

2023年度



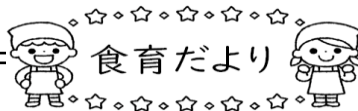
## 8月給食献立表



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(火)	ごはん キャベツバーグ ほうれん草サラダ 豆腐ときのこの味噌汁	△精白米 ○合挽ミンチ □たまねぎ □キャベツ △パン粉 △調合油 ○豆乳 □ケチャップ □ほうれん草 □にんじん ○卵 △調合油 濃口醤油 米酢 △三温糖 ○じゃこ ○豆腐 □えのき □しめじ だし粉 ○豆みそ	□バナナ 全粒粉クラッカー ○チーズ ○牛乳	※小麦
2(水)	ひじき入りご飯 豚肉とごぼうの煮物 大根の味噌汁	△精白米 □ひじき 薄口醤油 みりん 酒 だし粉 ○豚肉 △調合油 □ごぼう □たまねぎ □えのき だし粉 酒 濃口醤油 みりん △三温糖 □だいこん ○油揚げ だし粉 ○豆みそ	マカロニあべかわ ○ぼりぼり小魚 □ブルー ○牛乳	△マカロニ ○きな粉 △砂糖 食塩 (以上児)※小麦(醤油)、ごま、大豆 (未満児)
3(木)	牛丼 豆腐とわかめの味噌汁	△精白米 ○牛肉 □たまねぎ □にんじん △こんにゃく △調合油 酒 みりん 濃口醤油 △三温糖 ○豆腐 □わかめ ○豆みそ だし粉 □チンゲン菜	□メロン △紫芋チップ △えいようかん(ゆりきく) △ラムネ ○牛乳	△砂糖 ○あん 水あめ □寒天 (ちゅうりっぷ のぼら すみれ もも)
4(金)	ごはん ししゃものごま衣焼き 厚揚げのみそ炒め かきたま汁	△精白米 ○ししゃも △小麦粉 △調合油 △ごま ○絹揚げ ○豚ミンチ □たまねぎ □しめじ □青ねぎ △調合油 ○豆みそ 濃口醤油 酒 みりん △三温糖 ○卵 △じゃがいも □わかめ □青ねぎ だし粉 薄口醤油 □りしり昆布 △片栗粉	みかんヨーグルト △はとむぎおこし ほうじ茶	○ヨーグルト □みかん缶
5(土)	ミートスパゲティ	△スパゲティ ○合挽ミンチ △オリーブ油 □たまねぎ □にんじん △油 □ケチャップ トマトピューレ △三温糖 ウスターソース コンソメ		
7(月)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き キャベツとじゃこのサラダ 豆腐のすまし汁	△精白米 ○鶏肉 □生姜 みりん △砂糖 ○豆みそ 濃口醤油 △ごま □キャベツ ○じゃこ ○ツナ □にんじん □ひじき △マヨネーズ 濃口醤油 ○豆腐 ○かまぼこ □わかめ 薄口醤油 だし粉 □りしりこんぶ	ココロトースト △小魚せんべい □とろろ巻き昆布 ○牛乳	△食パン △砂糖 △バター ※小麦(醤油)、えび、ごま (以上児)
8(火)	ごはん さけのマヨネーズ焼き 小松菜の胡麻和え もやしの味噌汁	△精白米 ○鮭 △マヨネーズ 食塩 □小松菜 △ごま 濃口醤油 みりん □もやし □にんじん □わかめ だし粉 ○豆みそ	□キウイフルーツ △野菜スティック △ラムネ ○牛乳	※小麦
9(水)	手作りブレッド 小松菜とベーコンサラダ わかめのスープ 牛乳	□たまねぎ ○ハム ○卵 △ホットケーキミックス ○牛乳 △マヨネーズ ○チーズ △ホットケーキミックス △調合油 ○鶏ミンチ □たまねぎ □にんじん 濃口醤油 △三温糖 □小松菜 □キャベツ ○ベーコン △ごま 濃口醤油 ○豆みそ □わかめ □コーン □しめじ □青ねぎ 中華だし 薄口醤油 ○牛乳	おほかおにぎり □ブルー △スティックゼリー ほうじ茶	△精白米 ○かつお節 濃口醤油 (以上児)
10(木)	ごはん 回鍋肉 磯風味ポテト えのきと玉ねぎの味噌汁	△精白米 ○豚肉 □たまねぎ □キャベツ □にんじん □ピーマン にんにく □生姜 △調合油 ○赤みそ ○豆みそ △三温糖 酒 みりん 濃口醤油 △片栗粉 △じゃがいも ○じゃこ 食塩 □あおのり □えのき □たまねぎ □わかめ ○豆みそ だし粉	□パイナップル △揚げあられ ○チーズ ○牛乳	※小麦(醤油)、大豆
12(土)	煮込みうどん	△うどん ○豚肉 △調合油 □にんじん □たまねぎ □ほうれん草 □青ねぎ 薄口醤油 みりん だし粉		
14(月)	お弁当		△ミニレピ' スケト △ラムネ △スティックゼリー ほうじ茶	※小麦 (以上児)
15(火)	お弁当		△こつぶじゃがあられ △かぼちゃポーロ □とろろ巻き昆布 ○牛乳	(以上児)
16(水)	えびピラフ キャベツとソーセージのスープ	△精白米 コンソメ 食塩 □たまねぎ □にんじん ○えび △調合油 △バター 食塩 こしょう □キャベツ □たまねぎ ○ソーセージ □コーン コンソメ	キャラメルチョコパン □ブルー △ラムネ ○牛乳	△小麦粉 △油 △砂糖 ○豆乳 食塩 ○全粉乳 イースト ココア ○生クリーム 水飴 (以上児)
17(木)	わかめご飯 チンジャオロース 厚揚げの味噌汁	△精白米 □わかめ 食塩 ○かつお節エキス 砂糖 ○豚肉 濃口醤油 酒 △片栗粉 □ピーマン □にんじん □もやし △調合油 △三温糖 濃口醤油 酒 ○絹揚げ □わかめ □だいこん ○豆みそ だし粉	□オレンジ △黒ごまかりんとう △チーズ ○牛乳	※小麦、ごま
18(金)	夏野菜カレー 切干なます	△精白米 ○豚ミンチ □たまねぎ □にんじん □南瓜 □なす □ホールトマト缶 △調合油 カレールウ コンソメ ○豆乳 □切干しだいこん □ひじき □にんじん □キャベツ △三温糖 濃口醤油 米酢	ココアプリン △揚げあられ ○牛乳	○牛乳 ココア △砂糖 ○ゼラチン ※小麦(醤油)、大豆
19(土)	しょうゆラーメン	△中華麺 ○豚肉 △調合油 □もやし □にんじん □キャベツ □青ねぎ □コーン 中華だし 薄口醤油 みりん		

