



あおば保育園
2024年8月 給食メニュー

♡ 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、暑さでほて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



7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)
			ごはん 麻婆豆腐 中華和え もずくスープ フルーツ	ごはん ミルフィーユとんかつ シーザーサラダ 味噌汁 フルーツ	洋風ピラフ キャベツのサラダ コンソメスープ フルーツ
			米粉マフィン(手作り)・牛乳	マリー・ほりほり小魚・牛乳	お菓子・牛乳
マヨネーズ・・・(卵不使用・乳不使用) コールスロードレッシング・・・(卵不使用・乳不使用) ごまドレッシング・・・(卵不使用・乳不使用) 和風ドレッシング・・・(卵・乳不使用) ハム・ベーコン・・・(卵・乳不使用) ウィンナー・・・(卵・乳不使用) シチュー・カレールウ・ハヤシルウ・・・(卵不使用・乳不使用) ちくわ・・・(卵・乳不使用) パター・・・(卵不使用・乳不使用) かにかまぼこ・・・(卵不使用・乳不使用)・中粒入り 卑茶・・・(卵不使用・乳不使用)			米 50 木綿豆腐 45 豚ミンチ 25 鶏むねぎ 5 オロシ生姜 0.3 オロシんにんにく 0.1 ごま油 0.5 砂糖 2.4 調味料 2 しょうゆ 3 中華だし 0.25 片栗粉 1.5 水 20 もやし 30 にんじん 5 小松菜 25 ツナ 10 しょうゆ 1.2 砂糖 0.4 ごま油 0.4 おきなわもずく 10 にんじん 5 鶏むねぎ 3 中華スープ 1.5 しょうゆ 1.5 水 100 フルーツ缶 30 米粉マフィンミックス 12 たまご 5 パター 7 牛乳1L 4	米 50 豚肉 50 小麦粉 5 パン粉 10 なたね油 3 ソース 3 ケチャップ 2 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 5 粉チーズ 3 キャベツ 30 ツナ 10 にんじん 15 ベーコン(豚) 5 和風ドレッシング 0.5 たまねぎ 10 じゃがいも 10 コンソメ 1 水 100 フルーツ缶 30	米 55 ウィンナー 15 たまねぎ 20 にんじん 5 ピーマン 5 コーン 1 コンソメ 3 パター 3 キャベツ 30 ツナ 10 にんじん 15 和風ドレッシング 0.5 たまねぎ 10 じゃがいも 10 コンソメ 1 水 100 フルーツ缶 30
8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)
ごはん ハンバーグ 春雨サラダ コーンスープ フルーツ	ごはん 白身魚のみみじ焼き 厚揚げのそぼろ煮 味噌汁 バナナ	ごはん チキン南蛮 小松菜のじゃこ和え 味噌汁 フルーツ	ごはん 鯖の塩焼き ひじきと豚ひき肉の五目煮 豚汁 フルーツ	夏野菜カレー キャベツのごまじゃこサラダ フルーツヨーグルト	お好み焼き ツナサラダ 味噌汁 フルーツ
おにぎりせんべい・牛乳	ウィンナーマフィン(手作り)・牛乳	ビスコ・ハッピーターン・牛乳	カップケーキ(手作り)・牛乳	ほたはた焼き・牛乳	お菓子・牛乳
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 6 牛乳1L 3 スキムミルク 0.1 塩 20 テミグラスソース 7 ケチャップ 3 ソース 3 砂糖 0.5 水 10 はるさめ 7 きゅうり 10 にんじん 5 コーン 2 肝 2 砂糖 2 しょうゆ 2 しょうゆ 2 ごま油 0.5 こま 0.5 コーンクリーム(粉末) 10 牛乳1L 10 水 90 スキムミルク 3 フルーツ缶 30	米 50 カレイ 60 片栗粉 5 にんじん 10 マヨネーズ 5 パセリ 1 厚揚げ 35 鶏ミンチ 15 さやえんどう 3 なたね油 20 だし 1 しょうゆ 0.2 しょうゆ 2 みりん 2 砂糖 2 水 2 片栗粉 0.2 玉ねぎ 20 鶏むねぎ 10 じゃがいも 20 わかめ 0.1 ふ・板ふ 0.2 味噌 6 水 100 バナナ 1/3本	米 50 鶏肉 60 片栗粉 8 なたね油 3 砂糖 5.4 酢 