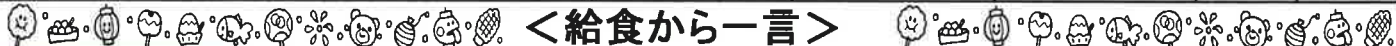




# 8月 給食予定献立表

日	曜日	全 員 献 立	赤の食品 (血や肉をつくる)	緑の食品 (体の調子をよくなる)	黄色の食品 (熱や力になる)	おやつ	延長
1	火	カレーコロッケ ほうれん草ゴマ和え トマト 卵と玉ねぎの味噌汁 パナナ	たまご 牛乳	ほうれん草・人参 玉ねぎ・パナナ	ごはん・ごま・砂糖 カレーコロッケ	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
2	水	魚のムニエル 切干大根 ハム おさつスティック 豆腐としめじの味噌汁 オレンジ	さば・大角天 ハム・豆腐・牛乳	切干大根・いんげん・人参 しめじ・オレンジ	ごはん・糸こんに・油 おさつスティック・砂糖	牛乳 おかし	パン 飲み物
3	木	<誕生日会>天津飯 ブロッコリー ウィナー メロン はんぺんとわかめのスープ ゼリー ヤクルト	たまご・かに・卵・はんぺん・わかめ ポークピッツ・ヤクルト・牛乳	しいたけ・万能ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・メロン	ごはん・油・砂糖 片栗粉・酢・マヨネーズ	ヤクルト ケーキ	パン 飲み物
4	金	一口かつ スパゲティ炒め 板かま レタス きのこと油揚げの味噌汁 パナナ	豚肉・たまご・板かま 油揚げ・豆腐・牛乳	えのき・しめじ・レタス 玉ねぎ・パナナ	ごはん・パン粉・砂糖 小麦粉・油・スパゲティ	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
5	土	チキンカレー 福神漬け サラダ 果汁	とり肉・たまご サラダプラス・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん じゃがいも・油	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
7	月	野菜と春雨の中華風スープ 添え野菜 すいか	豚肉・うずらの卵 なると・牛乳	人参・玉ねぎ・チンゲン菜・枝豆 トマト・もやし・しめじ・すいか	ごはん 春雨	牛乳 おかし	パン 飲み物
8	火	目玉焼き ひじき炒め きゅうりの甘酢 かにかま じゃがいもとわかめの味噌汁 パナナ	たまご・ひじき・大角天・ 板かま・わかめ・牛乳	人参・いんげん・きゅうり・ パナナ	ごはん・酢・砂糖 じゃがいも・糸こんに	牛乳 おかし	パン 飲み物
9	水	さんま蒲焼 ブロッコリー ゆで卵 ウィナー もやしの味噌汁 オレンジ	さんま蒲焼・たまご ウィナー・牛乳	ブロッコリー・もやし オレンジ	ごはん 油	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
10	木	ミートボール ポテトサラダ トマト チーズ 白菜とわかめのスープ パナナ	ミートボール・魚肉ソーセージ チーズ・わかめ・豆腐・牛乳	きゅうり・トマト 白菜・パナナ	パン・砂糖 じゃがいも・マヨネーズ	牛乳 おかし	パン 飲み物
12	土	ポークカレー 福神漬け サラダ 果汁	豚肉・たまご サラダファミリー・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん じゃがいも・油	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
14	月	冷しうどん オレンジ	たまご・なると 牛乳	ほうれん草 オレンジ	うどん 油揚げ	牛乳 おかし	パン 飲み物
15	火	焼肉 もやしとわかめのサラダ かぼちゃ煮 豆腐とえのきの味噌汁 メロン	豚肉・豆腐・わかめ サラダプラス・牛乳	もやし・きゅうり・えのき 玉ねぎ・かぼちゃ・メロン	ごはん・油 砂糖	ジョア おかし	おにぎり 飲み物
16	水	白身魚フライ スパゲティサラダ ウィナー トマト きゃべつの味噌汁 パナナ	白身魚フライ・牛乳 ポークピッツ・魚肉ソーセージ	トマト・きゃべつ きゅうり・パナナ	ごはん・油・砂糖 スパゲティ・マヨネーズ	牛乳 おかし	パン 飲み物
17	木	煮込みハンバーグ ほうれん草バター炒め トマト チーズ たまごとわかめスープ すいか	ハンバーグ・チーズ たまご・わかめ・牛乳	ほうれん草・コーン・しめじ 玉ねぎ・トマト・すいか	パン バター	牛乳 おかし	パン 飲み物
