



8がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	給食	主な食品 (給食/おやつ)			345歳児栄養量	おやつ
			かや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	午後
1	木	きびごはん ほうれん草の味噌汁 鮭の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 デラウェア	米 きび 片栗粉 油 三温糖/うどん 天かす 三温糖	油揚げ みそ 鮭 ちくわ/鶏肉	ほうれん草 切干大根 枝豆 しい たけ デラウェア/ほうれん草 長 ねぎ	438・21.4	冷やしたぬきうどん 麦茶
						332・16.7	
2	金	タコライス オクラのスープ カリカリきゅうり漬け すいか	米 油 三温糖 ごま油 ごま /三温糖	豚肉 鶏肉 チーズ /ゼラチン	玉ねぎ レタス トマト オクラ コーン 胡瓜 すいか/ぶどう ジュース りんご缶	620・18.3	ぶどうゼリー 麦茶
						499・14.8	
3	土	ごはん じゃがいものスープ 鶏のオニオン焼き コールスローサラダ デラウェア	米 オリーブ油 三温糖 じゃがいも /米	鶏肉	いんげん 玉ねぎ きゅうり キャ ベツ デラウェア/青菜おむすびの 素	555・18.6	青菜おむすび 麦茶
						413・13.2	
4	日						
5	月	パリパリ春巻き丼 厚揚げの味噌汁 小松菜のナムル すいか	米 春雨 ごま油 三温糖 油 ワンタンの皮 片栗粉 ごま/小麦粉 ホットケーキ ミックス 油 三温糖	豚肉 厚揚げ じゃ こ みそ/牛乳 ヨーグルト	もやし ニラ しいたけ にんにく 玉ねぎ 切干大根 小松菜 すいか /りんご缶	574・20.3	りんごケーキ 牛乳
						460・16.1	
6	火	丸パン 千切りスープ タンドリーチキン 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 /米 三温糖	鶏肉 ヨーグルト チーズ/みそ	キャベツ 玉ねぎ にんにく 枝豆 きゅうり メロン	469・21.2	五平もち 麦茶
						361・16.7	
7	水	ごはん 花麩の味噌汁 かじきの照り焼き オクラのごま和え デラウェア	米 花麩 三温糖 ごま/三温糖 ク ラッカー	かじき みそ/ヨー グルト 3.4.5歳 児:牛乳 3.4.5歳 児:生クリーム	えのき 長ねぎ しょうが オクラ もやし デラウェア /3.4.5歳児: 黄桃缶 0.1.2歳児:みかん缶	430・16.6	3.4.5歳児:フローズン桃ヨー グルト 0.1.2歳児:みかんヨーグルト クラッカー 麦茶
						314・14.8	
8	木	冷やし中華 0.1.2歳児:野菜スープ ゆでとうもろこし すいか	中華麺 三温糖 ごま油 /米	ささみ/チーズ 青 のり	もやし きゅうり 大根 いんげん とうもろこし すいか	400・15.6	チーズおやき 麦茶
						310・12.2	
9	金	夏野菜のハヤシライス 3.4.5歳児:牛乳 0.1.2歳児:わかめのスープ さっぱりピクルス 3.4.5歳児:冷凍パイ 0.1.2歳児:メロン	米 小麦粉 油 三 温糖 ハヤシルウ/ うどん 油	豚肉 3.4.5歳児: 牛乳 0.1.2歳児: わかめ/豚肉 かつ お節	玉ねぎ なす スッキーニ 0.1.2 歳児:しめじ きゅうり 大根 3.4.5歳児:冷凍パイ 0.1.2歳 児:メロン/キャベツ 玉ねぎ	582・15.2	焼きうどん 麦茶
						413・10.4	
10	土	ごはん 豆腐のスープ 鶏肉のナポリタン風 キャベツのマヨサラダ デラウェア	米 オリーブ油 三 温糖 マヨネーズ風 調味料/食パン り んごジャム	鶏肉 豆腐	コーン 玉ねぎ ビーマン キャ ベツ きゅうり デラウェア	559・22.1	りんごジャムトースト 麦茶
						424・16.3	
11	日	山の日					
12	月	振替休日					
13	火	3.4.5歳児:玄米ごはん 0.1.2歳児:ごはん 小松菜のすまし汁 鶏のごま味噌焼き ひじきの煮物 すいか	米 3.4.5歳児:玄米 三 温糖 ごま ごま油 片栗 粉/パン生地 小麦粉 オ リーブ油 パン粉 三温糖 カレールウ	鶏肉 ひじき ちく わ みそ /豚肉 牛乳	小松菜 えのき 枝豆 しいたけ すいか/玉ねぎ スッキーニ	547・24.1	焼きカレーパン 牛乳
						428・17.6	
14	水	ごはん 大根の味噌汁 豚の生姜焼き キャベツのゆかり和え デラウェア	米 三温糖 片栗粉 /さつまいも グラ ニュー糖	豚肉 油揚げ みそ	大根 玉ねぎ ビーマン しょうが きゅうり キャベツ ゆかり デラ ウェア /寒天	486・15.5	芋ようかん 麦茶
						361・11.9	
15	木	ごはん 花麩のすまし汁 たらの西京焼き 夏野菜の焼きびたし メロン	米 麩 三温糖/小 麦粉 じゃがいも 天かす 油 三温糖	たら みそ/豚肉 青のり かつお節	えのき 長ねぎ なす かぼちゃ オクラ メロン/キャベツ	401・17.4	お好み焼き 麦茶
						324・14.4	

