



8がつのきゅうしよくこんだてひょう



日	曜日	給食	主な食品 (給食/おやつ)			345歳児栄養量	おやつ
			方や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	
1	火	ごはん 麩のすまし汁 じゃがいもと豚肉のバター醤油炒め キャベツの海苔和え りんごのコンポート	米 麩 じゃがいも バター 油 三温糖 /小麦粉 バター 三温糖 ごま	豚肉 のり /昆布	えのき 長ねぎ 玉ねぎ 人参 胡瓜 キャベツ いんげん りんご缶 /人参	520・393 16.0・12.4	キャロットバー 昆布 麦茶
2	水	フォー風うどん 夏野菜グリル すいか	うどん 三温糖 オリーブ油 /米 三温糖	鶏肉 チーズ /鶏肉 油揚げ	玉ねぎ 葱 人参 かぼちゃ とうもろこし スズキニ すいか /人参 しいたけ ごぼう こんにゃく	445・358 13.5・10.7	五目ごはん 麦茶
3	木	きびごはん ほうれん草の味噌汁 あじの竜田揚げ 高野豆腐の煮物 デラウエア	米 きび 片栗粉 油 三温糖 /パン生地 三温糖	油揚げ あじ 鶏肉 高野豆腐 /鶏肉 チーズ 牛乳	ほうれん草 人参 たけのこ いんげん デラウエア /玉ねぎ ピーマン コーン	615・461 30.5・23.5	ミートピザパン 牛乳
4	金	タコライス オクラのスープ カリカリきゅうり漬け メロン	米 油 三温糖 ごま油 ごま /さつまいも 油 水あめ 三温糖 ごま	豚肉 鶏肉 チーズ	玉ねぎ レタス トマト オクラ コーン 胡瓜 メロン	706・549 18.4・14.5	大学芋 麦茶
5	土	ごはん 小松菜のスープ 鶏のオニオン焼き キャロットサラダ デラウエア	米 オリーブ油 三温糖 /パン 三温糖	鶏肉	小松菜 コーン 玉ねぎ 人参 胡瓜 デラウエア	528・370 19.2・12.0	シュガートースト 麦茶
6	日						
7	月	ごはん 花麩の味噌汁 かじきの照り焼き キャベツとちくわのごまマヨ和え メロン	米 麩 三温糖 ごま エッグクアマヨネーズ /小麦粉 じゃがいも 天かす 三温糖	みそ かじき ちくわ /豚肉 青のり	えのき キャベツ 人参 メロン /キャベツ	434・310 17.9・12.9	お好み焼き 麦茶
8	火	夏野菜のハヤシライス 牛乳 (0.1,2歳児: いんげんのスープ) 3色ピクルス 冷凍パイ (0.1,2歳児: メロン)	米 小麦粉 三温糖 ハヤシルウ /スバゲティ 三温糖	豚肉 牛乳 /鶏肉	玉ねぎ なす スズキニ (大根 いんげん) 人参 胡瓜 カリフラワー パイン (メロン) /玉ねぎ 人参 ピーマン	622・417 18.3・11.8	ナポリタン 麦茶
9	水	食パン じゃがいものポターージュ タンドリーチキン コールスローサラダ デラウエア	パン じゃがいも バター 三温糖 オリーブ油 /ごま ごま油	牛乳 生クリーム 鶏肉 ヨーグルト /ちりめんじゃこ	玉ねぎ グリーンピース キャベツ 胡瓜 人参 デラウエア /小松菜	489・357 21.6・15.4	じゃこごはん 麦茶
10	木	バリバリ春巻き丼 あおさのスープ 小松菜のナムル すいか	米 春雨 ごま油 片栗粉 三 温糖 ごま油 ワンタンの皮 /パン生地 カレールウ 小麦粉 三温糖 オリーブ 油 /パン粉	豚肉 あおさ ちりめんじゃこ /豚肉 牛乳	もやし 人参 ニラ しいたけ えのき 小松菜 切干大根 すいか /人参 玉ねぎ	587・452 23.9・18.3	焼きカレーパン 牛乳
11	金	山の日					
12	土	ごはん なすの味噌汁 鶏肉の照焼き キャベツの昆布和え デラウエア	米 三温糖 /パン ジャム	鶏肉 みそ 塩昆布	なす えのき キャベツ 胡瓜 人参 デラウエア	508・385 18.2・14.1	りんごジャムトースト 麦茶
13	日						
14	月	マーボー丼 しめじのスープ 春雨サラダ すいか	米 三温糖 ごま油 片栗粉 春雨 /中華麺 油	豆腐 豚肉 みそ 甜麺醤 /豚肉 青のり	たけのこ 人参 玉ねぎ しいたけ キャベツ しめじ もやし 胡瓜 すいか /キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン	512・390 16.3・12.3	焼きそば 麦茶
15	火	ごはん 厚揚げの味噌汁 さばの塩こうじ焼き 夏野菜の焼きびたし メロン	米 三温糖 /三温糖 ビスケット	生揚げ さば /ヨーグルト 生クリーム	玉ねぎ なす かぼちゃ オクラ メロン /黄桃缶 (みかん缶)	448・370 19.2・15.8	フローズンヨーグルト (みかんヨーグルト) ビスケット 麦茶



