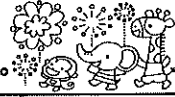




# 8月のこんだてよていひょう

今月の給食目標: マナーを守ってごはんを食べよう。



2024.8.1

日	曜日	午前おやつ	お昼の副食	未満児主食	おもな食材			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分							
					あか 体をつくる食べ物	きいろ ちからの出る食べ物	みどり 体の調子を整える食べ物												
1	木	牛乳 クラッカー	豆腐の松風焼き 牛肉とピーマン炒め トマトサラダ スナップエンドウの味噌汁 ゼリー	ひじき ごはん	鶏ひき肉 木綿豆腐 牛乳 卵 みそ 牛もも肉 ウインナー チーズ	米 パン粉 さとう 片栗粉 油 じゃがいも 強力粉 オリーブオイル	ねぎ たまねぎ ピーマン パプリカ たけのこ トマト きゅうり えだまめ コーン缶 にんじん スナップエンドウ ねぎ しいたけ スズキーニ なす トマト缶	お茶 夏野菜ピザ	351 472	17.4 16.8	11.6 12.3	2.0 1.5							
2	金	牛乳 ウエハース	カジキのカレー風味焼き 切干大根煮 コールスローサラダ チンゲン菜ときくらげのスープ フルーツ(バナナ)	ごはん	カジキ さつま揚げ ツナ缶 ハム 牛乳	米 小麦粉 ごま油 さつまいも さとう バター	切干大根 にんじん しめじ キャベツ きゅうり チンゲン菜 ねぎ はくさい フルーツ(バナナ)	牛乳 スイートポテト	432 472	21.6 16.7	17.1 13.6	1.8 1.2							
3	土	干し芋	手作りお弁当の日					牛乳 ハーベスト											
5	月	牛乳 源氏パイ	夏野菜オムレツ きのこスパゲティ オクラと豆腐のサラダ かぶのスープ フルーツ(バナナ)	ふりかけ ごはん	卵 鶏ひき肉 スキムミルク のり ベーコン 木綿豆腐 きなこ 豆乳 牛乳	米 スパゲティ 食パン さとう	ズッキーニ たまねぎ なす トマト しめじ えのき エリンギ オクラ きゅうり はくさい にんじん かぶ フルーツ(バナナ)	牛乳 きなこクリームサンド	478 518	22.8 18.1	16.9 15.4	2.2 1.5							
6	火	牛乳 せんべい	鮭のパン粉焼き ゆでとうもろこし ほうれんそうとひじきのごま マヨサラダ 豚汁 フルーツ(メロン)	ごはん	鮭 芽ひじき ツナ缶 だいず 豚もも肉 木綿豆腐 ハム 卵 みそ	米 パン粉 油 マヨネーズ さとう 中華麺	パセリ とうもろこし ほうれんそう にんじん だいこん キヤベツ ごぼう ねぎ フルーツ(メロン) きゅうり	お茶 冷やし中華	379 443	24.5 18.9	11.4 9.4	1.8 1.3							
7	水	バナナ	お豆腐と野菜のナゲット ポテトソテー ささみときゅうりの中華風サラダ なすの味噌汁 フルーツ(すいか)	ごはん	木綿豆腐 ハム 鶏ささみ 油揚げ みそ クリームチーズ 卵 牛乳	米 油 じゃがいも バター さとう 小麦粉	パプリカ たまねぎ ピーマン きゅうり にんじん トマト もやし なす えのき ねぎ フルーツ(すいか)	牛乳 チーズクッキー	433 434	15.5 11.9	23.7 13.3	1.8 1.0							
8	木	牛乳 クラッカー	鶏肉のマスタード焼き 卵の花 レタスサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ(パイナップル)	ごはん	鶏もも肉 おから 油揚げ 絹豆腐 しらす	マヨネーズ さとう ごま油 米	にんじん 干ししいたけ 絹さや レタス きゅうり トマト コーン缶 えのき ねぎ フルーツ(パイナップル) ごまつな	お茶 小松菜とじゃこの おにぎり	272 384	14.5 13.1	7.0 7.5	1.5 1.0							
9	金	牛乳 ビスケット	夏野菜ポークカレー コロツケ かむかむサラダ お茶 福神漬け フルーツ(ゼリー)	雑穀 ごはん	豚もも肉 スキムミルク 牛ひき肉 ヨーグルト	米 じゃがいも パン粉 油 さとう ごま油	たまねぎ にんじん ピーマン ズッキーニ なす トマト パプリカ もやし きゅうり 切干大根 みかん缶 黄桃缶 バナナ	フルーツヨーグルト ウエハース	388 473	12.1 12.5	15.1 12.8	2.3 1.6							
10	土	干し芋	牛丼 スープ フルーツ(バナナ)		牛もも肉	さとう 油	たまねぎ にんじん こんにゃく ねしょうが フルーツ(バナナ)	野菜ジュース せんべい											
12	月		振替休日		<p><b>スイカ</b></p> <p>夏といえばスイカ! なんと 90%以上が水分であるスイカは、暑い時期の水分補給にぴったり。水分排出も促すので、体を冷やす効果があります。塩分の排出を促すカリウムも含まれています。赤い部分に含まれる、抗酸化作用のあるカロテンとリコピンは老化を防止する働きがあり、大人もうれしい食べ物です。</p> <p><b>選ぶ方</b></p> <p>皮にツヤがあり、シマ模様がかっきりしているものを選びましょう。新鮮なスイカの印です</p> <p>スイカは、冷やしすぎると甘みを感じにくくなるんだって</p>														
13	火	ビスコ	お盆保育 手作りお弁当の日												野菜ジュース 源氏パイ				
14	水	ウエハース	お盆保育 手作りお弁当の日												りんごジュース せんべい				
15	木	干し芋	お盆保育 手作りお弁当の日												野菜ジュース アスパラガスビスケット				
16	金	りんご ジュース	夏野菜の肉そぼろ丼 スープ フルーツ(バナナ)	ごはん								鶏ひき肉 絹豆腐 スキムミルク	米 油 さとう	なす スズキーニ ピーマン たまねぎ にんじん レタス トマト しいたけ ねぎ フルーツ(バナナ)	ミルクココアプリン せんべい				
17	土	干し芋	手作りお弁当の日					りんごジュース せんべい											