〈給食だより〉

食事を抜くと水分不足に

食べ物には多くの水分が含まれているため、私たちは意識していなくても、食事から水分補給をしています。

そのため、一食抜いてしまうと、エネルギーや栄養素が不足するだけでなく、多くの水分が不足してしまうことになります。

夏は汗をたくさんかくので、水分補給のためにも、食事をしっかりととりましょう。



※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。
 ※3.4.5歳児はカルシウム強化として小魚（片口いわし）が付きます。

※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	金	夏野菜のミートソーススパゲティ とうもろこしのスープ モロッコインゲンのごまみそサラダ りんごのコンポート	スパゲティ 三温糖 小麦粉 ごま/米	豚肉 鶏肉 みそ	玉ねぎ スッキーニ なす マッシュルーム ピーマン トマト缶 トマトピューレ/コーン しいたけ モロッコインゲン キャベツ りん ご缶/青菜ごはんの葉 コーン	473・16.1 363・12.5	花畑ごはん 麦茶
17	土	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏の照焼き きゅうりと切干大根の和え物 デラウェア	米 三温糖 ごま油 /米	鶏肉 豆腐 みそ	玉ねぎ しょうが 切干大根 きゅ うり デラウェア/ゆかり	579・17.8 439・13.1	ゆかりおむすび 麦茶
18	日						
19	月	ごはん なすの味噌汁 鶏の磯辺チーズ焼き 大根とこんにゃくのきんぴ ら デラウェア	米 三温糖 ごま油 ごま/小麦粉 三温 糖 ごま油	鶏肉 みそ 厚揚げ チーズ のり/豚肉	なす 大根 こんにゃく ピーマン 絹さや デラウェア/コーン	385・18.6 302・14.8	チヂミ 麦茶
20	火	ごはん オクラの味噌汁 豚こま大根 小松菜とコーンのごま和え すいか	米 三温糖 片栗粉 ごま/グラニュー糖	豚肉 みそ	オクラ えのき 大根 いんげん 小松菜 コーン すいか/フルーツ 缶（みかん・桃・りんご） 寒天 レモン汁	403・14.2 317・11.2	フルーツ寒天 麦茶
21	水	マーボー丼 冬瓜のスープ 春雨サラダ デラウェア	米 三温糖 ごま油 片栗粉 春雨/パン 生地 グラニュー糖	豚肉 豆腐 甜麺醬 みそ 鶏肉/牛乳	たけのこ なす 玉ねぎ しいたけ 冬瓜 さやえんどう もやし きゅ うり デラウェア	590・20.5 455・17.1	シュガーパン 牛乳
22	木	きびごはん キャベツのスープ 鮭のパン粉焼き かぼちゃとなすのラタトゥイユ メロン	米 きび パン粉 オリーブ油 三温糖 油 片栗粉/焼きそ ば麵 油	鮭 豚肉 チーズ/ 豚肉 青のり	玉ねぎ キャベツ パセリ かぼ ちゃ なす 玉ねぎ スッキーニ しめじ トマト缶 にんにく メロ ン/キャベツ 玉ねぎ ピーマン	462・21.1 350・16.5	焼きそば 麦茶
23	金	ごはん なめこの味噌汁 スコップコロケ 野菜炒め 3.4.5歳児：冷凍もも 0.1.2歳児：メロン	米 パター ジャが いも パン粉 三温 糖 油/そうめん 天かす	豆腐 みそ 豚肉 鶏肉	なめこ みつば 玉ねぎ キャベツ もやし パプリカ ピーマン 3.4.5歳児：冷凍もも 0.1.2歳 児：メロン/ほうれん草	603・18.7 416・13.5	そうめん 麦茶
