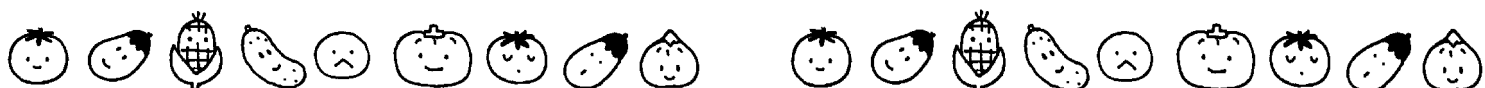




日/曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ)	行事
		黄: エネルギーのもとになる	赤: 体をつくるもとになる	緑: 体の調子を整えるもの	調味料他	間食午後(★手作り)	
① (月)	ごはん マーボー豆腐 キャバツのごま和え	砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、米	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ	玉ねぎ、キャバツ、もやし、人参、ねぎ、生姜、にんにく	しょうゆ、酒、中華スープ	牛乳 牛乳 おかき	
② (火)	ごはん ししゃものフライ 青梗菜とあげのさっと煮 夏のカラフルスープ	ホットケーキ粉、油、砂糖、小麦粉、パン粉、そうめん、米	かつお節・昆布、ししゃも、ヨーグルト、卵、油揚げ	かぼちゃ、人参、青梗菜、えのきたけ、赤パプリカ、コーン缶、オクラ	しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳 ★ヨーグルトケーキ	
③ (水)	ちりめん寿司 栄養すいとん	米粉、砂糖、油、米	牛乳、かつお節、昆布、鶏肉、豆腐、ちりめん	とうもろこし、人参、玉ねぎ、小松菜、きゅうり、干椎茸	酢、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ★茹でとうもろこし	
④ (木)	ごはん 肉じゃが ゆかり和え	じゃがいも、油、砂糖、米	牛肉、煮干し、ちりめん	すいか、玉ねぎ、キャバツ、人参、きゅうり、糸こんにゃく、グリーンピース	しょうゆ、みりん、ゆかり	牛乳 ★すいか	
⑤ (金)	ごはん ゴーヤチャンプルー バンサンスウ	春雨、砂糖、片栗粉、油、ごま油、米	牛乳、豆腐、豚肉、卵、ハム、かつお節	人参、青梗菜、きゅうり、もやし、ゴーヤ	鶏がらだし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 牛乳 サブレ	
⑥ (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳				
⑧ (月)	ごはん ハヤシライス きゅうりの和え物	じゃがいも、ホットケーキ粉、マーガリン、油、ごま、砂糖、米	牛肉、ウインナー、かにかまぼこ、卵、牛乳、カットわかめ	玉ねぎ、きゅうり、人参、コーン缶、グリーンピース	酢、しょうゆ、ハヤシルウ	牛乳 ★アメリカンドッグ風ケーキ	
⑨ (火)	ごはん 夏野菜のかき揚げ 鶏肉と冬瓜のさっぱり煮	小麦粉、白玉粉、上新粉、砂糖、油、米	鶏肉、かつお節、昆布、豆腐、大豆、ちくわ、ちりめん、きな粉	冬瓜、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、なす、ゴーヤ、生姜	酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ★豆腐団子	
⑩ (水)	サマースパゲティ フルーツ	オリーブ油、スパゲティ	牛乳、ツナ缶	オレンジ、玉ねぎ、トマト、人参、ピーマン、にんにく	食塩、こしょう	牛乳 牛乳 ビスケット	
⑫ (金)	ごはん 高野豆腐の煮物 フルーツ	じゃがいも、砂糖、米	鶏肉、高野豆腐、煮干し	パイン缶、玉ねぎ、人参、しめじ	しょうゆ	牛乳 せんべい	
⑬ (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
⑮ (月)	ごはん チキンカレー ゼリー	ゼリー、じゃがいも、油、米	鶏肉	オレンジジュース、玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース、にんにく、生姜	カレールウ	牛乳 オレンジジュース クッキー	
⑯ (火)	ごはん さばとと玉ねぎのみそ煮 切干大根のサラダ フルーツ	フランスパン、砂糖、油、ごま、米	鯖、みそ	玉ねぎ、みかん缶、人参、きゅうり、切干大根、レモン汁、生姜	酢、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ★レモンラスク	
⑰ (水)	カレーピラフ ゼリー 鶏かつ スープ カリコリきゅうり	ミニゼリー、パン粉、小麦粉、油、ごま、砂糖、ごま油、米	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、カットわかめ、煮干し	きゅうり、人参、玉ねぎ、えのきたけ、コーン缶	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	牛乳 牛乳 ケーキ	
⑱ (木)	ごはん なすとピーマンのなべしぎ 豆腐すまし汁	小麦粉、砂糖、油、ごま、米	かつお節、昆布、豚肉、豆腐、卵、牛乳、脱脂粉乳、みそ、カットわかめ	なす、人参、玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、レーズン	酒、しょうゆ、食塩	牛乳 ★パンプキンマフィン	

\* 3歳以上児は副食給食(おかずのみ)です。ご飯が必要な日は日付に○をつけています。  
 \* 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。  
 \* 都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。

8月31日は野菜の日! 夏野菜を知って触れて食べてみよう!





