

2024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(木)	牛丼 小松菜と揚げの味噌汁	△精白米 ○牛肉 □たまねぎ □にんじん △調合油 酒 みりん 濃口醤油 △三温糖 □こまつな ○油揚げ かつお・昆布だし ○豆みそ	□すいか △ポップコーン △ラムネ ○牛乳	
2(金)	ごはん チーズハンバーグ ほうれん草とトマトのサラダ えのきとしめじの味噌汁	△精白米 ○合挽ミンチ ○チーズ □たまねぎ △パン粉 △調合油 ○豆乳 □ケチャップ □トマト □ほうれん草 ○ツナ △調合油 米酢 濃口醤油 △三温糖 □えのき □しめじ ○油揚げ かつお・昆布だし ○豆みそ	いちごヨーグルト △はとむぎおこし □とろろ巻き昆布 ほうじ茶	○ヨーグルト □いちごジャム (以上児)
3(土)	かやくうどん	△うどん ○鶏肉 △調合油 ○卵 □ほうれん草 ○かまぼこ □にんじん □青ねぎ △三温糖 濃口醤油 みりん 薄口醤油 かつお・昆布だし		
5(月)	冷やし中華 野菜煮豆	△中華麺 ○ささみ □にんじん □きゅうり □コーン △ごま油 中華だし 濃口醤油 △三温糖 米酢 食塩 △調合油 ○大豆 □にんじん □昆布 △三温糖 濃口醤油	フレンチトースト ○ぼりぼり小魚 □ブルー ○牛乳	△食パン ○卵 △三温糖 ○牛乳 (以上児)※小麦(醤油)、ごま、大豆 (未満児)
6(火)	ごはん 鱈のごま焼きサクサク マカロニサラダ ほうれん草と大根の味噌汁	△精白米 ○鱈 食塩 ウスターソース △マヨネーズ △パン粉 △ごま △調合油 △カニ □キャベツ ○ハム □きゅうり □にんじん △マヨネーズ 濃口醤油 米酢 □ほうれん草 □だいこん ○竹輪 ○豆みそ かつお・昆布だし	□メロン △紫芋チップ △ラムネ □カルピス	
7(水)	ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのごまみそ和え 豆腐と卵と小松菜のすまし汁	△精白米 ○鶏肉 食塩 △調合油 □にんにく □たまねぎ □ホールトマト ウスターソース □ケチャップ コンソメ 鶏がらだし □ブロッコリー □にんじん みりん ○豆みそ △ごま ○豆腐 ○卵 □こまつな 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし □昆布	とうもろこし △野菜スティック ○牛乳	△とうもろこし ※小麦
8(木)	ふりかけご飯 豚肉とピーマンの炒め物 チンゲン菜の味噌汁	△精白米 ふりかけ ※乳、サバ、ごま、小麦 ○豚肉 □たまねぎ □青ピーマン △調合油 濃口醤油 酒 みりん □生姜 □チンゲン菜 □もやし ○油揚げ ○豆みそ かつお・昆布だし	□バナナ △小魚せんべい ○チーズ ○牛乳	※小麦(醤油)、えび、ごま
9(金)	ごはん 焼きカレー ひじきの炒り煮 豆腐と人参の味噌汁	△精白米 ○カレー 食塩 □ひじき □にんじん □もやし ○油揚げ ○大豆 □れんこん △三温糖 濃口醤油 △調合油 かつお・昆布だし ○豆腐 □にんじん □青ねぎ ○豆みそ かつお・昆布だし	パイナップルケーキ △ひじきあられ ○牛乳	△ホットケーキミックス ○卵 △バター ○牛乳 △三温糖 □パイナップル缶
10(土)	磯うどん	△うどん □わかめ ○かまぼこ □玉ねぎ □青ねぎ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし		
13(火)	お弁当		△ミニレピ スケト ○チーズ △スティックゼリー ほうじ茶	※小麦 (以上児)
14(水)	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)
15(木)	ごはん 厚揚げのみそ炒め たたききゅうり 卵スープ	△精白米 ○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 □きゅうり □もやし □にんじん ○かつお節 濃口醤油 △いりごま ○卵 □たまねぎ □えのき コンソメ 濃口醤油 △片栗粉	□オレンジ △胚芽スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳
16(金)	ごはん 焼きししゃも かみかみサラダ 小松菜と豆腐の味噌汁	△精白米 ○ししゃも □きゅうり □にんじん □ごぼう ○さきいか △マヨネーズ △ごま油 濃口醤油 □こまつな ○豆腐 かつお・昆布だし ○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 △三温糖 食塩 (以上児)※小麦(醤油)、ごま、大豆 (未満児)
17(土)	やきそば	△中華麺 ○豚肉 □キャベツ □にんじん □ピーマン □青のり ○かつお節 ウスターソース やきそばソース △調合油		
19(月)	夏野菜ドライカレー きゅうりの酢の物 牛乳	△精白米 ○合挽肉 □たまねぎ □にんじん □なす □トマト ○あさり ○豆乳 □グリーンピース カレールウ △調合油 □生姜 □にんにく コンソメ □きゅうり □わかめ □にんじん ○じゃこ 米酢 △三温糖 濃口醤油 △ごま ○牛乳	バナナヨーグルト △揚げあられ ほうじ茶	○ヨーグルト □バナナ △三温糖 ※小麦(醤油)、大豆
20(火)	わかめご飯 ちくぜん煮 もやしと豆腐の味噌汁	△精白米 □わかめ 食塩 酒 ○鶏肉 △調合油 □にんじん □ごぼう △じゃがいも ○竹輪 □さやいんげん △三温糖 濃口醤油 みりん かつおだし □もやし ○豆腐 □たまねぎ ○豆みそ かつお・昆布だし	□メロン △畑のクラッカー △ラムネ ○牛乳	※小麦

