

8月献立表



< 保育部 >

< 預かり保育 >

預かり保育は土曜日はありません

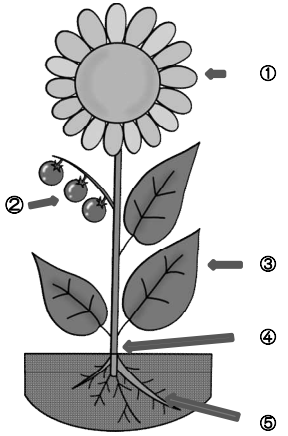


8月の平均栄養価

エネルギー	458 kcal
たんぱく質	20.2 g
脂質	15.8 g
カルシウム	238 mg
鉄	1.5mg
食塩相当量	1.7 g
食物繊維	2.9 g

献立	8/1(木) パン ・ 牛乳 中華スープ 鶏肉の唐揚げ レモンゼリー	8/2(金) 麦ごはん ・ 豚丼 ポイルキャベツ (豚丼の添え) 牛乳 野菜と鶏肉のすまし汁
材料	パン 牛乳 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん いら 干しいたけ タンメン 鶏もも肉 米粉 レモンゼリー	米 米粒麦 牛乳 豚肉 しょうが キャベツ 鶏ももむね肉 豆腐 油揚げ 大根 にんじん 干しいたけ 青ねぎ
おやつ	お菓子	お菓子

8月31日は
やさい
野菜(831)の日!



① 花やつぼみを食べる
菜の花、ブロッコリー
カリフラワー、食用菊
など

② 実を食べる
トマト、なす
きゅうり、かぼちゃ
など

③ 葉を食べる
キャベツ、レタス
ほうれん草、小松菜
など

④ 茎を食べる
アスパラガス、じゃが芋
たまねぎ、れんこんなど
(たまねぎ、じゃが芋、
れんこんは「地中華」と
よばれる地中の茎です)

⑤ 根を食べる
ごぼう、大根
にんじん、さつまい
など

献立	8/5(月) ごはん ・ 牛乳 野菜と豆腐のみそ汁 鶏肉の甘辛煮 はくさいとツナの和え物	8/6(火) パン ・ 牛乳 コンソメスープ 白身魚のフライ ヨーグルト	8/7(水) ごはん(小) ・ 牛乳 和風カレーうどん ブロッコリー・ノンエッグマヨ パインシロップ漬け	8/8(木) 給食調理員 研修会参加のため 給食の実施なし	8/9(金) 8/9(金)~ 8/15(木) 給食の実施なし
材料	米 牛乳 小松菜 豆腐 にんじん 油揚げ 青ねぎ 鶏もも肉 しょうが にんにく はくさい まぐろ油漬	パン 牛乳 ベーコン たまねぎ にんじん じゃが芋 むき枝豆 マカロニ 白身魚 ヨーグルト	米 牛乳 うどん 鶏ももむね肉 油揚げ たまねぎ にんじん 青ねぎ ブロッコリー ノンエッグマヨネーズ パインシロップ漬け		
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子		

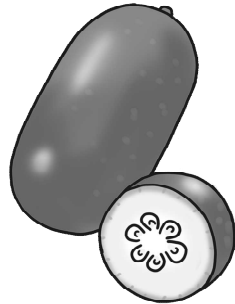
夏が旬でも「冬瓜」!

冬まで保存できるから「冬瓜」

夏に収穫されるのに「冬瓜」という名前がついたのは、冬まで保存できたことからだといわれています。

夏の健康に

漢方医学では「体を冷やし熱を冷ます」効果があるとされ、体のむくみによいといわれます。



8月27日「冬瓜スープ」が登場します!

ビタミンCがたっぷり!

冬瓜はほとんどが水分ですが、ビタミンCが多く、夏の健康維持に役立ちます。

「とうがんの日」~4月10日

沖縄の言葉で「シフィ」とよばれるのと、冬瓜の「10(とう)」をかけ、この日に定められました。

献立	8/19(月) ごはん ・ 牛乳 豆腐と油揚げのみそ汁 鮭の塩焼き 野菜のソース炒め	8/20(火) ミニパン ・ 牛乳 狩人風スパゲッティ チキンナゲット みかんシロップ漬け	8/21(水) ごはん ・ 牛乳 小松菜のすまし汁 豚肉のごま焼き 味付けのり	8/22(木) パン ・ 牛乳 チンゲンサイのスープ 豚肉のケチャップ炒め 揚げしゅうまい	8/23(金) ごはん ・ 牛乳 肉じゃが 鶏肉の香味焼き のりふりかけ
材料	米 牛乳 豆腐 油揚げ にんじん 青ねぎ 鮭 豚ひき肉 ビーフン たまねぎ キャベツ	パン 牛乳 スパゲッティ 鶏ももむね肉 たまねぎ しめじ ピーマン にんにく トマト(水煮) チキンナゲット みかんシロップ漬け	米 牛乳 小松菜 にんじん 白ねぎ えのきたけ しめじ 豚肉 しょうが いりごま 味つけのり	パン 牛乳 チンゲンサイ 豚肉 にんじん 干しいたけ 春雨 しょうが たまねぎ セロリー ポークしゅうまい	米 牛乳 牛肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん むき枝豆 鶏もも肉 しょうが いら ふりかけ
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子

献立	8/26(月) ごはん ・ 牛乳 豚汁 さつまいの甘煮 鶏肉のマリアナソース	8/27(火) ごはん ・ 牛乳 冬瓜スープ 揚げぎょうざ・たくあんごま和え 冷凍ヨーグルト	8/28(水) ごはん ・ 牛乳 じゃが芋のみそ汁 豚肉のしくれ煮 きゅうりとわかめの和え物	8/29(木) 麦ごはん ・ 牛乳 ハヤシライス ハムサラダ 味付け小魚	8/30(金) ごはん ・ 牛乳 野菜のすまし汁 さばの唐揚げ えのきのおかか和え	8/31(土) ごはん 中華丼 牛乳 わかめスープ
材料	米 牛乳 豚肉 大根 にんじん 豆腐 青ねぎ さつまい 鶏もも肉 米粉	米 牛乳 冬瓜 鶏ももむね肉 干しいたけ にんじん 春雨 しょうが ぎょうざ たくあん漬 系かつお いりごま ヨーグルト	米 牛乳 じゃが芋 たまねぎ にんじん 豆腐 油揚げ 青ねぎ 豚肉 しょうが きゅうり わかめ	米 米粒麦 牛乳 豚肉 たまねぎ にんじん トマト100%ジュース キャベツ チキンハム 味つけ小魚	米 牛乳 豚肉 小松菜 かまぼこ にんじん さば 米粉 えのきたけ 系かつお	米 牛乳 豚肉 いか むきえび たまねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ 小松菜 わかめ 豆腐 とうもろこし
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	

※材料の都合で、献立を変更することがあります。