

8月の献立

★旬の食材★

茄子・胡瓜・ズッキーニ・トマト・南瓜
オクラ・トウモロコシ・スイカ・鱈・鰯

日	給食	おやつ	日	給食	おやつ
26 (月)	<p>・<u>豚カツ</u> ・<u>ごはん</u> 豚肉・塩・小麦粉・パン粉・とんかつソース</p> <p>・<u>プチトマト</u></p> <p>・<u>海藻サラダ</u> 海藻・わかめ・胡瓜・人参・しらす・醤油・三温糖</p> <p>・<u>豆腐の味噌汁</u> 豆腐・玉葱・人参・葱・味噌・かつお</p>	<p>おじゃこ</p> <p>おせんべい</p>	5 ・ 19 (月)	<p>・<u>厚揚げチャンプルー</u> ・<u>ごはん</u> 厚揚げ・豚肉・人参・青梗菜・ピーマン・醤油 三温糖・ごま油</p> <p>・<u>大根とオクラの梅和え</u> 大根・オクラ・胡瓜・梅干し・三温糖</p> <p>・<u>すまし汁</u> 人参・玉葱・水菜・かつお・醤油</p>	<p>5日★ わかめおにぎり 米 わかめふりかけ ちりめんじゃこ</p> <p>19日 梨 クッキー</p>
27 (火)	<p>・<u>鯛の梅煮</u> ・<u>ごはん</u> 鯛・梅干し・醤油・三温糖・みりん・酒</p> <p>・<u>小松菜のごま和え</u> 小松菜・白菜・もやし・人参・油揚げ・ごま・醤油 三温糖</p> <p>・<u>すまし汁</u> ほうれん草・人参・えのき・かつお・醤油</p>	<p>★ トマトゼリー トマト トマトジュース ゼラチン レモン汁 三温糖</p>	6 ・ 20 (火)	<p>・<u>白身魚のトマトソース</u> ・<u>ごはん</u> 白身魚・トマト缶・玉葱・しめじ・茄子・三温糖 コンソメ・ケチャップ</p> <p>・<u>ブロッコリーサラダ</u> ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ・醤油 三温糖</p> <p>・<u>キャベツとベーコンのスープ</u> キャベツ・玉葱・ベーコン・パセリ・コンソメ</p>	<p>★ 水ようかん 小豆 三温糖 寒天</p>
28 (水)	<p>・<u>豚肉のさっぱり炒め</u> ・<u>ごはん</u> 豚肉・キャベツ・もやし・人参・わかめ・ニラ ぼん酢・三温糖・醤油</p> <p>・<u>オクラのおかか和え</u> オクラ・しめじ・ちくわ・ほうれん草・鰹節 三温糖・醤油</p> <p>・<u>オニオンスープ</u> 玉葱・青梗菜・コーン・コンソメ</p>	<p>★ ピザパン バイエルン 玉葱・コーン ケチャップ 強力粉 サラダ油 三温糖 ドライイースト 塩</p>	7 ・ 21 (水)	<p>・<u>チキンと夏野菜の中華炒め</u> ・<u>ごはん</u> 鶏肉・ズッキーニ・パプリカ・玉葱・南瓜 オイスターソース・三温糖</p> <p>・<u>茄子のごま酢和え</u> 茄子・もやし・胡瓜・胡麻・酢・醤油・三温糖</p> <p>・<u>中華スープ</u> レタス・舞茸・コーン・中華味</p>	トウモロコシ
29 (木)	<p>・<u>鯛の塩麴焼き</u> ・<u>ごはん</u> 鯛・塩麴</p> <p>・<u>コロコロサラダ</u> 南瓜・バイエルン・胡瓜・コーン・アスパラ カリフラワー・醤油・三温糖</p> <p>・<u>赤だし</u> なめこ・玉葱・人参・三つ葉・かつお・赤味噌 味噌</p>	<p>★ そばろ おにぎり 米 合挽肉 小松菜 コーン 醤油 三温糖 酒・みりん</p>	8 ・ 22 (木)	<p>・<u>鯛の甘酢あんかけ</u> ・<u>ごはん</u> 鯛・人参・ピーマン・玉葱・酢・三温糖・醤油 片栗粉・酒</p> <p>・<u>小松菜のお浸し</u> 小松菜・ほうれん草・えのき・こんにゃく 三温糖・醤油</p> <p>・<u>味噌汁</u> 長芋・人参・油揚げ・葱・味噌・かつお</p>	<p>★ バインケーキ 小麦粉 バター 牛乳 卵 バイン缶 三温糖 ベーキング パウダー</p>
2 ・ 30 (金)	<p>・<u>夏野菜カレー</u> 米・牛肉・ズッキーニ・南瓜・人参・玉葱 じゃが芋・グリーンピース・カレールウ・コンソメ</p> <p>・<u>トマトサラダ</u> トマト・キャベツ・ブロッコリー・豆腐・三温糖 醤油・オリーブオイル・酢</p>	<p>スイカ</p>	9 ・ 23 (金)	<p>・<u>ピピンバ丼</u> 米・合挽ミンチ・もやし・パプリカ・ほうれん草 コーン・赤味噌・醤油・みりん・三温糖・白ゴマ</p> <p>・<u>春雨サラダ</u> 春雨・胡瓜・人参・ハム・酢・醤油・三温糖 ごま油</p> <p>・<u>わかめスープ</u> わかめ・玉葱・葱・中華味</p>	<p>9日 チーズ おかし</p> <p>23日 地産盆</p>
3 ・ 31 (土)	<p>・<u>肉うどん</u> うどん・牛肉・玉葱・かまぼこ・葱・醤油・みりん 三温糖・かつお・昆布</p> <p>・<u>バナナ</u></p>	<p>おかし</p>	10 ・ 24 (土)	<p>・<u>きつねうどん</u> うどん・油揚げ・かまぼこ・葱・醤油・みりん 三温糖・かつお・昆布</p> <p>・<u>オレンジ</u></p>	クラッカー