日	曜日	午前おやつ	お昼の副食	未満児主食	おとな食材			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					あかの仲間 体をつくる食べ物	きいろの仲間 ちからが出る食べ物	みどりの仲間 体の調子を整える食べ物					
19	月	牛乳 クラッカー	さわらの梅マヨ焼き 筑前煮 納豆和え わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ(バナナ)	ごはん	さわら 鶏こま肉 だいず しらす ひきわり納豆 チーズ わかめ 木綿豆腐 みそ きなこ 牛乳	米 マヨネーズ ごま油 マカロニ さとう	梅肉 にんじん れんこん ごぼう 干しいたけ こんにゃく たけのこ いんげん 小松菜 えのき ねぎ しめじ フルーツ(バナナ)	牛乳 マカロニきな粉	531 529	33.0 23.7	22.5 16.2	2.1 1.5
20	火	牛乳 ウエハース	エビグラタン なす炒め パンパンジー風サラダ ミネストローネ フルーツ(パイナップル)	食パン	えび チーズ 豚ひき肉 鶏ささみ だいず 鮭フレーク	食パン マカロニ 小麦粉 バター 油 米	たまねぎ にんじん パセリ なす パプリカ ピーマン レタス きゅうり 豆もやし かぶ キャベツ セロリ トマト缶 フルーツ(パイナップル)	お茶 鮭チーズおにぎり	304 387	15.4 16.1	7.3 10.1	1.7 1.6
21	水	牛乳 ビスケット	レバーのケチャップ揚げ かぼちゃのミルク煮 ツナとひじきの栄養サラダ 茎わかめスープ フルーツ(なし)	ごはん	レバー 牛乳 スキムミルク 芽ひじき ツナ缶 ハム だいず 茎わかめ 卵	米 油 さとう ごま油 小麦粉 バター コンデンスミルク	ねしよが かぼちゃ にんじん コーン缶 キャベツ はくさい ねぎ しいたけ フルーツ(梨)	ジョア ミルクたっぷりケーキ	445 494	22.4 19.2	12.7 10.2	1.5 1.0
22	木	牛乳 せんべい	チャブチエ ポテトピザ レタスとのりのじゃこサラダ かぶと板麩の味噌汁 ゼリー	ごはん	牛もも肉 ウインナー チーズ しらす 青のり みそ 豚ひき肉	米 はるさめ ごま油 さとう じゃがいも いたふ そうめん	干しいたけ ピーマン にんじん コーン缶 ミトマト レタス みずな かぶ えのき しいたけ きゅうり ねしよが	お茶 ジャージャーそうめん	318 401	13.1 12.2	10.9 8.5	2.1 1.2
23	金	牛乳 ビスコ	ハヤシライス タラプライ ブロッコリーサラダ お茶 フルーツ(バナナ)	ごはん	牛もも肉 スキムミルク たら ハム チーズ 卵 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ 食パン さとう	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり フルーツ(バナナ)	牛乳 クロックムッシュ	526 527	28.0 26.2	22.6 16.0	2.2 1.5
24	土	干し芋	マーボー丼 スープ フルーツ(バナナ)		木綿豆腐 豚ひき肉	さとう ごま油 片栗粉	ねぎ ニラ しいたけ たまねぎ にんじん フルーツ(バナナ)	牛乳 源氏パイ				
26	月	牛乳 ハーベスト	鶏肉のマーマレード焼き ポークビーンズ りっちゃんサラダ 冬瓜の味噌汁 フルーツ(バナナ)	ごはん	鶏もも肉 だいず 豚もも肉 金時豆 ハム 塩昆布 みそ かつおぶし 油揚げ 牛乳	米 さとう マーマレードジャム フランスパン バター	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり トマト コーン缶 とうがん ねぎ フルーツ(バナナ) レモン汁	牛乳 レモンラスク	536 495	30.8 20.9	19.7 13.6	2.5 1.5
27	火	バナナ	切干大根の卵焼き じゃがいもの味噌がらめ ひじきの和風サラダ 麩のすまし汁 フルーツ(なし)	ゆかり ごはん	卵 桜エビ 豚ひき肉 鶏こま肉 みそ 芽ひじき ハム だいず 牛乳	米 じゃがいも 片栗粉 さとう マヨネーズ 花魁 小麦粉 黒砂糖	切干大根 ねぎ にんじん ピーマン きゅうり ほうれんそう しいたけ かぶ フルーツ(梨)	お茶 黒糖蒸しパン	312 378	12.6 11.0	11.2 7.4	1.3 1.2
28	水	りんご ジュース	カレーピラフ ひき肉のカップチーズ焼き トマトペンネ 春雨サラダ ワンタンスープ フルーツ(すいか)	カレー ピラフ	合い挽き肉 チーズ ウインナー ハム	米 じゃがいも ペンネ はるさめ 油 さとう ワンタンの皮	にんじん ピーマン たまねぎ パセリ トマト缶 きゅうり コーン缶 はくさい きくらげ ねぎ フルーツ(すいか)	ひんやりムース せんべい	478 383	13.7 9.4	9.9 5.9	1.8 1.2
29	木	牛乳 クラッカー	焼肉 夕顔炒め きのこサラダ 大根の味噌汁 ゼリー	ごはん	豚もも肉 ツナ缶 厚揚げ みそ チーズ 青のり ウインナー	米 さとう 片栗粉 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん パプリカ 夕顔 えのき しめじ きゅうり ブロッコリー だいこん ねぎ	お茶 チーズ入りじゃがもち	280 406	12.6 13.0	13.1 11.9	1.5 1.1
30	金	牛乳 せんべい	さばのごま味噌焼き ちくわのチーズ磯部揚げ マカロニサラダ こまつなのすまし汁 フルーツ(パイナップル)	ごはん	さば みそ ちくわ チーズ 青のり ハム 絹豆腐 チーズ ウインナー 卵 牛乳 スキムミルク	米 さとう 油 天ぷら粉 マカロニ マヨネーズ 小麦粉	ねしよが にんじん きゅうり こまつな かぶ えのき フルーツ(パイナップル) たまねぎ ズッキーニ ミトマト	牛乳 夏野菜ケーキサレ	472 467	27.5 19.7	26.1 16.5	2.0 1.3
31	土	干し芋	手作りお弁当の日					牛乳 せんべい				