8月31日は『野菜の日』

～夏野菜を食べましょう!～

夏が旬の野菜には、
トマト・きゅうり・なす・おくら・とうもろこし
ゴーヤなどたくさんあります。
楽しい経験を通して、親子で夏野菜を味わって
みてはどうでしょうか?



☆野菜のことを知る!

野菜の絵本などを読んで、野菜をすることで
野菜に親しみを感じます。



☆夏野菜を育てる!

育てたり、育てたものを収穫したりすることで
「食べてみたい」と興味を持ちます。



☆一緒に調理をする!

苦手な野菜が入っていても、自分で作った料理なら
食べられることもあります。



※0・1歳児は、個別に必要に応じて朝おやつを提供しています。

※乳児は、給食の一部を（ ）内のもにに変更しています。

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給食	主な食品（給食/おやつ）			345歳児栄養量	おやつ
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	
16	水	ごはん チンゲン菜のスープ 酢豚 もやしナムル デラウエア	米 片栗粉 油 三温糖 ごま油 /小麦粉 片栗粉 三温糖 バター	豚肉 /牛乳	チンゲン菜 しめじ 人参 だけのご ピーマン 玉ねぎ もやし 小松菜 デラウエア /とうもろこし	534・396 18.9・14.3	コーンサブレ 牛乳
17	木	きびごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏肉のチーズ焼き かぼちゃとなすのラタトゥイユ フルーツポンチ	米 きび 油 片栗粉 三温糖 /米 もち米 三温糖	油揚げ みそ 鶏肉 チーズ 豚肉 /昆布	玉ねぎ パセリ かぼちゃ なす ズッキーニ しめじ トマト缶 フルーツ缶	468・344 19.2・14.6	五平もち 昆布 麦茶
18	金	ミートソースパグティ おさかなスープ モロッコいんげんのごまサラダ りんごのコンポート	スパグティ 小麦粉 三温糖 じゃがいも ごま /米	豚肉 鶏肉 かれい みそ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン トマト缶 いんげん キャベツ りんご缶 /コーン 菜飯の素	479・362 16.7・13.0	花畑ごはん 麦茶
19	土	ごはん ほうれん草の味噌汁 鶏肉のさっぱり焼き キャベツのゆかり和え デラウエア	米 片栗粉 三温糖 /パン ジャム	油揚げ 鶏肉	ほうれん草 キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり デラウエア	511・390 18.6・14.5	いちごジャムトースト 麦茶
20	日						
21	月	ごはん しいたけのすまし汁 さわらの西京焼き 大根とこんにゃくのきんぴら デラウエア	米 三温糖 ごま油 ごま /そうめん 三温糖 天かす	さわら みそ	しいたけ 葱 大根 こんにゃく 人参 いんげん デラウエア /ほうれん草	501・363 20.6・15.5	そうめん 麦茶
22	火	丸パン キャベツのスープ 鶏肉のバーベキュー焼き コロコロサラダ メロン	パン 三温糖 じゃがいも オリーブ油 /ホットケーキミックス 小麦粉 油 三温糖	鶏肉 チーズ /ヨーグルト 牛乳	キャベツ しめじ 玉ねぎ りんご かぼちゃ 胡瓜 人参 メロン /りんご缶	481・347 25.1・16.0	りんごケーキ 牛乳
23	水	冷やし中華 (0.1,2歳児：野菜スープ) かぼちゃの甘煮 すいか	中華麺 ごま油 三温糖 /米 ごま 油	鶏肉/ 焼き豚	もやし 胡瓜 人参 (大根 コーン) かぼちゃ すいか /たけのこ 玉ねぎ 人参 ピーマン	495・366 16.6・12.8	チャーハン 麦茶