【8月1日(木)月開園記念日メニュー】

13日～17日はお弁当の日です！

・祝麺 細うどん・卵・胡瓜・人参・かまぼこ・ねぎ・みりん・醤油・三温糖・昆布・かつお

・ゼリー

※★マークは手作りおやつです！ ※毎日おじゃこを食べています。 ※週に1回鶏レバーを食べています。 ※毎日3時に牛乳を飲んでます。

『おやつは第四の食事』

子どもは、体が小さく消化機能も未熟なため三回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素をとりきれません。

おやつは楽しむためだけでなく、食事の一部という役割があります。

暑いからといって、冷たいジュースの飲みすぎやアイスクリームの食べ過ぎなどは食事が減り、夏バテや下痢などの消化不良の原因にもなります。スイカやパイナップルなど季節の果物や野菜、牛乳・乳製品、おにぎり、芋類、豆類などがおすすめです♪

8月の献立

日	給食	おやつ	日	給食	おやつ
26 (月)	<p>・<u>豚カツ</u> ・<u>ごはん</u> 豚肉・塩・小麦粉・パン粉・とんかつソース</p> <p>・<u>プチトマト</u></p> <p>・<u>海藻サラダ</u> 海藻・わかめ・胡瓜・人参・しらす・醤油・三温糖</p> <p>・<u>豆腐の味噌汁</u> 豆腐・玉葱・人参・葱・味噌・かつお</p>	おじゃこ おせんべい	5 ・ 19 (月)	<p>・<u>厚揚げチャンプルー</u> ・<u>ごはん</u> 厚揚げ・豚肉・人参・青梗菜・ピーマン・醤油 三温糖・ごま油</p> <p>・<u>大根とオクラの梅和え</u> 大根・オクラ・胡瓜・梅干し・三温糖</p> <p>・<u>すまし汁</u> 人参・玉葱・水菜・かつお・醤油</p>	<p>5日★ わかめおにぎり 米 わかめふりかけ ちりめんじゃこ</p> <p>19日 型 クッキー</p>
27 (火)	<p>・<u>鰯の梅煮</u> ・<u>ごはん</u> 鰯・梅干し・醤油・三温糖・みりん・酒</p> <p>・<u>小松菜のごま和え</u> 小松菜・白菜・もやし・人参・油揚げ・ごま・醤油 三温糖</p> <p>・<u>すまし汁</u> ほうれん草・人参・えのき・かつお・醤油</p>	★ トマトゼリー トマト トマトジュース ゼラチン レモン汁 三温糖	6 ・ 20 (火)	<p>・<u>白身魚のトマトソース</u> ・<u>ごはん</u> 白身魚・トマト缶・玉葱・しめじ・茄子・三温糖 コンソメ・ケチャップ</p> <p>・<u>ブロッコリーサラダ</u> ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ・醤油 三温糖</p> <p>・<u>キャベツとベーコンのスープ</u> キャベツ・玉葱・ベーコン・パセリ・コンソメ</p>	★ 水ようかん 小豆 三温糖 寒天
