



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。



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	月	牛乳 クラッカー	なすと豚肉の味噌炒め はんぺんチーズ焼き トマトサラダ きのこのすまし汁 フルーツ(バナナ)	しらす ごはん	豚もも肉 みそ チーズ はんぺん 豆腐 ウインナー 卵 牛乳	米 小麦粉 さとう 片栗粉 マヨネーズ	なす にんじん たまねぎ トマト きゅうり みずな コーン缶 えのき しめじ しいたけ しいたけ ほうれん草 スズキニ フルーツ(バナナ)	牛乳 夏野菜ケーキサレ	509	25.8	23.9	2.1
2	火	牛乳 マンナ	ぎせい豆腐 鶏と夏野菜のケチャップ炒め 梅サラダ 春雨スープ フルーツ(ぶどう)	ごはん	豆腐 鶏ひき肉 卵 鶏こま肉 牛乳	米 春雨 小麦粉 黒砂糖 さとう	干しいたけ にんじん ピーマン スズキニ なす たまねぎ きゅうり もやし 梅肉 はくさい きくらげ ねぎ しいたけ ほうれん草 フルーツ(ぶどう)	牛乳 がんづき (岩手県郷土料理)	405	21.2	13.9	1.4
3	水	牛乳 干し芋	タラの南蛮漬け ひじきと大豆煮 小松菜のしらす和え 夕顔の味噌汁 フルーツ(パイナップル)	ごはん	たら 芽ひじき 大豆 しらす干し 油揚げ チーズ ウインナー 青のり 牛乳	米 さとう じゃがいも 油	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ こんにゃく 小松菜 もやし 夕顔 ねぎ えのき しいたけ コーン缶 フルーツ(パイナップル)	牛乳 チーズじゃがもち	387	23.5	13.1	2.2
4	木	牛乳 ビスケット	エビ入り卵焼き 里芋のそぼろ煮 中華風サラダ ふのり汁 フルーツ(すいか)	ごはん	卵 エビ 芽ひじき 鶏ひき肉 ハム 豆腐 ふのり 牛乳	米 里芋 春雨 バター さとう 小麦粉	にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく 根生菜 きゅうり コーン缶 えのき しめじ フルーツ(すいか)	牛乳 にんじんクッキー	526	19.3	25.1	2.1
5	金	牛乳 ウエハース	タンダーチキン 切干大根煮 オクラと豆腐のサラダ そうめん汁 フルーツ(オレンジ)	ごはん	鶏もも肉 ヨーグルト さつま揚げ ツナ缶 豆腐 ハム 卵 豚もも肉 桜エビ	米 さとう ごま油 ひやめぎ 小麦粉 揚げ玉 油	レモン汁 切干大根 にんじん しめじ オクラ トマト きゅうり ねぎ コーン缶 キャベツ フルーツ(オレンジ)	お茶 お好み焼き	325	20.6	10.4	1.8
6	土	クラッカー	手作りお弁当の日					牛乳 せんべい	486	20.8	12.2	1.4
8	月	牛乳 ビスコ	なすのはさみ揚げ たけのことチンゲン菜炒め うまっコー なめこ汁 フルーツ(バナナ)	ごはん	合い挽き肉 卵 かつおぶし チーズ ツナ缶 牛乳 みそ	米 さとう 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 強力粉 オリーブオイル	なす にんじん キャベツ たけのこ パプリカ チンゲン菜 フロッコリー コーン缶 なめこ えのき しいたけ ねぎ たまねぎ フルーツ(バナナ)	牛乳 マヨコーンピザ	523	19.6	22.4	2.1
9	火	牛乳 せんべい	さわらの西京焼き ごぼうからあげ ツナとひじきの栄養サラダ キャベツとなすの味噌汁 フルーツ(すいか)	ごはん	さわら みそ ウインナー 芽ひじき ツナ缶 ハム 大豆 油揚げ	米 さとう ごま油	ごぼう にんじん コーン缶 キャベツ なす ねぎ しめじ みか缶 もも缶 パイン缶 バナナ フルーツ(すいか)	キラキラフルーツポ ンチ	358	18.3	11.1	1.5
10	水	バナナ	ハヤシライス 肉団子の甘辛煮 かむかむサラダ お茶 フルーツ(メロン)	ごはん	牛もも肉 豚ひき肉 卵 ウインナー チーズ	米 パン粉 片栗粉 油 さとう 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パプリカ もやし きゅうり 切干大根 ほうれん草 フルーツ(メロン)	カルピス 野菜ホットケーキ	694	19.3	21.0	2.3
11	木		山の日						757	17.9	15.5	1.7
12	金	干し芋	手作りお弁当の日					ジョア せんべい				
13	土	ビスコ	お盆保育 手作りお弁当の日					野菜ジュース せんべい				
15	月	ウエハース	お盆保育 手作りお弁当の日					ジョア クラッカー				
16	火	マンナ	お盆保育 手作りお弁当の日					野菜ジュース せんべい				
17	水	牛乳 ビスコ	カジキのトマト煮 厚揚げのマーボー風 彩りナムル すり胡麻入り豚汁 フルーツ(パイナップル)	ごはん	カジキ 厚揚げ 豚ひき肉 豚もも肉 豆腐 牛乳	さとう ごま油 リッツ マシュマロ	たまねぎ フロッコリー しめじ カットトマト缶 根生菜 ねぎ たら にんじん しいたけ パプリカ もやし きゅうり 大根 キャベツ ごぼう フルーツ(パイナップル)	牛乳 マンシュマロリッツ サンド	543	28.0	26.6	1.7

