメ 塩 砂糖 ケチャップ 油 ソース
21 月	インディアンマカロニ (ご飯) スティック胡瓜 わかめスープ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 合挽ミンチ 粉チーズ わかめ	人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 ネギ オレンジ レーズン	マカロニ じゃが芋 油 カレー粉 塩 こしょう コンソメ 醤油 黒糖蒸しパン粉
22 火	リクエストメニュー 魚の竜田揚げ (ご飯) 元気サラダ 味噌汁 オレンジ	牛乳 ゼリー	牛乳 豆乳もち	牛乳 鯖 ハム かつお節 水晶昆布 油揚げ 味噌 豆乳 きな粉	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 コーン 玉葱 ネギ オレンジ	醤油 酒 砂糖 片栗粉 油 酢 塩 じゃが芋
23 水	ポテトオムレツ (パン) ミニトマト 冬瓜とベーコンのスープ	牛乳 チーズ	お茶 切干おにぎり	鶏ミンチ 卵 生クリーム とろけるチーズ ベーコン 油揚げ	玉葱 人参 ミニトマト 冬瓜 チンゲン菜 切干大根	じゃが芋 塩 砂糖 コンソメ 醤油 米 油 みりん 酒
24 木	麻婆茄子 (ご飯) パンサンスー パナナ	牛乳 お菓子	お茶 アイス・お菓子	合挽ミンチ 赤味噌 ハム 卵	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 生姜 にんにく 茄子 胡瓜 パナナ	中華だし 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 春雨 酢 塩 ごま油 油 アイスクリーム
25 金	ビーフカレー (ご飯) キャベツとパインのサラダ ヨーグルト	牛乳 ゼリー	牛乳 ツナサンド	牛乳 牛肉 とろけるチーズ ヨーグルト ツナ缶	玉葱 人参 生姜 にんにく りんご キャベツ バイン缶 胡瓜 コーン	じゃが芋 小麦粉 バター ソース カレー粉 塩 醤油 ケチャップ 油 ローリエ こしょう 鶏ガラスープの素 マヨネーズ ロールパン
26 土	焼きそば 牛乳 オレンジ	牛乳 チーズ	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	キャベツ 人参 もやし 玉葱 ネギ オレンジ	焼きそば麺 油 ソース
28 月	鶏の唐揚げ (ご飯) 春雨の酢の物 中華卵スープ	牛乳 お菓子	牛乳 アーモンドビスケット	牛乳 鶏肉 ハム ごま 卵 わかめ	生姜 にんにく 胡瓜 人参 チンゲン菜 キャベツ	酒 塩 こしょう 片栗粉 油 春雨 酢 砂糖 醤油 中華だし ごま油 小麦粉 バター ベーキングパウダー アーモンド アーモンド粉
29 火	鶏のトマト煮 (ご飯) ポテトサラダ パスタスープ	牛乳 ゼリー	牛乳 フルーツムース	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	玉葱 しめじ ピーマン にんにく トマト缶 トマト 人参 胡瓜 コーン マッシュルーム パセリ みかん缶 バイン缶	コンソメ 砂糖 醤油 ケチャップ じゃが芋 マヨネーズ 塩 こしょう 酢 スパゲティ麺 フルーチェ
30 水	じゃが芋のそぼろ煮 (ご飯) すまし汁 梨	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 合挽ミンチ かまぼこ	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 いんげん えのき ネギ 梨	じゃが芋 糸蒟蒻 油 醤油 みりん 塩 砂糖 麩
31 木	煮魚 (ご飯) さわやか漬け 味噌汁	牛乳 お菓子	お茶 冷やし芋ぜんざい	鯖 油揚げ 味噌 小豆	生姜 キャベツ 人参 胡瓜 オクラ 玉葱 ネギ	醤油 みりん 砂糖 酒 ポッカレモン さつま芋 塩

※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

## 夏バテ予防する食事

子どもは体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。食べることが体づくりの基本なので、夏バテになる前にしっかりと栄養をとって対策しておきたいですね。

<おすすめ食材>

豚肉→疲労回復作用があるので暑さに負けない体づくりへ

枝豆→夏バテ予防へ

夏野菜全般→旬なので栄養価が高くおススメ

\* 8/22の給食・おやつはくま組のリクエストメニューです

給食室・・・福田、上川、稲葉



フォーク持参

スプーン持参

お箸・フォークいずれか持参