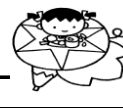




日/曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ)	行事
		黄: エネルギーのもとになる	赤: 体をつくるもとになる	緑: 体の調子を整えるもの	調味料他	間食午後(★手作り)	
① (火)	ごはん 魚のさっくり揚げ 野菜のひじき和え	ホットケーキ粉、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、米	あじ、ヨーグルト、卵、ツナ缶、ひじき、かつお節	ブロッコリー、ミニトマト、人参	しょうゆ、酢、塩、カレー粉	牛乳 ★ヨーグルトケーキ	
2 (水)	ちりめん寿司 栄養すいとん	米粉、砂糖、油、米	牛乳、かつお節、昆布、鶏肉、豆腐、ちりめん	とうもろこし、人参、玉ねぎ、小松菜、きゅうり、椎茸	酢、酒、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 ★茹でとうもろこし	
③ (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、かつお節	すいか、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、糸こんにゃく、コーン缶、グリーンピース	しょうゆ、みりん、ゆかり	牛乳 ★すいか	
④ (金)	ごはん ゴーヤチャンプルー パンサンスウ	春雨、砂糖、油、片栗粉、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	鶏ガラだし、しょうゆ、酢、塩	牛乳 牛乳 サブレ	
5 (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳				
⑦ (月)	ごはん 茄子とトマトのチーズ焼き カリカリきゅうり	油、バター、パン粉、砂糖、ごま、ごま油、米	豚ひき肉、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	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 ビスケット	
⑧ (火)	ごはん 鯖と玉ねぎのみそ煮 春雨の和え物 フルーツ	じゃがいも、油、小麦粉、片栗粉、春雨、砂糖、三温糖、ごま油、米	牛乳、鯖、かにかまぼこ、みそ	玉ねぎ、オレンジ、キャベツ、きゅうり、人参、生姜、にんにく	みりん、酒、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 ★じゃがいもの唐揚げ	
9 (水)	サラダうどん フルーツ	ホットケーキ粉、マーガリン、ごま、うどん	卵、ツナ缶、ウインナー、煮干し、牛乳	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、ケチャップ	牛乳 ★アメリカンドッグ風ケーキ	
⑩ (木)	ごはん 夏野菜のかき揚げ 鶏肉と冬瓜の煮物	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	しょうゆ、酒、塩	牛乳 ★豆腐団子	
12 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
⑭ (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、コーン缶、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	
⑮ (火)	ごはん 高野豆腐の煮物 フルーツ	じゃがいも、砂糖、米	高野豆腐、煮干し	パイン缶、玉ねぎ、人参、グリーンピース、椎茸	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 かりんとう	
16 (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	塩、こしょう	牛乳 牛乳 せんべい	
⑰ (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、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、塩	牛乳 ★パンプキンマフィン	
⑱ (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	

- *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。
- *食育の視点から、こどもの「食を営む力」の基礎を培うことを目的に、毎月の献立を作成しています。
- *昼食は、主食(ごはん)、主菜、副菜、(汁物)を基本とし、間食は昼食で不足した栄養素を補います。





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) 間食午後(★手作り)	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				
19 (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、塩、こ しょう			
21 (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、塩、ア ガー	牛乳 ★わらびもち		
22 (火)	ごはん 揚げ魚と野菜のマリネ みそ汁 フルーツ	パン、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、ゴーヤ、オレン ジ、かぼちゃ、パプリ カ、ピーマン、ねぎ、 冬瓜	酢、塩	牛乳 牛乳 パン		
23 (水)	カレーピラフ ゼリー 鶏かつ スープ カリコリきゅうり	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、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、塩、コン ソメ、カレー 粉、こしょう	牛乳 牛乳 ケーキ		
24 (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	片栗粉、油、 砂糖、米	豆腐、鶏ひき 肉、かつお節、 昆布、ちくわ	りんごジュース、ぶどう ジュース、人参、玉ねぎ、 キャベツ、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、塩、 こしょう、ア ガー	牛乳 ★フラッシュゼリー		
25 (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、塩	牛乳 牛乳 米菓子		
26 (土)	パン 牛乳 	パン	牛乳					
28 (月)	ごはん ハヤシライス きゅうりの中華風和え物	じゃがいも、フ ランスパン、砂 糖、油、米粉、ご ま、米	牛肉、かにかま ぼこ、わかめ	玉ねぎ、きゅうり、も やし、人参、コーン、 グリーンピース、レモン 汁	ケチャップ、 ソース、酢、 しょうゆ、コ ンソメ、塩	牛乳 ★レモンラスク		
29 (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、さば	かぼちゃ、オレンジ、 きゅうり、パプリカ、 トマト、生姜	しょうゆ、 酢、酒、塩	牛乳 牛乳 クラッカー		
30 (水)	なすの肉味噌スパゲティ ミニトマト 枝豆	食パン、油、ご ま油、砂糖、ス パゲティ	牛乳、豚ひき 肉、みそ、チー ズ	なす、玉ねぎ、りんご ジャム、ミニトマト、人 参、枝豆、コーン、ね ぎ、生姜、にんにく	しょうゆ、 酒、塩	牛乳 牛乳 ★りんごサンド		
31 (木)	ごはん 野菜メンチかつ キャベツと青梗菜の和え物 トマト	パン粉、小麦 粉、油、麩、ご ま、砂糖、米	豚ひき肉、牛ひ き肉、ちくわ	野菜ジュース、トマト、 玉ねぎ、キャベツ、人 参、なす、青梗菜、 きゅうり、コーン	ケチャップ、 しょうゆ、 塩、こしょう	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!

野菜メンチかつ

- <材料> 幼児1人分
- 豚ひき肉...25g
 - 牛ひき肉...25g
 - 玉ねぎ...30g
 - なす...10g
 - 人参...10g
 - コーン缶...3g
 - 油...0.5g
 - 焼ふ...3g
 - パン粉...4g
 - 塩...0.2g
 - こしょう...少々
 - 小麦粉...6g
 - パン粉...8g
 - 油...2.5g
 - ケチャップ...10g

- 1 玉ねぎ、なす、人参をみじん切りにして油で炒める。
- 2 豚ひき肉と牛ひき肉に1とコーン缶、焼ふ、塩とこしょう、パン粉を加えてよく混ぜて好みの形にする。
- 3 2に小麦粉、水、パン粉をつけて、油で揚げる。
ケチャップを添えて!!



野菜のことをもっと知ろう!
8月31日は「野菜の日」です。
野菜は体の調子を整えるもので、健康を守るうえで、とても大切な働きをする食べ物です。
とうもろこし.....
旬のこの時期には皮をむいて筒切りにしたものを、前歯でかぶりついて食べる経験をしましょう!!