21(水)	チンゲン菜と卵のあんかけそば 小松菜のじゃこ和え	△中華麺 □チンゲン菜 □にんじん □しめじ ○かまぼこ ○卵 中華だし 薄口醤油 みりん △片栗粉 □こまつな □もやし ○じゃこ 濃口醤油 みりん	てりやきまん △ポテトチップス ○牛乳	△ホットケーキミックス △調合油 ○鶏ミンチ □玉ねぎ □人参 濃口醤油 △三温糖
22(木)	ごはん サバの味噌煮 三色野菜のごま和え 玉ねぎとしめじのすまし汁	△精白米 ○さば ○豆みそ □生姜 △三温糖 濃口醤油 酒 □こまつな □にんじん □うもやし 濃口醤油 △三温糖 △ごま □たまねぎ □しめじ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし □昆布	□梨 △ひじきスティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳
23(金)	生揚げの中華煮井 キャベツとしめじの味噌汁	△精白米 ○豚ミンチ ○絹揚げ □生姜 □にんにく □にんじん □長ねぎ □さやいんげん △ごま油 酒 濃口醤油 △三温糖 △片栗粉 かつお・昆布だし □キャベツ □しめじ ○竹輪 かつお・昆布だし ○豆みそ	米粉の人参蒸しパン □プルーン ○牛乳	△米粉 べーキングパウダー △三温糖 ○豆乳 △調合油 □にんじん
24(土)	ミートスパゲッティー	△マカロニ △オリーブ油 ○合挽ミンチ □たまねぎ □にんじん △調合油 □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		
26(月)	ごはん 鮭のチーズパン粉焼き 青菜とコーンの煮びたし 玉ねぎとふの味噌汁	△精白米 ○さけ 食塩 △パン粉 ○パルメザンチーズ パセリ △オリーブ油 □チンゲン菜 □にんじん □コーン △調合油 かつお・昆布だし △三温糖 濃口醤油 □たまねぎ △ふ □にんじん ○豆みそ かつお・昆布だし	わらびもち(以上児のみ) □パイナップル △揚げあられ ○牛乳	△わらびもち粉 ○きな粉 △三温糖 (未満児) ※小麦(醤油)、大豆
27(火)	コーンご飯 ささみのレモン煮 ツナとブロッコリーのサラダ ほうれん草と大根の味噌汁 りんごゼリー	△精白米 □コーン缶詰粒 食塩 ○ささみ 酒 食塩 △片栗粉 △調合油 △三温糖 濃口醤油 □レモン果汁 □ブロッコリー □コーン ○ツナ ○チーズ △調合油 米酢 △三温糖 食塩 □ほうれん草 □だいこん ○竹輪 ○豆みそ かつお・昆布だし □りんごジュース □寒天 △三温糖	□バナナ △ねじりん棒 △ラムネ ○牛乳	※小麦
28(水)	じゃこごはん 回鍋肉 かき玉スープ	△精白米 ○じゃこ ○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 □にんじん ○卵 □青ねぎ 中華だし 薄口醤油 △片栗粉	カステラ △畑の-snack ○牛乳	※小麦、乳、卵 ※小麦
29(木)	ごはん 鯖のコーンマヨネーズ焼き ほうれん草サラダ わかめの味噌汁	△精白米 ○さわら 食塩 △小麦粉 △マヨネーズ □コーンクリーム □ほうれん草 □にんじん ○じゃこ ○卵 △調合油 濃口醤油 米酢 △三温糖 □わかめ □えのき ○油揚げ かつお・昆布だし ○豆みそ	□オレンジ △はとむぎおこし ○チーズ ○牛乳	
30(金)	シーチキンドッグ ポテトスープ 牛乳	△ロールパン ○ツナ ○卵 △マヨネーズ □たまねぎ □いちごジャム □たまねぎ □にんじん △じゃがいも △三温糖 コンソメ ○牛乳	ひじきおにぎり □プルーン △スティックゼリー ほうじ茶	△精白米 □ひじき 酒 みりん 濃口醤油 ○かつお節 (以上児)
31(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		