28 (水)	<p>・<u>豚肉のさっぱり炒め</u> ・<u>ごはん</u> 豚肉・キャベツ・もやし・人参・わかめ・ニラ ぼん酢・三温糖・醤油</p> <p>・<u>オクラのおかか和え</u> オクラ・しめじ・ちくわ・ほうれん草・鰹節 三温糖・醤油</p> <p>・<u>オニオンスープ</u> 玉葱・青梗菜・コーン・コンソメ</p>	★ ピザパン バイエルン 玉葱・コーン ケチャップ 強力粉 サラダ油 三温糖 ドライイースト 塩	7 ・ 21 (水)	<p>・<u>チキンと夏野菜の中華炒め</u> ・<u>ごはん</u> 鶏肉・ズッキーニ・パプリカ・玉葱・南瓜・醤油 オイスターソース・三温糖</p> <p>・<u>茄子のごま酢和え</u> 茄子・もやし・胡瓜・胡麻・酢・醤油・三温糖</p> <p>・<u>中華スープ</u> レタス・舞茸・コーン・中華味</p>	トウモロコシ
29 (木)	<p>・<u>鱈の塩麹焼き</u> ・<u>ごはん</u> 鱈・塩麹</p> <p>・<u>コロコロサラダ</u> 南瓜・バイエルン・胡瓜・コーン・アスパラ カリフラワー・醤油・三温糖</p> <p>・<u>赤だし</u> えのき・玉葱・人参・三つ葉・かつお・赤味噌 味噌</p>	★ そばろ おにぎり 米 合挽肉 小松菜 コーン 醤油 三温糖 酒・みりん	8 ・ 22 (木)	<p>・<u>鱈の甘酢あんかけ</u> ・<u>ごはん</u> 鱈・人参・ピーマン・玉葱・酢・三温糖 醤油・片栗粉・酒</p> <p>・<u>小松菜のお浸し</u> 小松菜・ほうれん草・えのき・こんにゃく 三温糖・醤油</p> <p>・<u>味噌汁</u> 長芋・人参・油揚げ・葱・味噌・かつお</p>	★ バインケーキ 小麦粉 バター 牛乳 卵 バイン缶 三温糖 ベーキング パウダー
2 ・ 30 (金)	<p>・<u>夏野菜ハヤシライス</u> 米・牛肉・ズッキーニ・南瓜・人参・玉葱 じゃが芋・グリーンピース・ケチャップ・コンソメ 三温糖</p> <p>・<u>トマトサラダ</u> トマト・キャベツ・ブロッコリー・豆腐・三温糖 醤油・オリーブオイル・酢</p>	スイカ	9 ・ 23 (金)	<p>・<u>ピピンバ丼</u> 米・合挽ミンチ・もやし・パプリカ・ほうれん草 コーン・赤味噌・醤油・みりん・三温糖・白ゴマ</p> <p>・<u>春雨サラダ</u> 春雨・胡瓜・人参・ハム・酢・醤油・三温糖 ごま油</p> <p>・<u>わかめスープ</u> わかめ・玉葱・葱・中華味</p>	<p>9日 チーズ おかき</p> <p>23日 地蔵盆</p>
3 ・ 31 (土)	<p>・<u>ぐつぐつ肉うどん</u> うどん・牛肉・玉葱・かまぼこ・人参・ほうれん草 醤油・みりん・三温糖・かつお・昆布</p> <p>・<u>バナナ</u></p>	おかき	10 ・ 24 (土)	<p>・<u>ぐつぐつきつねうどん</u> うどん・油揚げ・かまぼこ・人参・ほうれん草 醤油・みりん・三温糖・かつお・昆布</p> <p>・<u>オレンジ</u></p>	クラッカー

