



♡ 給食室より ♡
 夏は暑さで食欲が減り、栄養バランスが乱れ、体力が低下しがちです。
 夏野菜には水分やカリウムが含まれているものが多いので、暑さでほ
 った体を冷やしてくれます。野菜パワーで暑い夏を乗りきりましょう



				8月1日(金)		8月2日(土)					
				ごはん チンジャオロース 切干大根のサラダ もずくスープ フルーツ		豚丼 キャベツのゆかり和え 味噌汁 フルーツ					
				ビスコ・ばかうけ・牛乳		お菓子・牛乳					
				米 50 豚ミンチ 40 たまねぎ 40 ピーマン 10 にんじん 10 たけのこ 8 パプリカ 5 なたね油 1 オロシ生姜 0.45 オロシんにく 0.3 鶏ガラスープ 0.75 しょうゆ 3 砂糖 1.05 酒 1.5 片栗粉 1 切干大根 6 にんじん 8 鶏ささみ 10 マヨネーズ 7 ごま 0.5 おきなわもずく 10 にんじん 5 青ねぎ 3 鶏ガラスープ 1.5 しょうゆ 1.5 水 100 フルーツ缶 30				米 50 豚肉 50 たまねぎ 40 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 酒 1.5 砂糖 1.5 インゲン 8 キャベツ 40 きゅうり 10 にんじん 5 ゆかり 0.5 しょうゆ 0.3			
				おきなわもずく 10 にんじん 5 青ねぎ 3 鶏ガラスープ 1.5 しょうゆ 1.5 水 100 フルーツ缶 30		じゃがいも 20 たまねぎ 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30					
				フルーツ缶 30		フルーツ缶 30					
8月4日(月)		8月5日(火)		8月6日(水)		8月7日(木)		8月8日(金)		8月9日(土)	
夏野菜カレー 春雨サラダ フルーツヨーグルト		ごはん 鮭の照り焼き ナポリタン 豚汁 オレンジ		ごはん ハンバーグ シーザーサラダ 味噌汁 フルーツ		ごはん 白身魚のフライ 大根と鶏の煮物 味噌汁 フルーツ		けんちんうどん 中華和え ポークシューマイ ジョア		ちゃんぽん焼き かぼちゃの含め煮 味噌汁 フルーツ	
ぼりんこ・牛乳		メーフルケーキ(手作り)・牛乳		ムーンライト・ほりほり小魚・牛乳		スイートポテト(手作り)・牛乳		きつねおにぎり(手作り)・牛乳		お菓子・牛乳	
米 50 豚ミンチ 25 かぼちゃ 30 たまねぎ 20 なす 15 にんじん 15 ピーマン 5 トマト缶 10 カレー粉 15 スキムミルク 5 なたね油 1 はるさめ 7 きゅうり 10 にんじん 5 コーン 8 酢 2 砂糖 2 しょうゆ 1 ごま油 0.5 ごま 0.5 フルーツ缶 8 もも缶 8 フルーツ缶 40 フルーツヨーグルト 2		米 50 鮭 60 しょうゆ 3 砂糖 3 みりん 1 酒 1 片栗粉 1 スパゲティ 10 ウインナー 7 たまねぎ 5 ピーマン 2 にんじん 2.5 にんじん 1 なたね油 4.7 ケチャップ 1.3 ウスターソース 4.3 粉チーズ 1 豚肉 15 大根 8 さつまいも 8 にんじん 8 ごぼう 5 うす揚げ 1.5 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 オレンジ 1/6 ホットケーキミックス 7.5 たまご 2.5 バター 3.5 砂糖 1.5 メーフルシロップ 2 牛乳1L 2.5 スキムミルク 2		米 50 合挽ミンチ 30 たまねぎ 15 木綿豆腐 10 たまご 6 パン粉 5 牛乳1L 6 塩 0.1 スキムミルク 3 塩 20 ケチャップ 7 ソース 3 砂糖 0.5 水 10 キャベツ 35 コーン 5 にんじん 5 ベーコン(豚) 3.5 マヨドレ 1.5 水 1.5 じゃがいも 15 キャベツ 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30		米 50 カレー 80 小麦粉 25 パン粉 8 なたね油 3 ソース 3 