3.75 しょうゆ 3.6 小松菜 35 もやし 25 にんじん 8 ちりめん 3 しょうゆ 1.2 しょうゆ 1.2 みりん 0.24 玉ねぎ 10 鶏むねぎ 3 じゃがいも 10 にんじん 6 ごぼう 10 うす揚げ 100 鶏むねぎ 3 味噌 6 水 30 フルーツ缶 30	米 50 さわら 60 鯖 0.1 干しひじき 1 豚ミンチ 15 にんじん 8 ごぼう 10 干しいたけ 1 砂糖 2 しょうゆ 1.5 だし 0.3 なたね油 1 水 15 豚肉 15 大根 8 きつまいも 8 にんじん 8 もも 5 ごぼう 3 うす揚げ 1.5 鶏むねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 ホットケーキミックス 10.5 牛乳1L 10 スキムミルク 2.5 ビザ用チーズ 7	米 50 豚ミンチ 30 がぼう 25 たまねぎ 20 なす 15 にんじん 15 ピーマン 10 トマト缶 5 カレールウ 10 スキムミルク 5 なたね油 1 キャベツ 40 きゅうり 10 ちりめん 4 こま 1 和風ドレッシング 8 砂糖 0.5 フルーツ缶 8 もも缶 8 フルーツ缶 8 フレーンヨーグルト 40 砂糖 2.5	お好み焼き粉 40 豚ミンチ 40 キャベツ 30 たまご 12 こま 5 ソース 0.3 かつお節 0.1 鶏のり 0.1 ツナ 10 プロコリー 25 にんじん 8 コーン 8 マヨドレ 8 厚揚げ 15 たまねぎ 10 鶏むねぎ 3 わかめ 6 水 100 フルーツ缶 30
8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)	8月17日(土)
	ハヤシライス 和風サラダ 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	かやくご飯 にんじんツナサラダ 鶏だんご汁 チーズ	豚肉のブルコギ丼 プロコリーのサラダ 味噌汁 フルーツ	チャーハン 酢の物 中華スープ フルーツ
	カルシウムせん・牛乳	カルシウムせん・牛乳	源氏パイ・牛乳	ビスコ・ばかうけ・牛乳	お菓子・牛乳
	米 50 牛肉 30 たまねぎ 45 にんじん 10 グリンピース 10 ケチャップ 3 ハヤシルウ 10 スキムミルク 3 なたね油 2 キャベツ 40 ツナ 10 しめじ 8 ドレッシング(和風) 7 コーン 0.5 砂糖 5 フルーツ缶 30	米 55 うす揚げ 15 にんじん 10 しめじ 5 ごぼう 5 しょうゆ 2 塩 8 塩 0.5 塩 0.5 だし 1.3 オロシ生姜 60 にんじん 30 きゅうり 15 ツナ 10 にんじん 2 コーン 1.5 ツナ 2 肝 1 しょうゆ 1 なたね油 1 砂糖 1 大根 20 豚ミンチ 20 オロシ生姜 0.7 木綿豆腐 4.7 塩 0.2 鶏むねぎ 3 しょうゆ 3 みりん 6 だし 100 フルーツ缶 30	米 55 うす揚げ 2.5 にんじん 10 しめじ 5 ごぼう 5 しょうゆ 2 塩 8 塩 0.8 塩 0.1 だし 1.3 オロシ生姜 60 にんじん 30 きゅうり 15 ツナ 10 にんじん 2 コーン 1.5 ツナ 2 肝 1 しょうゆ 1 なたね油 1 砂糖 1 大根 20 豚ミンチ 20 オロシ生姜 0.7 木綿豆腐 4.7 塩 0.2 鶏むねぎ 3 しょうゆ 3 みりん 6 だし 100 フルーツ缶 30	米 55 豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 コーン 5 えのき 5 なたね油 1 砂糖 1 しょうゆ 2 オロシ生姜 0.3 白みそ 2 こま 1 プロコリー 20 にんじん 5 ツナ 8 コーン 5 ツナ 1.5 肝 2 しょうゆ 10 砂糖 1 しょうゆ 0.5 こま 1 中華スープ 1 水 100 フルーツ缶 30	お菓子・牛乳 米 55 焼きたまねぎ 10 たまねぎ 15 コーン 5 鶏むねぎ 3 塩 0.02 えのき 0.01 こしょう 0.5 中華だし 0.5 しょうゆ 2 なたね油 2 きゅうり 50 わかめ 0.5 しらす干し 3 砂糖 1.5 肝 3 しょうゆ 1.5 たまねぎ 20 わかめ 0.3 こま 1 中華スープ 1 水 100 フルーツ缶 30