【8月1日(木)月開園記念日メニュー】

13日～17日はお弁当の日です！

・祝麺 細うどん・卵・胡瓜・人参・かまぼこ・ねぎ・みりん・醤油・三温糖・昆布・かつお

・ゼリー

※★マークは手作りおやつです！ ※毎日おじゃこを食べています。 ※週に1回鶏レバーを食べています。 ※毎日10時と3時に牛乳を飲んでいただきます。

【おやつは第四の食事】

子どもは、体が小さく消化機能も未熟なため三回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素をとりきれません。

おやつは楽しみのためだけでなく、食事の一部という役割があります。

暑いからといって、冷たいジュースの飲みすぎやアイスクリームの食べ過ぎなどは食事が減り、夏バテや下痢などの消化不良の原因にもなります。

スイカやパイナップルなど季節の果物や野菜、牛乳・乳製品、おにぎり、芋類、豆類などがおすすめです。

8月の献立

日	初期	中期	後期	おやつ	日	初期	中期	後期	おやつ
26 (月)	・つぶし がゆ ・豆腐 ペースト ・胡瓜 ペースト	・おかゆ ・豆腐の煮物 豆腐・キャベツ・玉葱 ・胡瓜のサラダ 胡瓜・人参 ・野菜汁 玉葱・人参	・軟飯 ・豆腐の煮物 豆腐・キャベツ・玉葱 ・胡瓜のサラダ 胡瓜・人参 ・味噌汁 玉葱・人参	たかきび ボール	5・19 (月)	・つぶし がゆ ・豆腐 ペースト ・人参 ペースト	・おかゆ ・豆腐の野菜煮 豆腐・ピーマン・玉葱・人参 ・オクラの和え物 オクラ・胡瓜 ・すまし汁 大根・青梗菜	・軟飯 ・豆腐の野菜煮 豆腐・ピーマン・玉葱・人参 ・オクラの和え物 オクラ・胡瓜 ・すまし汁 大根・青梗菜	【6日】おじや 【中期】おじや 【後期】おじや おにぎり 米・きな粉 三温糖 (中期のみ) 【9日】 餅 クッキー
27 (火)	・つぶし がゆ ・白身魚 ペースト ・人参 ペースト	・おかゆ ・白身魚のくたくた煮 白身魚・人参・玉葱・白菜 ・小松菜の和え物 小松菜・もやし ・すまし汁 ほうれん草	・軟飯 ・白身魚のくたくた煮 白身魚・人参・玉葱・白菜 ・小松菜の和え物 小松菜・もやし ・すまし汁 ほうれん草	★ トマト寒天 トマト 寒天 三温糖 (後期のみ)	6・20 (火)	つぶし がゆ ・白身魚 ペースト ・ブロッコ リー ペースト	・おかゆ ・白身魚のトマト煮 白身魚・トマト・玉葱 ブロッコリー ・カリフラワーサラダ カリフラワー・パプリカ ・キャベツスープ キャベツ・玉葱	・軟飯 ・白身魚のトマト煮 白身魚・トマト・玉葱 ブロッコリー ・カリフラワーサラダ カリフラワー・パプリカ ・キャベツスープ キャベツ・玉葱	★ オレンジ 寒天 オレンジ 寒天 三温糖 (後期のみ)
28 (水)	・つぶし がゆ ・ささみ ペースト ・ほうれん 草ペースト	・おかゆ ・ささみのほくし煮 ささみ・人参・キャベツ ・オクラの和え物 オクラ・ほうれん草 ・オニオンスープ 玉葱・青梗菜	・軟飯 ・ささみのほくし煮 ささみ・人参・キャベツ ・オクラの和え物 オクラ・ほうれん草 ・オニオンスープ 玉葱・青梗菜	【中期】 ★パンがゆ 【後期】 ★プレーン パン 強力粉・塩 三温糖 サラダ油 ドライ イースト 粉ミルク (中期のみ)	7・21 (水)	・つぶし がゆ ・ささみ ペースト ・南瓜 ペースト	・おかゆ ・ささみの南瓜煮 ささみ・南瓜・玉葱 グリンピース ・もやしのお浸し もやし・胡瓜 ・レタススープ レタス	・軟飯 ・ささみの南瓜煮 ささみ・南瓜・玉葱 グリンピース ・もやしのお浸し もやし・胡瓜 ・レタススープ レタス	★ じゃがいも コロコロ じゃがいも