ケチャップ 2 大根 35 にんじん 10 鶏肉 20 砂糖 1 みりん 1 えのき 2 しょうゆ 0.2 だし 30 小松菜 20 うす揚げ 1.5 味の素 8 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 きつまいも 40 砂糖 1.5 バター 1.3 牛乳1L 3.3 スキムミルク 2		うどん 150 豚肉 25 大根 16 にんじん 10 ごぼう 8 青ねぎ 3 しょうゆ 3 みりん 2 だし 0.7 水 100 もやし 15 にんじん 8 小松菜 35 しょうゆ 10 だし 0.4 砂糖 1.2 ごま油 0.4 厚揚げ 15 小松菜 15 味噌 15 水 100 フルーツ缶 30			
8月11日(月)		8月12日(火)		8月13日(水)		8月14日(木)		8月15日(金)		8月16日(土)	
山の日		ごはん 鶏肉のコンフレック焼き ツナサラダ 味噌汁 フルーツ		かやくご飯 にんじんとナサラダ けんちん汁 角チーズ		麻婆丼 和風サラダ 味噌汁 フルーツ		チキンライス マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ		牛肉とごぼうの混ぜご飯 キャベツのゆかり和え 味噌汁 フルーツ	
雲の宿・牛乳		源氏パイ・牛乳		マリノ・ほりほり小魚・牛乳		カルシウムせんべい・牛乳		お菓子・牛乳			
米 50 鶏肉 60 オロシんにく 0.2 オロシ生姜 0.2 マヨネーズ 5 しょうゆ 1 コンフレック 10 ツナ 10 フロッキー 25 にんじん 12 コーン 3 マヨドレ 5 厚揚げ 15 たまねぎ 10 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30		米 55 うす揚げ 2.5 にんじん 10 しめじ 5 しょうゆ 5 ごぼう 0.8 酒 0.1 塩 1.3 だし 60 にんじん 30 きゅうり 15 ツナ 10 白ごま(すり) 2 酢 1.5 にんじん 3 きゅうり 15 なたね油 3 豚肉 20 木綿豆腐 8 大根 8 にんじん 8 ごぼう 5 糸こんにゃく 3 青ねぎ 3 しょうゆ 2 みりん 0.7 だし 100 角チーズ 10		米 55 木綿豆腐 45 豚ミンチ 25 たまねぎ 10 青ねぎ 5 オロシ生姜 0.3 オロシんにく 0.1 ごま油 0.5 砂糖 2.4 味噌 2 しょうゆ 3 鶏ガラスープ 0.25 片栗粉 1.5 水 20 キャベツ 40 ツナ 10 にんじん 10 ドレッシング(和風) 0.5 にんじん 10 じゃがいも 15 うす揚げ 0.3 わかめ 6 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30		米 55 豚ミンチ 45 たまねぎ 10 ごぼう 5 にんじん 2 クリンピース 2 コン 3 ごま油 8 コンソメ 0.5 なたね油 2 マカロニ 6 きゅうり 12 にんじん 10 ツナ 5 コーン 5 マヨドレ 5 たまねぎ 20 にんじん 8 ウインナー 5 味噌 1 コンソメ 100 フルーツ缶 30		米 50 牛ミンチ 15 ごぼう 10 にんじん 5 糸こんにゃく 0.5 ごま油 10 ごま油 0.5 しょうゆ 2 砂糖 1.5 ごま 0.5 キャベツ 40 きゅうり 10 にんじん 10 ツナ 5 ゆかり 0.5 しょうゆ 0.3 大根 20 うす揚げ 1.5 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30			
山の日											

8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)	8月23日(土)