8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	8月24日(土)
ごはん シウマイ 切干大根の煮物 中華スープ フルーツ	ジャージャーうどん キャベツとコーンのサラダ オムレツ ジョア	ごはん チキンピカタ ジャーマンポテト 味噌汁 フルーツ	ごはん 魚の煮付け ほうれん草のごま和え けんちん汁 りんご	ごはん ポークチャップ ポテトサラダ クリームスープ フルーツ	ピザ風トースト キャベツと鶏のサラダ コンソメスープ フルーツ
米粉ケーキ(手作り)・牛乳	かつおおにぎり(手作り)・牛乳	ソフトサラダ・牛乳	お昼ラスク(手作り)・牛乳	プリン(手作り)・牛乳	お菓子・牛乳
米 50 豚ミンチ 45 たまねぎ 15 木綿豆腐 1 オロシ生妻 2 しょうゆ 1 砂糖 1 酒 0.5 ごま油 0.5 スキムミルク 2 シウマイの皮 5.25 切干大根 5 にんじん 8 うずめけ 5 グリーンピース 4 なたね油 1 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2 水 25 だし 0.2 たまねぎ 20 わかめ 0.3 にんじん 1 中華スープ 1 水 100 フルーツ缶 30 米粉ケーキの素 15 たまご 10 水 3	うどん 150 豚ミンチ 35 にんじん 15 たまねぎ 10 たけのこ 8 豚肉 5 オロシ生妻 0.6 オロシにんにく 1.8 しょうゆ 3.6 砂糖 3 味噌 1.5 なたね油 1 キャベツ 40 きゅうり 10 コーン 8 和風ドレッシング 8 砂糖 0.6 オムレツ 30 クチャップ 3 ジョア 1本 米 21 しょうゆ 1 ごま油 0.5 かつお節 1	米 50 鶏肉 60 小麦粉 5 たまご 12 ポークチーズ 2 クチャップ 5 じゃがいも 40 たまねぎ 10 ワイナナー 3 バター 5 ほうれん草 15 にんじん 5 うずめけ 1.5 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 50 たら 60 オロシ生妻 1.5 しょうゆ 6 みりん 3 砂糖 3 酒 3 塩 50 ほうれん草 45 にんじん 10 白ごま 1.8 しょうゆ 1.5 砂糖 0.9 豚肉 15 木綿豆腐 8 大根 8 にんじん 5 ごぼう 5 赤こんにゃく 3 青ねぎ 3 しょうゆ 3 みりん 2 だし 0.7 水 100 りんご 1/6コ ふーブルシロップ 7.5 砂糖 1.2 バター 6	米 50 豚肉 30 たまねぎ 25 ウスターソース 10 クチャップ 5 ビーマン 5 クチャップ 6 ウスターソース 1.5 砂糖 1.5 コンソメ 0.3 じゃがいも 45 きゅうり 10 ハム 3 コン 3 スキムミルク 3 マヨネーズ 8 キャベツ 8 たまねぎ 10 グリーンピース 1 牛乳1L 30 水 70 スキムミルク 3 シチュールウ 6 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	お菓子・牛乳 食パン 60 豚ミンチ 15 ミックスベジタブル 9 ウスターソース 1 クチャップ 1 カレー粉 0.5 ピザ用チーズ 20 なたね油 1 キャベツ 30 塩さきみ 10 にんじん 15 和風ドレッシング 7 砂糖 0.5 たまねぎ 15 ワイナナー 5 コンソメ 1 水 100 フルーツ缶 30
8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)
そぼろ丼 ポイル野菜 玉ねぎとウィンナーのチーズ焼き 味噌汁 チーズ	ロールパン クリームシチュー スパゲティサラダ フルーツ	ごはん メンチカツ 切干大根の甘酢和え 味噌汁 フルーツ	ごはん 鮭の照り焼き 小松菜のサラダ 味噌汁 オレンジ	カレーうどん 小松菜のお浸し ポークシウマイ ジョア	チキンピラフ 胡瓜とツナのサラダ コンソメスープ フルーツ
ぱりんこ・牛乳	パンケーキ(手作り)・牛乳	ホームパイ・牛乳	メープルケーキ(手作り)・牛乳	ツナおにぎり(手作り)・牛乳	お菓子・牛乳