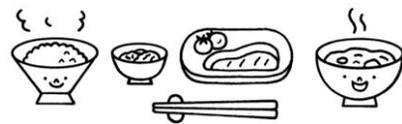


夏野菜が美味しい季節になりましたね。あいのそのこども園でも夏野菜を使った献立がたくさん出てきます。夏バテ防止に栄養たっぷりの給食を心掛け、元気に夏を乗り切りたいと思います!!

夏の元気は食事から!!

食事は量より質を考えてとりましょう!

食欲がなくても「1日3回」を食べられるように、胃に負担がかからない消化の良いものをバランスよく、多種類の食品をとりましょう。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので、緑黄色野菜はおすすめです♪



☆ビタミンB1を補給しましょう☆

- 不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できなくなります。ビタミンB1を多く含む食品を積極的にとりましょう。
- 《ビタミンB1豊富な食品》
- 豚肉・大豆・玄米・ごま・ほうれん草・うなぎなど

☆クエン酸は疲労回復に役立ちます☆

- クエン酸は疲労の原因となる乳酸を排出する機能があるので、積極的にとりましょう。
- 《クエン酸豊富な食品》
- レモン・オレンジ・グレープフルーツ・梅干しなど

☆規則正しい生活をしましょう☆

- 規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにしましょう。
- また、睡眠は十分にとり疲れをため込まないようにしましょう。

鮮度がポイント!栄養豊富なとうもろこし♪

主成分はでんぷんですが、たんぱく質・脂質・糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミンB₁・E・食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食されていますが、南米では主食になる貴重な穀物として食べられている、栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。ゆでる、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番おいしいこの時期に、色々な調理法で楽しみましょう♪こども園では、スチームコンベクションという大きなオーブンを使ってとうもろこしを蒸します。水分を保ちながら食材を加熱することが出来るので、うま味や栄養素を逃さず調理し、提供できます♪

お知らせ

13(火)、14日(水)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。