ごはん ミートボール ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	ロールパン クリームシチュー スバグティサラダ バナナ	ごはん ミルフィーユとんかつ キャベツのごまじゃこサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 魚の煮付け 厚揚げのそぼろ煮 味噌汁 フルーツ	豆乳うどん ひじきと豚ひき肉の五目煮 オムレツ 角チーズ	きんぴらご飯 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁 フルーツ
おにぎりせんべい・牛乳	ホームパイ・牛乳	ぼたぼた焼き・牛乳	ババロア(手作り)・牛乳	ツナと塩昆布おにぎり(手作り)・牛乳	お菓子・牛乳
米 50 合焼ミンチ 45 塩 0.1 たまねぎ 20 木綿豆腐 10 水 20 クチャップ 2.25 砂糖 1.5 みりん 1.5 しょうゆ 1.5 ウスターソース 0.75 片栗粉 1 じゃがいも 45 きゅうり 10 ハム 3 コーン 10 スキムミルク 3 マヨネーズ 8 厚揚げ 15 にんじん 10 小松菜 10 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	ロールパン 60 鶏肉 30 さつまいも 30 たまねぎ 30 にんじん 10 ブロッコリー 1 なたね油 1 シチュールウ 10 牛乳1L 15 スキムミルク 3 水 84 スバグティ 12 ハム 3.5 きゅうり 15 にんじん 10 マヨネーズ 5 バナナ 1/3	米 50 豚肉 50 小麦粉 4 パン粉 8 なたね油 2 ソース 3 クチャップ 2 ごま 40 キャベツ 10 きゅうり 4 ちりめん 1 ごま 8 和風ドレッシング 0.5 木綿豆腐 15 にんじん 10 みりん 0.3 砂糖 6 水 100 フルーツ缶 30	米 50 赤魚 80 オロシ生姜 1.5 しょうゆ 6 みりん 3 砂糖 3 水 50 厚揚げ 25 鶏ミンチ 15 にんじん 8 さやえんどう 3 なたね油 1 だし 0.2 しょうゆ 2 みりん 2 水 20 片栗粉 0.2 さつまいも 20 たまねぎ 0.3 わかめ 6 味噌 100 フルーツ缶 30 ババロリア(いちご) 10 牛乳1L 20	うどん 150 ごま油 0.5 豚肉 15 ごぼう 10 にんじん 5 糸こんにゃく 10 インゲン 5 ごま油 0.5 しょうゆ 2.7 白みそ 6 鶏ガラスープ 1.2 白ごま(すり) 4 干しひじき 1 豚ミンチ 8 にんじん 15 ごぼう 5 干しいたけ 1 砂糖 2 しょうゆ 1.5 だし 0.3 水 1 オムレツ 30 クチャップ 3 角チーズ 10 米 18 ツナ 5 塩昆布 0.5 白ごま(すり) 0.3	米 50 鶏ミンチ 15 ごぼう 10 にんじん 5 糸こんにゃく 10 インゲン 5 ごま油 0.5 しょうゆ 2.7 白みそ 6 鶏ガラスープ 1.2 白ごま(すり) 4 干しひじき 1 豚ミンチ 8 にんじん 15 ごぼう 5 干しいたけ 1 砂糖 2 しょうゆ 1.5 だし 0.3 水 1 オムレツ 30 クチャップ 3 角チーズ 10 米 18 ツナ 5 塩昆布 0.5 白ごま(すり) 0.3 フルーツ缶 30
8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)	8月30日(土)
ハヤシライス ブロッコリーのサラダ フルーツ	そぼろ丼 小松菜のお浸し 鮭の塩焼き 味噌汁 ジョア	ごはん 鶏肉のつけ焼き ジャーマンポテト 味噌汁 りんご	ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつまいもの甘煮 肉すい フルーツ	ごはん 肉じゃがコロッケ 切干大根の煮物 味噌汁 チーズ	ひじきご飯 和風サラダ 味噌汁 フルーツ
ウインナーマフィン(手作り)・牛乳	バインケーキ(手作り)・牛乳	ビスコ・ハッピーターン・牛乳	プリン(手作り)・牛乳	ソフトサラダ・牛乳	お菓子・牛乳
