



# 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 (体の調子をよくする)	黄色の食品 (熱や力になる)	おやつ	
1	水	魚の香味焼 切干大根 トマト ウインナー 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	さば・大角天・豆腐 ウインナー・牛乳	切干大根・人参・ささげ トマト・なめこ・オレンジ	ごはん・糸こんに 砂糖	牛乳 おかし	
2	木	一口かつ スパゲティ炒め 千キャベツ 麩とほうれん草のスープ パイン缶	豚肉・卵 牛乳	たまねぎ・きゃべつ ほうれん草・パイン	油・スパゲティー 小麦粉・パン・麩	牛乳 おかし	
3	金	麻婆豆腐 野菜のごま和え 板かま 卵と玉ねぎの味噌汁 パナナ	豚挽き肉・豆腐・板かま 卵・牛乳	ねぎ・人参・白菜・アスパラ 玉ねぎ・バナナ	ごはん・ごま油 砂糖	牛乳 おかし	
4	土	ポークカレー 福神漬け サラダ 果汁	豚肉・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	
6	月	中華ざる風 すいか	たまご・なると 焼豚・牛乳	きゅうり・ミニトマト・刻みのり 万能ねぎ・すいか	ラーメン	牛乳 おかし	
7	火	ささみの梅しそ巻 野菜煮 春雨サラダ 白菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	ささみの梅巻き・高野豆腐 ハム・油揚げ	大根・人参・きゅうり 白菜・オレンジ	ごはん・油・春雨 マヨネーズ	牛乳 おかし	
8	水	<誕生日会>そぼろご飯 クリームコロッケ 千キャベツ ミニトマト すまし汁 メロン ゼリー	とりひき・卵 クリームコロッケ・豆腐	グリーンピース・きゃべつ・ミニマト 椎茸・えのき・メロン	ごはん 油	ヤクルト ケーキ	
9	木	照り焼きチキン サラダ じゃがいものカレー炒め かきたま汁 パナナ	照り焼きチキン 卵・牛乳	レタス・きゅうり・コーン えのき・バナナ	パン・マヨネーズ じゃがいも・片栗粉	牛乳 おかし	
10	金	目玉焼き 野菜炒め ウインナー チーズ 豚汁風味味噌汁 みかん缶	たまご・ひじき・大角天・ ハム・わかめ・牛乳	人参・いんげん・ほうれん草 ねぎ・オレンジ	ごはん・砂糖 糸こんに・ごま	牛乳 おかし	
13	月	♪ 愛情弁当 ♪					果汁 おかし
14	火	餃子 もやしのナムル 人参煮 わかめと板麩の味噌汁 オレンジ	餃子 牛乳	もやし・ほうれん草 人参・わかめ・オレンジ	ごはん・ごま油 板麩	牛乳 おかし	
15	水	さばの味噌煮 おくらのなめたけ和え アスパラベーコン ミニトマト 豆腐となめこ味噌汁 パナナ	さばの味噌煮・牛乳 ベーコン・豆腐	おくら・なめたけ・アスパラ ミニトマト・なめこ・バナナ	ごはん ざらめ	牛乳 おかし	
16	木	かぼちゃコロッケ 人参しりしり ブロッコリー ほうれん草と麩のスープ パイン缶	シーチキン・卵 豆腐・牛乳	かぼちゃ・人参・ブロッコリー ほうれん草・パイン	パン 油・麩	牛乳 おかし	
17	金	つくね串焼き 白菜のおかか和え 玉子焼き わかめと玉ねぎの味噌汁 オレンジ	つくね串・卵 牛乳	白菜・玉ねぎ・人参 わかめ・オレンジ	ごはん 油	牛乳 おかし	
18	土	クリームシチュー 和風サラダ ゆで卵 幼児果汁	鶏肉・卵 牛乳	玉ねぎ・人参・レタス きゅうり・わかめ・トマト	ごはん 砂糖	牛乳 おかし	
20	月	せんべい汁 かにかま天 枝豆 すいか	鶏肉・かにかま 枝豆・牛乳	大根・人参・ねぎ・ごぼう 舞茸・椎茸・白菜・すいか	ごはん・糸こんに せんべい・油	牛乳 おかし	
21	火	揚げ豆腐のあんかけ ほうれん草とツナ和え ハム わかめとじゃがいもの味噌汁 パナナ	豆腐・とりひき ツナ・ハム・牛乳	ささげ・人参・玉ねぎ ほうれん草・わかめ・バナナ	ごはん・片栗粉 じゃがいも・油・砂糖	牛乳 おかし	
22	水	焼き魚 ひじき炒め きゅうりの酢の物 煮豆 なめこと大根の味噌汁 オレンジ	鮭・大角天・煮豆 牛乳	人参・ささげ・ひじき・わかめ きゅうり・なめこ・大根・オレンジ	ごはん・糸こんに 砂糖	牛乳 おかし	
23	木	ミートソース 大根サラダ 魚肉ソーセージ 卵とねぎのスープ すいか	豚挽き肉・卵 魚肉ソーセージ・牛乳	玉ねぎ・人参・大根 万能ねぎ・きゅうり・すいか	パン・スパゲティー 油	牛乳 おかし	
24	金	豚汁 マカロニサラダ 納豆 パナナ	豚肉・焼豆腐・納豆 ハム・牛乳	大根・人参・白菜・キャベツ ぼう・ねぎ・玉ねぎ・きゅうり・バナ	ごはん・マカロニ 糸こんに・じゃがいも	牛乳 おかし	
25	土	ビーフカレー 福神漬け サラダ 果汁	牛肉・サラダファミリー 卵・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト きゅうり・福神漬け	ごはん・じゃがいも 油	牛乳 おかし	
27	月	えび天うどん メロン	えび天・卵 板かま・牛乳	ほうれん草・ねぎ わかめ・メロン	うどん・油 砂糖	ヨーグルト おかし	
28	火	手作りハンバーグ コールスロー おさつスティック しめじと豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	合いびき肉・卵 豆腐・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・しめじ コーン・人参・グレープフルーツ	パン粉・ごはん おさつスティック・春雨	牛乳 おかし	
29	水	白身魚フライ 小松菜お浸し かぼちゃ煮 もやしと油揚げの味噌汁 パナナ	ホキフライ 油揚げ・牛乳	小松菜・かぼちゃ 人参・もやし・バナナ	ごはん・油 バター	牛乳 おかし	
30	木	冷しゃぶ グリーンサラダ ウインナーエッグ 春雨とほうれん草のスープ オレンジ	豚肉・ウインナー 卵・牛乳	レタス・きゅうり・ブロッコリー ほうれん草・オレンジ	パン・春雨 砂糖	ジョア おかし	
31	金	春巻き チンジャオロース トマト えのぎと油揚げの味噌汁 すいか	春巻き・豚肉 油揚げ	筍・ピーマン・トマト えのぎ・すいか	ごはん 油	牛乳 おかし	

◎材料その他の都合により、変更になる場合もありますのでご了承ください。  
◎18時以降の延長の際は、おにぎり又はパンと飲み物が出ます。

## ＜給食から一言＞



・8月8日(水)は、お誕生日会なので以上見さんは、**ご飯いりません。**  
・8月13日(月)は、愛情弁当の日です。  
( ご飯を入れるお弁当箱には必ず名前をお願いします。)



## 夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。