米 50 牛ミンチ 20 インゲン 5 なたね油 0.5 砂糖 2.4 しょうゆ 3 たまご 10 砂糖 0.9 しょうゆ 0.3 ごま 1 キャベツ 35 ブロックリー 15 コーン 9 にまドレッシング 7 たまねぎ 40 ウィンナー 10 ピザ用チーズ 5 クチャップ 3 味噌汁 15 たまねぎ 10 砂糖 6 水 100 角チーズ 10	ロールパン 60 豚肉 25 さつまいも 30 たまねぎ 30 にんじん 10 ブロックリー 5 なたね油 1 塩 0.1 シチュールウ 10 牛乳1L 15 スキムミルク 3 水 84 スパゲティ 10 キャベツ 10 きゅうり 10 ウィンナー 8 にんじん 10 マヨネーズ 7 フルーツ缶 30 ホットケーキミックス 10 バター 5 砂糖 2.5 フルーツ缶 7.5	米 50 合挽ミンチ 30 たまねぎ 10 キャベツ 8 木綿豆腐 10 たまご 6 スキムミルク 3 塩 0.1 パン粉 10 なたね油 3 切干大根 6 にんじん 10 ウツ 10 白ごま 0.8 酢 2 砂糖 1.2 しょうゆ 1 小松菜 10 にんじん 10 塩さきみ 8 ごまドレッシング 7 さつまいも 20 わかめ 0.2 たまねぎ 10 味噌 6 水 100 小松菜 10 しめじ 10 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 50 鮭 60 しょうゆ 3 砂糖 3 みりん 1 酒 1 片栗粉 1 小松菜 35 もやし 15 にんじん 8 塩さきみ 10 ごまドレッシング 7 きつまいも 20 うずめけ 10 わかめ 0.2 たまねぎ 1 味噌 6 水 100 オレンジ 1/6コ ホットケーキミックス 10.5 たまご 3.5 バター 4.9 砂糖 2.1 メープルシロップ 2.8 牛乳1L 3.5 スキムミルク 2	うどん 150 豚肉 15 たまねぎ 15 にんじん 8 しいたけ(生) 5 うずめけ 1 グリーンピース 2 なたね油 1 スキムミルク 3 カレー粉 8 だし 0.6 水 100 小松菜 40 もやし 15 うずめけ 8 かつお節 9 ウィンナー 0.3 しょうゆ 1 みりん 2 ポークシウマイ 2 ジョア 1本 米 25 ツナ 5 胃のり 0.05 かつお節 0.5	お菓子・牛乳 食パン 55 豚肉 10 たまねぎ 8 にんじん 5 コーン 5 グリーンピース 2 コンソメ 1 水 3 きゅうり 50 豆腐 10 ごまドレッシング 5 たまねぎ 20 にんじん 5 ウィンナー 5 コンソメ 1 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、パ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。(ぼりぼり小魚・ぱかうけ・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、

**夏場に
食欲増進する食事**

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。

スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

**冷たい物の食べ過ぎ・
飲み過ぎに注意!**

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、お腹を冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

夏野菜を知って探って食べてみよう

水分やビタミンがたっぷり含まれている夏野菜。たっぷり味わって、体のほてりや渴きをいやし、暑さで弱った胃の動きを高めましょう。

- ★赤色の夏野菜
紫外線から肌を守り、血圧を下げます。消化促進、疲労回復に働きます。
- ★緑色の夏野菜
利尿や発汗を促し、体の調子を整えて、むくみを解消します。
- ★紫色の夏野菜
目の疲れを防ぎ、体のほてりや炎症を鎮める効果があります。