日/曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				調味料他	間食午前(乳児のみ)	行事
		黄:エネルギーのもとになる	赤:体をつくるもとになる	緑:体の調子を整えるもの			間食午後(★手作り)	
19 (金)	ごはん ちくわの2色揚げ 春雨の酢の物 ミニトマト	小麦粉、春雨、油、砂糖、米	牛乳、ちくわ、かにかまぼこ、青のり	ミニトマト、人参、きゅうり、キャベツ	しょうゆ、酢	牛乳 牛乳 ポップコーン		
20 (土)	ホットドッグ 牛乳	ロールパン、バター	牛乳、ウインナー	きゅうり、人参、玉ねぎ、ピーマン	ケチャップ、食塩、こしょう			
22 (月)	ごはん 豚しゃぶ風あえ物 ひじきの煮物	砂糖、わらび餅粉、ごま油、米	豚肉、油揚げ、きな粉、煮干し、ひじき	キャベツ、ミニトマト、人参、もやし、きゅうり、ねぎ、グリーンピース、レモン汁、生姜	しょうゆ、酢、食塩、アガー	牛乳 ★わらびもち		
23 (火)	ごはん 揚げ魚と野菜のマリネ みそ汁 フルーツ	油、米粉、砂糖、米	牛乳、あじ、豆腐、油揚げ、みそ、わかめ、煮干し	なす、冬瓜、オレンジ、かぼちゃ、黄パプリカ、ピーマン、ねぎ	酢、食塩	牛乳 牛乳 パン		
24 (水)	なすの肉味噌スパゲティ ミニトマト フルーツ	砂糖、油、ごま油、スパゲティ	豚ひき肉、みそ、粉チーズ	バナナ、なす、玉ねぎ、ミニトマト、人参ジュース、みかん缶、人参、オレンジジュース、コーン缶、ねぎ、生姜、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、アガー	牛乳 ★キャロットゼリー		
25 (木)	ごはん 豆腐の和風あんかけ レモンドレッシングサラダ かぼちゃの甘煮	片栗粉、油、砂糖、米	乳飲料、豆腐、かつお節、昆布、鶏ひき肉、ちくわ	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、キャベツ、枝豆、きゅうり、えのきたけ、グリーンピース、生姜、レモン汁	しょうゆ、酢、酒、食塩、こしょう	牛乳 乳飲料 ★枝豆 クラッカー		
26 (金)	ごはん 鶏の照り焼き梅風味 春雨と夏野菜のキラキラ盛り	春雨、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油、米	牛乳、鶏肉、かつお節	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ミニトマト、オクラ、梅干し、しそ	しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 牛乳 米菓子		
27 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳					
29 (月)	ごはん 茄子とトマトのチーズ焼き カリコリきゅうり	じゃがいも、油、小麦粉、片栗粉、バター、砂糖、パン粉、ごま油、米	豚ひき肉、とろけるチーズ	なす、きゅうり、トマト缶、トマト、玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 ★じゃが芋の唐揚げ		
30 (火)	ごはん さばの竜田揚げ きゅうりとトマトのさっぱり和え フルーツ	片栗粉、油、砂糖、米	牛乳、鯖	かぼちゃ、オレンジ、きゅうり、黄パプリカ、トマト、生姜	しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 牛乳 クッキー		
31 (水)	サラダうどん フルーツ	ごま、ささめうどん	ツナ缶、卵、煮干し	野菜ジュース、バナナ、トマト、きゅうり、人参、コーン缶、ねぎ	しょうゆ、みりん	牛乳 野菜ジュース 菓子		

**給食目標**  
楽しく食べて♪  
からだの中から元気になろう!

**夏バテを防ぐための方法**  
ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。

**夏野菜の色や香り、食感を楽しみ、からだの中から元気になろう!**

**好評レシピのご紹介**

**夏のカラフルスープ 幼児1人分**

<材料>

- 赤パプリカ・・・5g
- おくら・・・5g
- コーン・・・5g
- そうめん・・・2g
- かつお・昆布だし・・・150cc
- 塩・・・0.1g
- こしょう・・・少々
- しょうゆ・・・1.5g

<作り方>

- パプリカ、オクラは約1cm角に切ってゆでる。コーンも茹でる。
- だし汁を火にかけて茹でたそうめんを加え調味し、1の具とともによそう。(そうめんのふしでもOK)