



# 8月給食献立表



2022年度

あいのそのこども園

		給食	おやつ	
		三食食品群 ○赤:血や肉になる    △黄:熱や力となる    □緑:調子を整える		
1(月)	ごはん 焼きサバ 切干大根 キャベツとしめじの味噌汁	△精白米 ○サバ 食塩 □切干大根 □人参 ○油揚げ △油 濃口醤油 みりん △三温糖 だし粉 □キャベツ □しめじ ○竹輪 ○豆みそ だし粉	米粉のコア蒸しパン △紫芋チップ ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △砂糖 ○豆乳 △油 ココア
2(火)	△コッペパン 白菜のクリーム煮 ツナサラダ ○牛乳	※小麦、乳 ○鶏肉 △油 □白菜 □人参 □玉ねぎ ○ウイター コンソメ △クリームシチュー ○豆乳 ○ツナ □きゅうり □キャベツ □りんご □みかん △マヨネーズ	□メロン △畑のスナック □とろろ巻き昆布 ほうじ茶	※小麦 (以上見)
3(水)	肉味噌そば きゅうりの酢の物	△中華麺 ○豚ミンチ 生姜 △油 □もやし □チンゲン菜 □人参 □長ネギ 中華だし ○豆みそ △三温糖 酒 薄口醤油 △片栗粉 □きゅうり □わかめ □人参 ○じゃこ 酢 △砂糖 濃口醤油	カップケーキ △ねじりん棒 ○牛乳	△ホットケーキミックス ○卵 △無塩バター ○牛乳 △砂糖 ※小麦
4(木)	ひじき入りご飯 豚肉のスタミナ焼き えのきとわかめの味噌汁	△精白米 □ひじき 薄口醤油 みりん 酒 だし粉 ○豚肉 濃口醤油 生姜 酒 △油 □人参 □玉ねぎ □もやし □にら 濃口醤油 △三温糖 □えのき □わかめ ○豆みそ だし粉	□バナナ △海藻スナック △ラムネ ○牛乳	※えび、ごま
5(金)	チキンカレー コールスローサラダ ○牛乳	△精白米 ○鶏肉 △油 △じゃがいも □玉ねぎ □人参 カール コンソメ ○豆乳 □キャベツ □人参 食塩 △マヨネーズ	オレンジヨーグルト △スティックゼリー △ブルー ほうじ茶	○ヨーグルト △マーマレードジャム (以上見) (未満見)
6(土)	かやくうどん	△うどん ○鶏肉 △油 ○卵 □ほうれん草 ○かまぼこ □人参 □葉ねぎ △三温糖 濃口醤油 みりん 薄口醤油 だし粉		
8(月)	ごはん カレイの味噌煮 ひじきのナムル 豆腐のすまし汁	△精白米 ○カレイ ○豆みそ 生姜 △三温糖 濃口醤油 酒 □ひじき □きゅうり □人参 □もやし ○ハム 米酢 △ごま油 濃口醤油 食塩 ○豆腐 □わかめ 薄口醤油 だし粉	マカロニあべかわ △野菜スナック ○牛乳	△マカロニ ○きな粉 △砂糖 食塩 ※小麦、ごま
9(火)	ごはん ポークケチャップ ブロッコリーとコーンのサラダ オクラのスープ	△精白米 ○豚肉 △油 □玉ねぎ 食塩 こしょう □ケチャップ ウスターソース △三温糖 □ブロッコリー △コーン △マヨネーズ 濃口醤油 □オクラ □えのき □人参 □わかめ コンソメ	□パイナップル △ミレービスケット ○チーズ ○牛乳	※小麦
10(水)	わかめごはん あさりのスープ かぼちゃサラダ	△精白米 □わかめ 食塩 酒 ○あさり ○鶏肉 △油 □玉ねぎ □キャベツ □人参 □もやし □しめじ ○卵 コンソメ 食塩 △片栗粉 □かぼちゃ □きゅうり ○ツナ △油 △三温糖 米酢 食塩	カステラ △小魚せんべい ○牛乳	※小麦、卵、乳 ※小麦(醤油)、えび、ごま
12(金)	お弁当		△ポテトチップス △はとむぎおこし ほうじ茶	
13(土)	ミートスパゲッティー	△スパゲッティー △オリーブ油 ○豚ミンチ □玉ねぎ □人参 □ピーマン △油 □トマトピューレ □トマトケチャップ △砂糖 ウスターソース コンソメ		
15(月)	お弁当		△胚芽スティック △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳
16(火)	ビビンバ丼 豆腐と揚げの味噌汁	△精白米 ○豚肉 酒 濃口醤油 △三温糖 みりん □りんご にんにく 生姜 △油 □ほうれん草 □人参 □もやし △ごま油 濃口醤油 米酢 △ごま ○豆腐 ○油揚げ □葉ねぎ ○豆みそ だし粉	□すいか △ひじきスティック △チーズ ○牛乳	※小麦、乳
17(水)	ごはん マーマレードチキン 小松菜のおひたし 玉ねぎとわかめのスープ	△精白米 ○鶏肉 △マーマレードジャム 濃口醤油 にんにく 酒 □小松菜 ○じゃこ ○かつお節 濃口醤油 みりん ○豆腐 □玉ねぎ □わかめ コンソメ 酒 みりん 食塩	ふのラスク △野菜スティック ○牛乳	△ふ、△無塩バター △三温糖 ※小麦
18(木)	煮込みうどん バンバンジー	△うどん ○豚肉 △油 □人参 □玉ねぎ □ほうれん草 □葉ねぎ 薄口醤油 みりん だし粉 ○鶏ささみ □もやし □きゅうり ○ツナ 濃口醤油 △マヨネーズ	□りんご △揚げあられ ○牛乳	※小麦(醤油)、大豆
19(金)	ごはん 鱈の照り焼き ほうれん草の和え物 大根の味噌汁	△精白米 ○鱈 △ごま 濃口醤油 酒 △ごま油 □ほうれん草 □人参 □ひじき 濃口醤油 みりん □大根 ○油揚げ ○豆みそ だし粉	□とうもろこし △大豆チップ ○牛乳	※大豆
20(土)	焼きそば	△焼きそば麺 ○豚肉 □キャベツ □人参 □ピーマン □青のり ○かつお節 ウスターソース 焼きそばソース △油		

