



# 8月 給食予定献立表



令和4年8月1日 小柳保育園

日	曜日	全 員 献 立	赤の食品 (血や肉をつくる)	緑の食品 (体の調子をよくする)	黄色の食品 (熱や力になる)	おやつ	
1	月	肉うどん オレンジ	豚肉・板かま わかめ・牛乳	ほうれん草・万能ねぎ オレンジ	うどん 揚げ玉	牛乳 おかし	
2	火	ごはん 油淋鶏 野菜のお浸し トマト きゃべつと卵の味噌汁 パイン缶	卵・鶏もも 牛乳	長ねぎ・万能ねぎ・白菜・人参・トマト きゃべつ・パイン缶	ごはん・ごま 油・片栗粉	牛乳 おかし	
3	水	ごはん 白身魚フライ コールスローサラダ スパ炒め なめこと大根の味噌汁 パナナ	白身魚フライ 牛乳	きゃべつ・コーン・人参・玉ねぎ なめこ・大根・パナナ	ごはん スパゲティー	牛乳 おかし	
4	木	やきそば たこ焼き フランク とうもろこし 野菜スープ すいか	豚肉・フランク ベーコン・牛乳	きゃべつ・人参・とうもろこし 白菜・玉ねぎ・すいか	やきそば 油・たこ焼き	ジュース ポップコーン	
5	金	ソースかつ丼 春雨サラダ 卵と椎茸の味噌汁 パイン缶	とんかつ・卵 ハム・牛乳	人参・きゅうり・きくらげ きゃべつ・椎茸・パイン缶	ごはん 春雨・油	牛乳 おかし	
6	土	チキンカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	鶏肉・卵 サラダファミリー・牛乳	玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ごはん じゃがいも・ルー	牛乳 おかし	
8	月	塩タンメン オレンジ	焼豚・卵 なると・牛乳	きゃべつ・人参・もやし・ニラ・玉ねぎ メンマ・長ねぎ・きくらげ・オレンジ	中華麺 ラーメンスープ	牛乳 おかし	
9	火	ごはん 五目卵焼き ブロッコリーの胡麻和え もやしのカレー炒め 白菜と油揚げの味噌汁 パイン缶	鶏ひき肉・卵・かにかま ひじき・油揚げ・牛乳	人参・ささげ・ブロッコリー・もやし ピーマン・白菜・パイン缶	ごはん ごま	ヨーグルト おかし	
10	水	ごはん 焼き鮭 すき昆布煮 きゅうりサラダ 豚汁風味味噌汁 パナナ	鮭・大角天・豚肉・すき昆布 サラダファミリー・牛乳	人参・きゅうり・玉ねぎ パナナ	ごはん マヨ	牛乳 おかし	
12	金	お弁当の日					牛乳 おかし
13	土	お弁当の日					牛乳 おかし
15	月	カレーうどん チーズ パイン缶	豚肉・卵 板かま・牛乳	人参・玉ねぎ・長ねぎ パイン缶	うどん・カレー粉 チーズ	牛乳 おかし	
16	火	ごはん パラ焼き 千切りサラダ じゃこピーマン 豆腐ともずくの味噌汁 すいか	豚肉・ちりめん もずく・豆腐・牛乳	玉ねぎ・きゃべつ・人参・きゅうり ピーマン・すいか	ごはん	牛乳 おかし	
17	水	ごはん 赤魚の煮付け ほうれん草のピーナッツ和え おさつスティック ウィンナー 大根の味噌汁 パナナ	赤魚・ウィンナー 油揚げ・牛乳	ほうれん草・大根 パナナ	ごはん・おさつ ピーナッツ	牛乳 おかし	
18	木	パン 野菜コロッケ ホイコーロー トマト 玉ねぎスープ オレンジ	豚肉・ベーコン 牛乳	きゃべつ・ピーマン・長ねぎ トマト・玉ねぎ・オレンジ	パン コロッケ	牛乳 おかし	
19	金	ビビンバ丼 エビ餃子 おくらのなめたけ和え わかめスープ パイン缶	豚肉・エビ餃子 卵・わかめ・牛乳	もやし・人参・ほうれん草・おくら なめ茸・長ねぎ・パイン缶	ごはん ごま	牛乳 おかし	
20	土	ビーフカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	牛肉・卵 サラダファミリー・牛乳	玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ごはん じゃがいも・ルー	牛乳 おかし	
22	月	醤油ラーメン オレンジ	焼豚・卵・なると わかめ・牛乳	ほうれん草・長ねぎ メンマ・オレンジ	中華麺 ラーメンスープ	牛乳 おかし	
23	火	ごはん チャプチェ 小松菜胡麻和え 大根のうま煮 きこの味噌汁 白桃缶	豚肉・ちくわ 牛乳	ピーマン・人参・椎茸・小松菜・筍 大根・えのき・しめじ・白桃缶	ごはん 春雨	牛乳 おかし	
24	水	ごはん 白身魚の竜田揚げねぎソース 野菜のお浸し さつま芋の甘煮 なすの味噌汁 すいか	白身魚の竜田揚げ 油揚げ・牛乳	長ねぎ・万能ねぎ・白菜 人参・アスパラ・なす・すいか	ごはん・油 さつま芋の甘煮	牛乳 おかし	
25	木	パン ミートローフ ゆで卵 ブロッコリー 人参サラダ ほうれん草とはんぺんのスープ パイン缶	合いびき肉・卵 ハム・はんぺん・牛乳	玉ねぎ・ブロッコリー・人参 ほうれん草・りんご・パイン缶	パン パン粉	牛乳 おかし	
26	金	納豆ご飯 豚汁 スパゲティーサラダ パナナ	納豆・焼き豆腐・ハム 豚肉・牛乳	大根・人参・玉ねぎ・長ねぎ・しめじ 牛蒡・白菜・きゃべつ・きゅうり・パナナ	ごはん・糸こんに マヨ・スパゲティ	ジョア おかし	
27	土	ポークカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	豚肉・卵 サラダファミリー・牛乳	玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ごはん じゃがいも・ルー	牛乳 おかし	
29	月	中華ざる すいか	焼豚・卵・なると 焼のり・牛乳	長ねぎ・きゅうり・トマト メンマ・すいか	中華麺	牛乳 おかし	
30	火	ごはん 目玉焼き 野菜炒め ハム 中華きゅうり わかめと豆腐の味噌汁 パイン缶	卵・ハム わかめ・豆腐・牛乳	きゃべつ・人参・もやし きゅうり・パイン缶	ごはん	牛乳 おかし	
31	水	ごはん ポパイ納豆 さんまのしょうが煮 磯ポテト コーンブロッコリー きゃべつの味噌汁 オレンジ	さんまのしょうが煮・油揚げ 納豆・牛乳	ほうれん草・コーン・ブロッコリー きゃべつ・オレンジ	ごはん ポテト	牛乳 おかし	

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



飛んでけ！夏バテ

エダマメや  
トウモロコシなど



ノリやカボチャ、  
ニンジンなど



豚肉、大豆などの豆類、  
緑黄色野菜など

甘みのない物  
のほか、激し  
い運動の後  
は、子ども用  
イオン飲料が  
お勧め