飛んで!夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したり
します。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源 たんぱく質 **抵抗力をつける ビタミンA**

疲労回復に大切な ビタミンB1 **水分補給は、麦茶、水**

豚肉、大豆などの豆類、緑
黄色野菜など

甘みのないも
のがお勧め

ぶどうこども園

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					
18	木	りんご ジュース	カニライス 鶏の照り焼き とうもろこし ハンパンジーサラダ せんべい汁(青森県郷土料理) フルーツ(すいか)	カニ ライス	鶏もも肉 鶏ささみ 牛乳 チーズ ウインナー	米 さとう せんべい	根生菜 とうもろこし レタス きゅうり にんじん 豆もやし パプリカ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しいたけ いんげん フルーツ(すいか)	ひんやりムース せんべい	499	24.9	9.3	1.9
19	金	牛乳 ビスケット	手作りコロケ ナポリタン 野菜スティック もち麦と野菜のスープ フルーツ(メロン)	ごはん	豚ひき肉 牛ひき 肉 卵 ウインナー 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 さとう スパゲティ もち麦 パイ生地 ごま油	にんじん ピーマン たまねぎ トマトピューレ きゅうり しめじ スズキニ キャベツ きくらげ フルーツ(メロン) バナナ	牛乳 バナナパイ	450	16.0	17.6	1.4
20	土	ビスコ	手作りお弁当の日					牛乳 せんべい	594	19.1	18.5	1.2
22	月	牛乳 せんべい	鮭としめじのバターしょうゆ焼き カレー肉じゃが マカロニサラダ 根菜のごま味噌汁 フルーツ(バナナ)	ひじき ごはん	芽ひじき 鮭 豚ひき肉 ハム 豚ひき肉	米 バター じゃがいも マカロニ マヨネーズ そうめん さとう	しめじ にんじん たまねぎ 糸こんにゃく グリンピース きゅうり だいこん れんこん ごぼう ねぎ しいたけ トマト 根生菜 フルーツ(バナナ)	お茶 ジャージャーそうめん	416	24.9	11.8	1.8
23	火	バナナ ヨーグルト	夏野菜オムレツ ポテトピザ キャベツのゆかり和え 作り きくらげのスープ フルーツ(すいか)	ごはん	ヨーグルト 卵 鶏ひき肉 牛乳 ウインナー チーズ スパゲティ 小麦粉 かにかまぼこ ラッシー	米 じゃがいも 小麦粉 小麦粉 バター 油 さとう	スズキニ たまねぎ なす トマト コーン缶 ピーマン キャベツ にんじん もやし きくらげ はくさい ねぎ しいたけ えのき フルーツ(すいか)	ラッシー チーズスティック ビスケット	484	19.5	16.8	1.7
24	水	牛乳 干し芋	豚肉の生姜焼き 五目豆 オクラ納豆 スナックエンドウの味噌汁 フルーツ(パイナップル)	ごはん	豚もも肉 大豆 ひきわり納豆 チーズ 牛乳	米 食パン さとう	たまねぎ パプリカ 根生菜 干しいたけ こんにゃく ピーマン れんこん にんじん オクラ キャベツ スナックエンドウ ねぎ しめじ えのき ごぼう フルーツ(パイナップル)	牛乳 きんぴらトースト	445	26.2	17.8	2.3
25	木	牛乳 ウエハース	なすとひき肉のグラタン ビーフンソー コールスローサラダ ミネストローネ フルーツ(オレンジ)	食パン	豚ひき肉 粉チー ズ ハム 大豆 鮭	食パン パン粉 ビーフン さとう	なす たまねぎ パセリ はくさい にんじん しいたけ たら キャベツ きゅうり かぶ セロリ カットトマト缶 フルーツ(オレンジ)	お茶 鮭おにぎり	457	18.3	14.3	1.9
