

令和4年8月の献立

献立表

上段：給食／下段：おやつ
六満こども園(幼児)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
29		2・30		3・17・31		4・18		5・19		6・20	
ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	夏野菜 カレーライス	米 玄米 牛肉 玉葱 南瓜 茄子 スズキーニ 人参 グリーンピース 赤ワイン カレールウ	鶏わかめうどん	うどん 鶏肉 かまぼこ わかめ ねぎ 醤油 みりん 三温糖 かつお 昆布
牛肉と夏野菜炒め	牛肉 茄子 玉葱 ズッキーニ パプリカ 醤油 三温糖	鯨の味噌焼き	鯨 味噌 醤油 三温糖 酒	鶏肉のチーズピカタ	鶏肉 卵 酒 塩 粉チーズ ケチャップ	厚揚げチャンプル	厚揚げ 豚肉 人参 チンゲン菜 ピーマン ごま油 醤油 三温糖 酒	マカロニサラダ	マカロニ 胡瓜 人参 コーン マヨネーズ 塩	バナナ	
冷奴	絹豆腐 トマト しそ 醤油	胡瓜のボン酢和え	胡瓜 ボン酢	トマトサラダ	トマト オクラ ヤングコーン 醤油 三温糖	うざく(4日)	鰻 胡瓜 酢 醤油 三温糖	おじゃこ			
冬瓜の味噌汁	冬瓜 人参 しめじ 味噌 かつお	ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ グリーンピース 醤油 三温糖 かつお	レタススープ	レタス スズキーニ 玉葱 人参 コンソメ	胡瓜の酢の物(18日)	胡瓜 もやし わかめ 酢 醤油 三温糖				
おじゃこ		キャベツのすまし汁	キャベツ しめじ 小松菜 醤油 かつお	おじゃこ		茄子の味噌汁	茄子 えのき 人参 味噌 かつお				
		鶏レバー									
★ カレーパン	豚ミンチ 玉葱 人参 ピーマン りんご カレールウ 赤ワイン 強力粉 三温糖 塩 ドライイースト 油	とうもろこし		★ ぶどうゼリー	ぶどうジュース ゼラチン 三温糖	★ じゃことゆかりのおにぎり	米 ちりめんじゃこ ゆかり	すいか おかき		パイ	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
8・22		9・23		24 地藏盆		25		26		27	
麻婆茄子丼	米 玄米 豚ひき肉 茄子 人参 玉葱 赤味噌 醤油 三温糖 みりん 中華あじ 片栗粉 酒	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	きつねうどん	うどん 油揚げ かまぼこ ねぎ 醤油 みりん 三温糖 かつお 昆布
春雨サラダ	春雨 胡瓜 人参 黄パプリカ カニカマ 酢 醤油 三温糖 ごま油	肉じゃが	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 しらたき グリンピー ス 醤油 三温糖 みりん かつお	豚肉の塩炒め	豚肉 キャベツ 玉葱 人参 エリンギ 醤油 三温糖 コンソメ 塩 酒	白身魚のムニエル	カレイ 小麦粉 バター レモン汁 醤油 塩 酒	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉 醤油 みりん 酒 片栗粉 油	オレンジ	
わかめスープ	豆腐 玉葱 わかめ 中華あじ 醤油	ピーマンのぎんぴら和え	ピーマン ちくわ 人参 黄パプリカ ごま ごま油 醤油 三温糖	オクラの和え物	オクラ 人参 しめじ 醤油 三温糖	夏野菜ビーフン	ビーフン スズキーニ ピーマン 玉葱 人参 コンソメ 醤油 油	切り干し大根のおかか和え	切り干し大根 胡瓜 人参 ツナ かつお節 醤油 三温糖		
おじゃこ		玉葱の味噌汁	玉葱 人参 油揚げ 味噌 かつお	南瓜の味噌汁	南瓜 小松菜 人参 味噌 かつお	コンソメスープ	もやし じゃが芋 人参 コーン コンソメ	なめこの赤だし	なめこ 玉葱 麩 三つ葉 赤味噌 かつお		
		おじゃこ		おじゃこ		鶏レバー					
★ パンプディング	食パン 卵 牛乳 三温糖	★ お好み焼き	豚ミンチ 卵 キャベツ オクラ 小麦粉 天かす お好み焼きソース 青のり かつお節 油	★ あんみつ	白桃缶 みかん缶 パイナップル 粉寒天 白玉粉 小豆 三温糖	★ ライスピザ	米 ベーコン 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ とろけるチーズ 油	★ ポップコーン	ポップコーン豆 塩 油	おかき	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	

※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日～16日はお弁当の日です。

【おやつは第4の食事】子どもは、体が小さく消化機能も未熟なため3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養は取り切れません。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、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の季節の果物や野菜、牛乳、乳製品、おにぎり、イモ類、豆類などがおすすめです。

★8月 旬の食材★

茄子 胡瓜 スズキーニ トマト
オクラ 冬瓜 とうもろこし
南瓜 すいか 鯨