22(月)	コーンごはん 豚肉とピーマンの炒め物 えのきと玉ねぎの味噌汁	△精白米 △コーン ○豚肉 □玉ねぎ □ピーマン △油 濃口醤油 酒 みりん 生姜 □えのき □玉ねぎ □わかめ ○豆みそ だし粉	ブルーベリーヨーグルト △揚げあられ ほうじ茶	○ヨーグルト △ブルーベリージャム ※小麦(醤油)、大豆
23(火)	中華どんぶり にら入りかき玉汁	△精白米 ○豚肉 △油 □人参 □白菜 □もやし □筍 中華だし 薄口醤油 濃口醤油 みりん △片栗粉 ○卵 △じゃがいも □にら だし粉 薄口醤油 △片栗粉	□メロン △カル鉄スティック ○ラムネ ○牛乳	※小麦、乳
24(水)	チキンマヨロール フライドポテト やさいスープ ○牛乳	△ロールパン □レタス ○卵 △マヨネーズ ○鶏ささみ 食塩 こしょう △じゃがいも △油 食塩 □人参 △じゃがいも □玉ねぎ ○ウィンナー ○豆腐 コンソメ	じゃこおにぎり △ごぼうスナック △ブルー ほうじ茶	△精白米 ○じゃこ (以上見) ※小麦、ごま (未満見)
25(木)	ごはん ハンバーグ ホタテとキャベツのサラダ コーンスープ オレンジゼリー	△精白米 ○合挽ミンチ □玉ねぎ △パン粉 △油 ○豆乳 □ケチャップ ○ホタテ □キャベツ □人参 △マヨネーズ 濃口醤油 ○豆乳 △クリームコーン コンソメ 食塩 □ボンジュース △砂糖 □寒天	□キウイフルーツ △ミレービスケット △チーズ ○牛乳	※小麦
26(金)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ひじきの炒り煮 わかめとふの味噌汁	△精白米 ○鮭 塩こうじ □ひじき □人参 □もやし ○油揚げ △こんにゃく ○大豆 □れんこん △砂糖 濃口醤油 △油 だし粉 □わかめ □えのき △ふ ○豆みそ だし粉	わらびもち □パイナップル △ひじきあられ ○牛乳	(以上見) △わらびもち粉 ○きな粉 △砂糖 (未満見)
27(土)	中華ちゃんぽん	△中華麺 ○豚肉 □人参 □白菜 □もやし 中華だし 薄口醤油 みりん △片栗粉		
29(月)	ごはん ししゃものごま衣焼き キャベツとツナのサラダ わかめスープ	△精白米 ○ししゃも △小麦粉 △油 △ごま □キャベツ □きゅうり ○ツナ □人参 □ひじき △マヨネーズ □わかめ △コーン □しめじ □葉ねぎ 中華だし 食塩	米粉のレーズン蒸しパン △ポテトチップス ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △砂糖 ○豆乳 △油 □レーズン
30(火)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりの中華和え 豆腐ときのこの味噌汁	△精白米 ○鶏肉 米酢 △三温糖 濃口醤油 生姜 にんにく こしょう □きゅうり ○じゃこ △砂糖 酢 濃口醤油 △ごま油 ○豆腐 □えのき □しめじ ○豆みそ だし粉	□バナナ △ポップコーン △チーズ ○牛乳	
31(水)	しょうゆラーメン 小松菜のカリカリベーコン	△中華麺 ○豚肉 △油 □もやし □人参 □キャベツ □葉ねぎ △コーン 中華だし 薄口醤油 みりん □小松菜 □キャベツ ○ベーコン △ごま 濃口醤油 ○豆みそ	ごまラスク △ブルー △とろろ巻き昆布 ○牛乳	△食パン △砂糖 △無塩バター △ごま (以上見)