21(月)	ちゅうかちゃんぽん キャベツとしらすのおひたし	△中華麺 ○豚肉 □にんじん □はくさい □もやし □筍 中華だし 薄口醤油 みりん △片栗粉 □キャベツ □ピーマン ○じゃこ ○かつお節 濃口醤油 みりん	フレンチトースト △ポテトチップス ○牛乳	△食パン ○卵 △砂糖 ○牛乳
22(火)	じゃごごはん あさりスープ かぼちゃのサラダ	△精白米 ○じゃこ ○鶏肉 △調合油 □にんじん □たまねぎ □キャベツ □しめじ □もやし コンソメ ○あさり 食塩 △片栗粉 □南瓜 □きゅうり ○ツナ △調合油 △三温糖 米酢 食塩	□パイナップル △揚げあられ ○チーズ ○牛乳	※小麦(醤油)、大豆
23(水)	ごはん 焼きカレイ チンゲン菜と厚揚げのうま煮 えのきとわかめの味噌汁	△精白米 ○かれい 食塩 □チンゲン菜 ○絹揚げ △ごま油 濃口醤油 みりん □えのき □玉ねぎ □わかめ だし粉 ○豆みそ	どうもろこし △ねじりん棒 ○牛乳	△どうもろこし ※小麦
24(木)	ビビンバ丼 なすの味噌汁	△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 △調合油 □ほうれん草 □にんじん □もやし △ごま油 濃口醤油 米酢 △ごま □なす □たまねぎ ○油揚げ □にんじん だし粉 ○豆みそ	□メロン △ひじきスティック △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳
25(金)	ふりかけご飯 魚フライ コールスローサラダ もやしと豆腐と玉ねぎの味噌汁 オレンジゼリー	△精白米 ふりかけ ※乳、サバ、ごま、小麦 ○かれい 食塩 △小麦粉 △パン粉 △調合油 中濃ソース □きゅうり □キャベツ □パプリカ △調合油 △三温糖 米酢 濃口醤油 □もやし ○豆腐 □たまねぎ だし粉 ○豆みそ □ボンジュース △砂糖 □寒天	カステラ △畑のスナック ○牛乳	※小麦、乳、卵 ※小麦
26(土)	肉うどん	△うどん ○牛肉 △三温糖 濃口醤油 △調合油 □にんじん □たまねぎ □青ねぎ 薄口醤油 みりん だし粉		
28(月)	炊きこみずし パンバンジー 小松菜と豆腐の味噌汁	△精白米 昆布だし □にんじん □干し椎茸 ○じゃこ 米酢 △三温糖 食塩 ○卵 □グリーンピース □焼きのり ○鶏ささ身 □もやし □きゅうり ○ツナ △ごま 濃口醤油 ○豆みそ □小松菜 ○豆腐 だし粉 ○豆みそ	□バナナ △ほしのおせんべい ○チーズ ○牛乳	
29(火)	△コッペパン ビーフシチュー ブロッコリーの中華和え 牛乳	△コッペパン ※小麦、乳 ○牛肉 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん △調合油 ○豆乳 コンソメ ビーフシチュールウ □ブロッコリー 濃口醤油 △ごま油 △三温糖 米酢 ○牛乳	ごまじゃこおにぎり □プルーン □とろろ巻き昆布 ほうじ茶	△精白米 ○じゃこ △ごま 食塩 (以上見)
30(水)	ごはん 焼きサバのおろしポン酢がけ 夏野菜サラダ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	△精白米 ○さば 食塩 □だいこん 昆布だし 穀物酢 みりん 濃口醤油 □レモン果汁 ○ハム □きゅうり □キャベツ □コーン △マヨネーズ △じゃがいも □たまねぎ だし粉 ○豆みそ	□オレンジ △胚芽スティック △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳
31(木)	ごはん 鶏の照り焼き ほうれん草とひじきのおひたし 豆腐と揚げの味噌汁	△精白米 ○鶏肉 □しょうが にんにく みりん 濃口醤油 △調合油 □ほうれん草 □にんじん ○じゃこ □ひじき ○かつお節 濃口醤油 みりん ○豆腐 ○油揚げ □青ねぎ だし粉 ○豆みそ	ブルーベリーヨーグルト △かぼちゃポーロ ○チーズ ほうじ茶	○ヨーグルト □ブルーベリージャム (以上見)