※以上児さんは家庭からもってくる白ごはん(110g)のカロリー(185kcal)は計算に含まれていません。

以上児	408	19.8	15.2	1.9
未満児	451	16.1	11.8	1.3
単位	kcal	g	g	g

～献立は都合により変更されることがありますのでご了承ください～

★おしらせ★

◎土曜日の給食について

第1、第3、第5土曜日は、全園児手作りお弁当の日です。(離乳食のお子さんでも) お箸とスプーン、水筒のお茶は毎週忘れずにもってきてください。


◎毎月19日は食育の日です。今月は19日がお盆休み明けすぐですので、絵本に親しむための期間を取り、

26日に「サラダでげんき」という絵本の『りっちゃんサラダ』を給食で提供します！

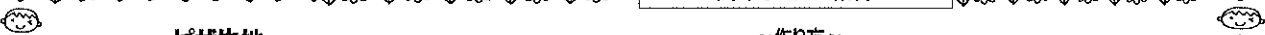
主人公のりっちゃんが病気のお母さんのために、動物たちに手伝ってもらいながら作るサラダです。

どんな材料が入るのかおたのしみ♪

◎お誕生会は全園児完全給食です。ごはんはいりませんが、お箸の用意をよろしくお願いします。



### 簡単おやつ紹介



#### ピザ生地

～材料(おかずカップ8個分)～

- 強力粉 100g
- 塩 ひとつまみ
- 砂糖 小さじ2強
- ドライイースト 小さじ2/3
- オリーブオイル 大さじ1/2強
- 水 50ml

～作り方～

- ①オリーブオイル、水以外のすべての材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ②①にオリーブオイルと水を入れて、水分がまんべんなくいきわたるように軽く混ぜる。
- ③水分がなじんだら、生地をまとめるようにこねる。
- ④生地の表面がなめらかになるまでしっかりとこねたら、常温で30分ほど休ませる。
- ⑤生地を8等分にして、おかずカップに入れ、カップの形に添って生地を伸ばす。
- ⑥お好みで、野菜やチーズをのせて、オーブンで焼いたら完成☆

8月1日のおやつ「夏野菜ピザ」にも使用する、ピザ生地をご紹介します！  
ふわふわで柔らかいので、未満児さんも食べやすい生地になっています。  
ケチャップをぬって夏野菜とチーズをのせたり、ツナマヨコーンにチーズをのせたり…  
お好みの具でお試ください♪  
お子さんと一緒に作るのも楽しいかもしれませんね☆