米 50 牛肉 30 たまねぎ 45 にんじん 10 グリーンピース 3 クチャップ 3 ハヤシルウ 12 スキムミルク 3 なたね油 2 ブロッコリー 20 にんじん 8 コーン 5 ツナ 10 酢 2 砂糖 1.5 しょうゆ 1 ごま油 0.5 フルーツ缶 30 ホットケーキミックス 9.6 牛乳1L 9.12 スキムミルク 2.5 ウインナー 2.4 ピザ用チーズ 1.2	米 50 牛ミンチ 25 インゲン 10 鶏肉 80 しょうゆ 1.5 酒 2 オロシ生姜 1 オロシにんにく 0.5 じゃがいも 40 たまねぎ 10 ウインナー 5 バター 2 コンソメ 0.4 小松菜 10 にんじん 10 うす揚げ 1.5 味噌 6 水 100 りんご 1/6	米 50 赤魚 80 酒 1 たまねぎ 20 ピーマン 5 にんじん 8 だし 0.3 しょうゆ 3 みりん 1.5 砂糖 1.5 水 20 片栗粉 1 さつまいも 50 水 40 砂糖 3 牛肉 15 白菜 20 にんじん 6 木綿豆腐 5 青ねぎ 3 しょうゆ 2 みりん 4 砂糖 2 酒 2 だし 1 水 100 フルーツ缶 30 プリンミックス 10 牛乳1L 20 スキムミルク 2.5	米 50 じゃがいも 80 豚ミンチ 15 たまねぎ 20 にんじん 5 だし 8 しょうゆ 0.3 みりん 3 スキムミルク 1.5 パン粉 20 なたね油 1 切干大根 50 にんじん 40 うす揚げ 3 グリーンピース 1 なたね油 4 みりん 1 しょうゆ 2 スキムミルク 3 パン粉 5 水 3 キャベツ 40 コーン 8 にんじん 8 うす揚げ 8 和風ドレッシング 8 砂糖 0.3 大根 20 うす揚げ 1.5 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 50 じゃがいも 55 豚ミンチ 15 にんじん 5 うす揚げ 5 干しいたけ 1 ごま 3 しょうゆ 1.5 砂糖 1 みりん 1 だし 0.2 ハム 3 水 30 キャベツ 40 コーン 8 にんじん 8 うす揚げ 8 和風ドレッシング 8 砂糖 0.3 大根 20 うす揚げ 1.5 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 50 鶏ミンチ 15 干しひじき 1 にんじん 5 うす揚げ 5 干しいたけ 1 ごま 3 しょうゆ 1.5 砂糖 1 みりん 1 だし 0.2 パン粉 5 水 30 キャベツ 40 コーン 8 にんじん 8 うす揚げ 8 和風ドレッシング 8 砂糖 0.3 大根 20 うす揚げ 1.5 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30

※都合により変更することがあります。お菓子は年齢に応じたものを用意しています。
 ※献立にご家庭で食べていないものがありましたら、それまでに家庭内で普通量3回以上食べてみてください。
 ※フルーツは、みかん缶、バイン缶を予定しています。
 ※3時のおやつは手作りおやつ以外の日は、クッキーやせんべい等になります。年齢に応じたものを用意しています。
 (ほりほり小魚・ほかうけ・ハッピーターンは、3歳児以上に提供します。)
 ※3時のおやつに牛乳が付きます。
 ※お夜食 午後6時00分 パン(黒糖パン等)約80kcalを予定していますが、

☆給食で使用するアレルギー食材について☆

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| マヨネーズ・・・(卵使用) | コールスロートレッシング・・・(卵使用) |
| ごまドレッシング・・・(卵使用) | かにかまぼこ... (卵使用)・甲殻類入り |
| 平天・・・(卵使用) | ハム・ベーコン・・・(卵・乳使用) |
| バター・・・(乳使用) | |
| 鶏ガラ・中華だし・・・(乳使用) | タルタルソース・・・(卵使用) |
| ホワイトソース・・・(乳使用) | オムレツ・・・(卵使用) |
| スキムミルク・・・(乳使用) | ロールパン・食パン・・・(乳使用) |
| コーンクリーム(粉末)・・・(乳使用) | 米粉ケーキの素・・・(乳使用) |
| プリンミックス・・・(乳使用) | ババロリア...(乳使用) |
| シチュールウ・カレールウ・ハヤシルウ・・・(乳使用) | |