## 食育だより

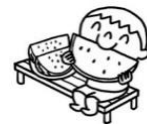
気温の高い日が続く、暑さも本格的になってきました。夏バテはしていませんか？

暑さで食欲が落ちますが、三食きちんと食べて体力をつけながら、十分な睡眠とバランスの摂れた食事を心がけましょう。

熱中症や夏バテ予防のためにも、水分や食事をしっかり摂り、暑い夏を元気に過ごしましょう。また、夏には夏野菜やその時期に取れる旬の野菜を食べると、より高い野菜からの効用が得られます。特に夏野菜には身体にこもった熱をクールダウンしてくれるものや、エアコン等の部屋に長時間いて体温調節ができていない場合の調整など、夏野菜から得られるビタミン・ミネラルで体調管理に努めましょう。



- 夏**・・・夏野菜を積極的に摂る  
**バ**・・・バランスよく食べよう  
**テ**・・・鉄分が不足しないように注意する  
**し**・・・食欲が増すよう、酸味や香味野菜などを活用しよう  
**な**・・・納豆などのビタミンB群を含む食品で疲労回復  
**い**・・・胃腸にやさしい食事を心がけよう



### 夏野菜を食べて暑さで弱った胃腸の働きを高めよう！

#### ★あか色の夏野菜★

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。



トマト



パプリカ

#### ★みどり色の夏野菜★

利尿や発汗を促進し、体の調子を整えて、むくみを解消します。



きゅうり



ブロッコリー



ほうれん草

#### ★むらさき色の夏野菜★

目の疲れを防ぎ、からだのほてりや炎症を鎮める効果があります。



なす



むらさきキャベツ

#### お知らせ

○12(金)、15日(月)は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。