29 (木)	・つぶし がゆ ・白身魚 ペースト ・カリフラ ワー ペースト	・おかゆ ・白身魚の野菜煮 白身魚・人参・カリフラワー グリンピース ・アスパラサラダ アスパラ・胡瓜 ・すまし汁 玉葱・人参	・軟飯 ・白身魚の野菜煮 白身魚・人参・カリフラワー グリンピース ・アスパラサラダ アスパラ・胡瓜 ・味噌汁 玉葱・人参	★【中期】 野菜おじや 米・玉葱 人参 ★【後期】 おかか おにぎり 米・鰹節	8・22 (木)	・つぶし がゆ ・白身魚 ペースト ・ほうれん 草ペースト	・おかゆ ・白身魚のくたくた煮 白身魚・ピーマン・人参 ・ほうれん草のお浸し ほうれん草・人参 ・野菜汁 じゃが芋・玉葱	・軟飯 ・白身魚のくたくた煮 白身魚・ピーマン・人参 ・ほうれん草のお浸し ほうれん草・人参 ・味噌汁 じゃが芋・玉葱	★ バナナ ケーキ バナナ 小麦粉 ベーキング パウダー 塩 三温糖 (後期のみ)
2 ・30 (金)	・つぶし がゆ ・ささみ ペースト ・ブロッコ リー ペースト	・リゾット 米・鶏ミンチ・玉葱・人参 南瓜・グリンピース ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー・キャベツ	・ハヤシライス 米・鶏ミンチ・玉葱・人参 南瓜・グリンピース ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー・キャベツ	スイカ	9・23 (金)	・つぶし がゆ ・豆腐 ペースト ・胡瓜 ペースト	・雑炊 米・豆腐・パプリカ ほうれん草 ・胡瓜のサラダ 胡瓜・人参 ・オニオンスープ 玉葱	・和風丼 米・豆腐・パプリカ ほうれん草 ・胡瓜のサラダ 胡瓜・人参 ・オニオンスープ 玉葱	野菜チップ
3 ・17 ・31 (土)	・つぶし がゆ ・豆腐 ペースト ・人参 ペースト	・ぐつぐつ煮込みうどん うどん・豆腐・人参・ほうれん草 ・バナナ		クラッカー	24 (土)	・つぶし がゆ ・ささみ ペースト ・ほうれん 草ペースト	・ぐつぐつ煮込みうどん うどん・ささみ・人参・ほうれん草 ・オレンジ		ビスケット

【8月1日(木)月開園記念日メニュー♪】

13日～17日はお弁当の日です！

【初期】つぶしがゆ ・ ささみペースト ・ 人参ペースト

【中期】【後期】ぐつぐつ煮込みうどん…うどん・鶏ミンチ・人参・胡瓜

・バナナ

※献立は都合により変更する場合があります。 ※★マークは手作りおやつです！ ※10時と3時にお茶または牛乳(ミルク)を飲みます。

【おやつは第四の食事】

子どもは、体が小さく消化機能も未熟なため三回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素をとりきれません。

おやつは楽しみのためだけでなく、食事の一部という役割があります。

暑いからといって、冷たいジュースの飲みすぎやアイスクリームの食べ過ぎなどは食事量が減り、夏バテや下痢などの消化不良の原因にもなります。

スイカやパイナップルなど季節の果物や野菜、牛乳・乳製品、おにぎり、芋類、豆類などがおすすめです♪