18	金	豚汁 マカロニサラダ 納豆 ぶどう	豚肉・焼豆腐・納豆・牛乳 うずらの卵・魚肉ソーセージ	人参・玉ねぎ・きゅうり・しめじ ごぼう・長ネギ・ぶどう	ごはん・マカロニ・砂糖 マヨネーズ・糸こんに・じゃがいも	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
19	土	クリームシチュー わかめサラダ ゆで卵 果汁	とり肉・たまご わかめ・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト・マッシュルーム 果汁・コーン・きゅうり・グリーンピース	ごはん じゃがいも・油	牛乳 おかし	パン 飲み物
21	月	中華ざる風 すいか	たまご・なると 焼豚・牛乳	きゅうり・トマト 万能ねぎ・すいか	ラーメン	フルーツポンチ おかし	パン 飲み物
22	火	魚肉ハンバーグ 野菜の卵とじ 浅漬け 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	魚肉ハンバーグ・とり肉・豆腐 わかめ・たまご・牛乳	人参・玉ねぎ・きゃべつ きゅうり・オレンジ	ごはん 油・砂糖	牛乳 おかし	パン 飲み物
23	水	煮魚 ほうれん草ゴマ和え トマト ウィナー 白菜としめじの味噌汁 パナナ	赤魚・ウィナー 豆腐・牛乳	ほうれん草・しめじ 白菜・トマト・パナナ	ごはん・ごま 砂糖	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
24	木	冷しゃぶ グリーンサラダ 人参グラッセ はんぺんとわかめのスープ ぶどう	豚肉・サラダプラス はんぺん・わかめ・牛乳	ブロッコリー・レタス 人参・ぶどう	パン・砂糖 バター	牛乳 おかし	パン 飲み物
25	金	ビーフン炒め ほうれん草ピーナッツ和え 卵焼き 納豆 大根と油揚げの味噌汁 パナナ	豚肉・たまご・納豆・ 油揚げ・牛乳	玉ねぎ・人参・しいたけ・大根 きゃべつ・ほうれん草・パナナ	ごはん・ビーフン・油 砂糖・ピーナッツ粉	ヨーグルト おかし	おにぎり 飲み物
26	土	ビーフカレー 福神漬け サラダ 果汁	牛肉・たまご サラダプラス・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん じゃがいも・油	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
28	月	えび天うどん メロン	えび天・たまご なると・牛乳	ほうれん草・万能ねぎ メロン	うどん 砂糖・油	牛乳 おかし	パン 飲み物
29	火	鶏の唐揚げ ブロッコリー 板かま 粉ふき芋 もずくと豆腐味噌汁 オレンジ	とり肉・油揚げ・板かま 豆腐・もずく・牛乳	ブロッコリー オレンジ	ごはん・油・小麦粉 じゃがいも・片栗粉	牛乳 おかし	パン 飲み物
30	水	焼き魚 きゃべつのおかか和え ウィナー 豚汁風汁 すいか	さけ・かつお節・ウィナー 豚肉・牛乳	きゃべつ・人参 玉ねぎ・すいか	ごはん・砂糖 油	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
31	木	かぼちゃコロッケ マカロニサラダ トマト チーズ 麩とほうれん草のスープ パナナ	魚肉ソーセージ チーズ・麩・牛乳	きゅうり・ブロッコリー・トマト ほうれん草・かぼちゃ・パナナ	パン・砂糖 マカロニ・マヨネーズ	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物



## <給食から一言>



★8月3日は、お誕生日会なので以上児さんは、ご飯いりません。

### <水分補給を忘れずに！>

子供は「水飲み動物」といわれる程「水」が必要です。人間の体重の70%は水分です。  
だからと言って甘いジュースや炭酸飲料は砂糖が多く含まれており、飲みすぎるとお腹がいっぱいになってしまったり、虫歯の原因にもなるので要注意！ 保育園では、水分補給として、麦茶を子供達に飲ませています。食事前に少し冷たい水分を与えてあげると食欲がわき食事しやすくなるようです。猛暑の場合は、塩分補給として一日1回スポーツドリンクも飲ませています。ご家庭でも、水・麦茶等による水分補給をよろしく願います。水分補給をしっかりと子供達みんなが大好きな、ねぶた祭り・花火大会など夏のイベントを楽しみましょう！！

