



# 8月 給食予定献立表



令和3年7月30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
2	月	塩タンメン オレンジ	焼豚・なると 牛乳	きゃべつ・人参・もやし・玉ねぎ 長ねぎ・きくらげ・メンマ・オレンジ	中華麺 ラーメンスープ	牛乳 おかし
3	火	<お誕生会>黄金チャーハン 油淋鶏 サラダ トマト 野菜スープ メロン ゼリー	卵・鶏もも 牛乳	長ねぎ・万能ねぎ・レタス・ブロッコリー トマト・きゃべつ・人参・コーン・メロン	ごはん 油・片栗粉	ヤクルト ケーキ
4	水	ごはん 味のり 焼き魚 煮豆 れんこんひじき しめじと白菜の味噌汁 パイン缶	さば・煮豆・大角天 牛乳	れんこん・人参・ひじき・ささげ 白菜・しめじ・のり・パイン缶	ごはん 糸こん	牛乳 おかし
5	木	ごはん かに玉 もやしと小松菜の和え物 トマト 豚汁風味味噌汁 オレンジ	卵・かに・かにかま 豚肉・ベーコン・牛乳	長ねぎ・椎茸・人参・小松菜 もやし・トマト・玉ねぎ・オレンジ	ごはん マヨネーズ	牛乳 おかし
6	金	おくら納豆ごはん せんべい汁 細切りサラダ コロッケ すいか	納豆・鶏もも肉 牛乳	おくら・人参大根・長ねぎ・椎茸 舞茸・ごぼう・白菜・きゃべつ・すいか	ごはん・コロッケ せんべい	牛乳 おかし
7	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	人参・玉ねぎ・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ルー・ごはん じゃがいも	牛乳 おかし
10	火	ごはん 麻婆豆腐 中華春雨サラダ ブロッコリー きゃべつの味噌汁 オレンジ	豚ひき・豆腐・ハム 卵・油揚げ・牛乳	長ねぎ・きゅうり・人参 ブロッコリー・きゃべつ・オレンジ	ごはん 春雨	牛乳 おかし
11	水	ごはん 白身魚フライ なすのそぼろあん 千キャベツ 大根となめこの味噌汁 パイン缶	白身魚フライ・豚ひき 牛乳	なす・きゃべつ・大根・なめこ パイン缶	ごはん 油	牛乳 おかし
12	木	パン ポテトオムレツ 小松菜のソテー 人参サラダ 玉ねぎスープ パナナ	豚ひき・ハム ベーコン・卵・牛乳	小松菜・しめじ・コーン缶 人参・玉ねぎ・りんご・パナナ	パン じゃがいも	牛乳 おかし
13	金	 愛情弁当 				牛乳 おかし
14	土	 愛情弁当 				牛乳 おかし
16	月	えび天うどん オレンジ	えび天・板かま 卵・牛乳	ほうれん草・長ねぎ・わかめ オレンジ	うどん 油	ヨーグルト おかし
17	火	ごはん 揚げ豆腐あんかけ 板かま ほうれん草のツナ和え もずくと板麩の味噌汁 すいか	とりひき・豆腐・板かま シーチキン・牛乳	玉ねぎ・人参・ささげ・玉ねぎ ほうれん草・もずく・すいか	ごはん・油 板麩	牛乳 おかし
18	水	ごはん さんまのしょうが煮 磯ポテト ウィンナー 野菜のお浸し 卵と玉ねぎの味噌汁 パイン缶	さんまのしょうが煮 ウィンナー・卵・牛乳	白菜・人参・アスパラ・トマト 玉ねぎ・パイン缶	ごはん フレンチポテト	牛乳 おかし
19	木	パン えびカツ サラダ きのこスパ トマト 中華コーンスープ パナナ	えびカツ・ベーコン 卵・牛乳	レタス・きゅうり・ブロッコリー・しめじ 玉ねぎ・トマト・コーン・パナナ	ごはん・片栗粉 スパゲティー・油	牛乳 おかし
20	金	とうもろこしごはん ちゃんぽんスープ 焼売 たたききゅうり オレンジ	焼売・豚肉・なると むきえび・牛乳	コーン・きゃべつ・もやし・人参 玉ねぎ・きくらげ・きゅうり・オレンジ	ごはん ちゃんぽんスープ	牛乳 おかし
21	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	人参・玉ねぎ・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ルー・ごはん じゃがいも	牛乳 おかし
23	月	醤油ラーメン すいか	焼豚・卵・なると 牛乳	長ねぎ・ほうれん草・メンマ わかめ・すいか	中華麺 ラーメンスープ	ジョア おかし
24	火	ごはん 十和田バラ焼き もやしの胡麻和え 無限ピーマン じゃがいもとわかめの味噌汁 パナナ	豚肉・シーチキン 牛乳	玉ねぎ・もやし・人参 ピーマン・わかめ・パナナ	ごはん じゃがいも	牛乳 おかし
25	水	ごはん あじフライ かにかまときゅうりの酢の物 ささげ炒め かきたま汁 オレンジ	あじフライ・かにかま 大角天・卵・牛乳	きゅうり・ささげ・人参 えのき・オレンジ	ごはん 油・片栗粉	牛乳 おかし
26	木	ごはん ハンバーグ パプリカのソテー ブロッコリー 添えスパゲティー わかめスープ パイン缶	合いびき肉・卵 牛乳	玉ねぎ・パプリカ・ブロッコリー わかめ・すいか・万能ねぎ・パイン缶	ごはん パン粉	牛乳 おかし
27	金	納豆ご飯 豚汁 マカロニサラダ パナナ	納豆・豚肉・焼豆腐 ハム・牛乳	人参・牛蒡・白菜・長ねぎ・キャベツ 大根・玉ねぎ・しめじ・きゅうり・パナナ	ごはん マカロニ	幼児果汁 おかし
28	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	人参・玉ねぎ・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ルー・ごはん じゃがいも	牛乳 おかし
30	月	肉うどん すいか	豚肉・卵・板かま 牛乳	ほうれん草・長ねぎ・わかめ すいか	うどん	牛乳 おかし
31	火	ごはん チャプチェ 小松菜胡麻和え 大根のうま煮 きのこの味噌汁 オレンジ	豚肉・ちくわ 牛乳・豆腐	ピーマン・人参・筍・椎茸・小松菜 大根・しめじ・えのき・オレンジ	ごはん	牛乳 おかし

## 冷たい物の食べ過ぎ・ 飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてしまうなどさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



◎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。

<給食職室から一言>  
8月はお盆休みがあります。自然に親しみ、家族と過ごし、様々な体験をした子供たちがひと回り大きくなって戻ってくるのが楽しみです。

8月13日(金)、14日(土)は愛情弁当です。