## 食育だより

いよいよ夏本番ですね。この時期は暑さと水分の摂りすぎなどで食欲が低下しがちです。十分な睡眠とバランスのとれた食事を心掛け、体のリズムを整えて夏を元気に過ごしましょう！今が旬の夏野菜は、水分やビタミンがたっぷり含まれています。たっぷり味わって体のほてりや渴きをいやし、暑さで弱った胃腸の働きを高めましょう！

**夏野菜で体の中から涼しく！**

きゅうりやトマト、冬瓜などの夏野菜は水分がたっぷりと含まれているので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富です。暑さでとり過ぎてしまった水分をしっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう！

**旬の食材** **パプリカ**

ピーマンの一種ですが、大型で肉厚です。赤・オレンジ・黄色とカラフルな色合いで、苦みはほとんどありません。美肌効果が期待できる“ビタミンC”や便秘予防に役立つ“食物繊維”、高血圧やむくみ対策の“カリウム”、免疫力アップに効果的な“β-カロテン”、体の老化を防ぐ“ビタミンE”など、様々な栄養素を豊富に含む野菜です。今月の献立でも提供します♪

### お弁当作りのコツ

#### お弁当がいたまないコツ

- 夏のお弁当はいたみやすいので、次のことに注意しましょう。
- ①おかずはしっかり火を通す。
  - ②少し濃い味付けにする。
  - ③余分な汁気を切ってから詰める。
  - ④生野菜は使わない。
  - ⑤梅干し、酢などの抗菌効果がある食材を使う。
  - ⑥全部冷めてから蓋をする。
  - ⑦保冷剤や保冷バックを活用しよう。



#### お知らせ

14(月)、15(火)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。