26	金	牛乳 クラッカー	夏野菜のチキンカレー たらのコーンフレイクフライ カリボリ和え お茶 福神漬け フルーツ(メロン)	ごはん	鶏こま肉 たら 卵 刻み昆布 牛乳 スキムミル ク	米 小麦粉 さとう 油 コーンフレイク	たまねぎ にんじん ピーマン スズキニ なす トマト キャベツ きゅうり フルーツ(メロン)	牛乳 スキム蒸しパン	493	23.0	13.9	2.1
27	土	マンナ	マーボー丼 スープ フルーツ(バナナ)					牛乳 せんべい	646	21.0	21.5	1.6
29	月	牛乳 ビスコ	酢鶏 アスパラ入りジャーマンポテト 海藻サラダ ワンタンスープ フルーツ(バナナ)	ごはん	鶏もも肉 ウインナー わかめ 牛乳	米 片栗粉 さとう じゃがいも ワンタンの皮 さつまいも 油	根生菜 たまねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン アスパラガス だいこん きゅうり トマト はくさい きくらげ ねぎ フルーツ(バナナ)	牛乳 大学芋	556	22.0	18.3	2.1
30	火	牛乳 せんべい	さばの竜田揚げ なす炒め レタスとのりのじゃこサラダ わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ(すいか)	ごはん	さば 豚ひき肉 しらす干し 青のり わかめ 豆腐 牛乳	米 片栗粉 油 さとう	根生菜 なす たまねぎ パプリカ ピーマン レタス にんじん 水菜 えのき ねぎ しめじ フルーツ(すいか)	フルーチェ せんべい	415	21.4	19.3	2.0
31	水	牛乳 干し芋	豚肉と春雨炒め じゃがいもの味噌がらめ きのこサラダ すまし汁 フルーツ(メロン)	ごはん	豚もも肉 鶏こま 肉 みそ ウインナー 牛乳 チーズ	米 春雨 さとう ごま油 じゃがいも 片栗粉 白玉餃 春巻きの皮	にんじん ピーマン エリンギ たまねぎ えのき しめじ きゅうり フロッコリー ほうれん草 しいたけ かぶ フルーツ(メロン)	牛乳 ウインナーチーズ春巻き	425	21.3	17.5	2.0

※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	489	21.7	17.1	1.9
未満児	579	21.5	16.4	1.9
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と第3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もってきてください。
また、今日は第2土曜日が13日で、お盆保育となりますので登園の方は手作りお弁当の日です。

◎毎月19日は食育の日です。今月の絵本は、「11びきのねことあほうどり」です。給食では、この本の中のコロケが登場します!
園にも本があるので、ぜひ読んでみてください☆おたのしみに～～～◎

◎18日はお誕生会ですので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

◎今月のおすすめレシピ◎

米粉パンケーキ(10cm径 4枚分)

米粉	100g
さとう	30g
ベーキングパウダー	4g
無調整豆乳	105g
サラダ油	25g

- ①A、Bをそれぞれ別のボールでよく混ぜ合わせる。
②①のAとBを混ぜ合わせる。(もったりした生地になります。)
③油(分量外)をしいたフライパンに②の生地を流し、中火で焼く。
④焼きあがったら完成♪
- Point!
・②でAとB混ぜるときは混ぜすぎず、混ぜたらすぐに焼く。
・米粉の種類によって吸水率が異なるので分量を調整する必要があります。
(園では『菅原さんちの米粉(お菓子・料理用)』を使用しています。)

かめかむほどお米の甘さを感じられる、園で人気なおやつです!また、卵・乳・小麦不使用なのでアレルギーをお持ちのお子さんでも安心して食べることができます♪ぜひ、お家でも作ってみてください◎