24	土	ごはん ジャがいものスープ 鶏のマヨコーン焼き フレンチサラダ デラウェア	米 ジャがいも オリーブ 油 マヨネーズ風味料 三温糖/食パン いちごジャ ム	鶏肉 わかめ	コーン キャベツ きゅうり デラ ウェア	486・17.8 381・15.4	いちごジャムトースト 麦茶
25	日						
26	月	ごはん しめじのスープ 鶏肉のサルサソースがけ スティックサラダ すいか	米 片栗粉 三温糖 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	キャベツ しめじ 玉ねぎ ピーマ ン トマト缶 きゅうり 大根 す いか	562・17.9 424・13.6	さくさくクッキー 牛乳
27	火	ぶっかけうどん 0.1.2歳児：しいたけのスープ かぼちゃの甘煮 すいか	うどん 三温糖/米	豚肉 わかめ/かつ お節	きゅうり もやし 0.1.2歳児：長 ねぎ 0.1.2歳児：しいたけ かぼ ちゃ すいか	407・11.8 332・10.0	焼きおにぎり 麦茶
28	水	3.4.5歳児：玄米ごはん 0.1.2歳児：ごはん 小松菜のすまし汁 さわらのごま味噌焼き 高野豆腐の煮物 デラウェア	米 玄米 ごま 三 温糖/メロンパン	さわら みそ 高野 豆腐 鶏肉 昆布/ 牛乳	小松菜 えのき たけのこ いんげ ん しいたけ デラウェア	552・24.1 464・16.6	メロンパン 牛乳
29	木	カレーライス 3.4.5歳児：牛乳 0.1.2歳児：大根のスープ クルトンサラダ メ ロン	米 ジャがいも カレール ウ 小麦粉 三温糖 油 クルトン オリーブ油/マカ ロニ 三温糖 3.4.5歳 児：黒糖	豚肉 3.4.5歳児： 牛乳/きなこ	玉ねぎ 0.1.2歳児：大根、いんげ ん キャベツ きゅうり パプリカ メロン	577・18.6 386・11.6	マカロニきな粉 麦茶
30	金	ごはん オニオンスープ 鶏の唐揚げ たたききゅうり フルーツポンチ	米 油 片栗粉 三 温糖 ごま油/じゃ がいも 片栗粉 パ ター	鶏肉/ツナ 昆布	玉ねぎ コーン しょうが にんに く きゅうり もやし フルーツ缶 （桃、りんご、みかん）レモン汁	451・13.1 372・11.6	ツナ入りじゃがもち 昆布 麦茶
31	土	豚丼 えのきの味噌汁 きゅうりの塩もみ デラウェア	米 三温糖/米	豚肉 みそ/しらす	玉ねぎ なす えのき きゅうり キャベツ デラウェア/コーン	455・14.2 329・10.2	しらすコーンごはん 麦茶

夏バテ防止の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテしやすくなります。食事を通して予防をしましょう。

夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素

- たんぱく質（肉・魚・卵・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を戻す味付け

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲を促進します。
- しょうが→少し加えるだけでさわやかな風味に。
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなります。