24	木	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏の山賊焼き キャベツのおかか和え デラウエア	米 片栗粉 油 /パン生地 グラニュー糖	豆腐 みそ 鶏肉 /牛乳	なめこ みつば キャベツ 人参 デラウエア	603・437 22.3・16.1	シュガーパン 牛乳
25	金	ごはん ほうれん草の味噌汁 スコップコロッケ ツナサラダ ヨーグルト (0.1,2歳児：みかんヨーグルト)	米 じゃがいも 油 バター 三温糖 パン粉 オリーブ油 /うどん	みそ 豚肉 鶏肉 ツナ ヨーグルト /豚肉 かつおぶし	ほうれん草 しめじ 玉ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 (みかん 缶) /キャベツ 人参 玉ねぎ	533・379 16.6・10.6	焼きうどん 麦茶
26	土	中華丼 わかめスープ 華風きゅうり デラウエア	米 三温糖 片栗粉 ごま油 /米	豚肉 わかめ	白菜 人参 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ ししいたけ 胡瓜 人参 デラウエア /ゆかり	452・318 11.9・8.4	ゆかりおにぎり 麦茶
27	日						
28	月	ごはん かぶのスープ 鶏肉のサルサソースがけ スティックサラダ すいか	米 三温糖 片栗粉 ごま油 /バター 三温糖 小麦粉 コーンフレーク	鶏肉 みそ /牛乳	かぶ いんげん 玉ねぎ ピーマン トマト缶 胡瓜 人参 大根 すいか	516・386 17.9・13.5	さくさくクッキー 牛乳
29	火	肉うどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの酢の物 冷凍もも (0.1,2歳児：メロン)	うどん 三温糖 小麦粉 油 /米	豚肉 ちくわ 青のり わかめ しらす /チーズ 青のり	人参 玉ねぎ 胡瓜 人参 もも (メロン)	432・308 15.9・12.0	チーズおやき 麦茶
30	水	カレーライス 牛乳 (0.1,2歳児：大根のスープ) クルトンサラダ メロン 始業の日	米 じゃがいも 小麦粉 カレールウ 三温糖 クルトン オリーブ油 /マカロン 黒糖	豚肉 牛乳 /きなこ	玉ねぎ 人参 (大根 いんげん) キャベツ 胡瓜 赤・黄ピーマン メロン	657・451 20.7・13.1	マカロンきな粉 麦茶
31	木	ごはん オニオンスープ ヤンニョムチキン 小松菜のナムル ヨーグルト (0.1,2歳児：みかんヨーグルト)	米 片栗粉 油 ごま 三温糖 /じゃがいも 片栗粉 バター	鶏肉 甜麺醬 みそ ちりめんじゃこ ヨーグルト /ツナ	玉ねぎ コーン 小松菜 切干大根 人参 (みかん缶)	596・434 33.6・22.9	ツナ入りじゃがもち 麦茶

☆苦手な野菜を食べやすくする工夫☆

細かくして生地に混ぜる

味や香りが強い野菜は、細かくしてパンケーキや肉団子などに混ぜて焼きます。



子どもの好きな味付け

みそやケチャップ、カレー粉、チーズなどで味付けをかえると、食べやすくなります。



肉などと一緒に調理

薄切り肉で巻いたり、肉詰めにしたりと青臭さや苦みを感じにくくなります。



皮をむいて食べやすく

トマトの皮が口に残るのが苦手な場合は、湯むきをして口当たりをよくします。



《食育クイズ》

すいかの黒い縞模様は何のためにあるのでしょうか？

- ①太陽の光を集めるため
- ②ひび割れて大きくなるため
- ③動物に見つかりやすくするため

.....

いぬやねこは、お散歩をするときにリードを付けて歩かせるようにしています。これは、お散歩中に走ったり、飛び回ったりするのを防ぐためです。

© 2018 食育