



8月 給食予定献立表



令和5年7月31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 (体の調子をよくなる)	黄色の食品 (熱や力になる)	おやつ	
1	火	ごはん 油淋鶏 千キャベツ 粉ふき芋 なめこ豆腐の味噌汁 パイン缶	鶏もも・豆腐 牛乳	長ねぎ・きゃべつ・なめこ 人参・パイン缶	ごはん・油・片栗粉 ごま・ごま油	牛乳 おかし	
2	水	<お誕生会>パン ミートローフ ゆで卵 人参煮 ブロッコリー わかめと麩のスープ オレンジ	合いびき肉・卵 わかめ・牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー 万能ねぎ・オレンジ	パン・パン粉 ごま・麩	ヤクルト ケーキ	
3	木	ごはん さばの味噌煮 わかめときゅうりの酢の物 れんこんきんぴら ウイナー きこの澄まし汁 パナナ	さばの味噌煮・わかめ ウイナー・豆腐・牛乳	きゅうり・れんこん・人参 椎茸・しめじ・バナナ	ごはん・糸コン ごま・ごま油	牛乳 おかし	
4	金	鶏五目炊き込みごはん ハムカツ 千キャベツ 春雨スープ オレンジ	鶏もも・ハムカツ 油揚げ・卵・牛乳	人参・椎茸・牛蒡・きゃべつ 人参・長ねぎ・オレンジ	ごはん・油 ごま油・春雨	牛乳 おかし	
5	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 ルー・じゃがいも	牛乳 おかし	
7	月	味噌ラーメン すいか	焼豚・なると・卵 わかめ・牛乳	キャベツ・人参・もやし・ニラ 長ねぎ・メンマ・すいか	中華麺 ラーメンスープ	牛乳 おかし	
8	火	ごはん エビフライ ごぼうとひじきのサラダ もやしのカレー炒め 白菜としめじの味噌汁 パナナ	エビフライ・ひじき 牛乳	ごぼう・人参・枝豆・もやし ピーマン・しめじ・白菜・バナナ	ごはん・油 胡麻ドレ	牛乳 おかし	
9	水	ごはん さんまの梅煮 すき昆布煮 小松菜の和え物 大根の味噌汁 オレンジ	さんまの梅煮・昆布・油揚げ 大角天・ベーコン・牛乳	人参・小松菜・もやし 大根・オレンジ	ごはん 糸コン・マヨ	牛乳 おかし	
10	木	パン 照り焼きチキン 炒り卵 グリーンサラダ ポトフ風スープ パイン缶	照り焼きチキン・卵 ウイナー・牛乳	レタス・アスパラ・きゅうり・人参 キャベツ・玉ねぎ・コーン・パイン缶	パン じゃがいも	牛乳 おかし	
12	土	お弁当の日					牛乳 おかし
14	月	お弁当の日					牛乳 おかし
15	火	ごはん えびカツ ブロッコリーのツナ和え マカロニ炒め わかめと板麩の味噌汁 パイン缶	えびカツ・ツナ わかめ・牛乳	ブロッコリー・玉ねぎ・長ねぎ パイン缶	ごはん・油 マカロニ・板麩	牛乳 おかし	
16	水	ごはん さばの塩焼き きゅうりサラダ ハム 野菜炒め 卵と玉ねぎの味噌汁 すいか	さば・サラダファミリー ハム・卵・牛乳	きゅうり・もやし・きゃべつ・人参 ピーマン・卵・玉ねぎ・すいか	ごはん マヨネーズ	牛乳 おかし	
17	木	ごはん 野菜コロケック ホイコーロー トマト 中華コーンスープ パナナ	豚肉・卵 牛乳	キャベツ・ピーマン・トマト コーン・バナナ	ごはん・油 コロケック・ごま油	牛乳 おかし	
18	金	麻婆丼 春雨サラダ チーズ 具沢山味噌汁 オレンジ	豆腐・豚ひき・卵 ハム・わかめ・牛乳	きゅうり・人参・長ねぎ・舞茸 大根・オレンジ	ごはん・春雨 チーズ・ごま・ごま油	牛乳 おかし	
19	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 ルー・じゃがいも	牛乳 おかし	
21	月	きつねうどん すいか	油揚げ・板かま 卵・わかめ・牛乳	ほうれん草・長ねぎ すいか	うどん	ジョア おかし	
22	火	ごはん 五目卵焼き 切り干し大根 中華きゅうり 豚汁風味噌汁 パナナ	卵・鶏ひき肉・豚肉 ひじき・牛乳	人参・ささげ・椎茸・切り干し大根 きゅうり・玉ねぎ・バナナ	ごはん・糸コン ごま・ごま油	牛乳 おかし	
23	水	ごはん 白身魚フライ コールスローサラダ ジャーマンポテト もずくの味噌汁 オレンジ	白身魚フライ・ベーコン 油揚げ・もずく・牛乳	コーン・きゃべつ・人参 オレンジ	ごはん・マヨ じゃがいも	牛乳 おかし	
24	木	パン たれ付き肉団子 小松菜ソテー トマト ビーフシチュー パイン缶	たれ付き肉団子・牛肉 ベーコン・牛乳	小松菜・コーン・しめじ・トマト 玉ねぎ・人参・パイン缶	パン・ルー バター・じゃがいも	牛乳 おかし	
25	金	納豆ごはん 豚汁 スパゲティーサラダ パナナ	豚肉・納豆・ハム 焼豆腐・牛乳	人参・牛蒡・白菜・きゃべつ・大根 玉ねぎ・長ねぎ・しめじ・きゅうり・バナナ	ごはん・マヨ スパゲティー	牛乳 おかし	
26	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 ルー・じゃがいも	牛乳 おかし	
28	月	醤油ラーメン すいか	焼豚・卵・なると わかめ・牛乳	ほうれん草・長ねぎ・メンマ すいか	中華麺 ラーメンスープ	ヨーグルト おかし	
29	火	ごはん パラ焼き 野菜のお浸し 煮豆 わかめと豆腐の味噌汁 パナナ	豚肉・煮豆・豆腐 わかめ・牛乳	玉ねぎ・白菜・人参・アスパラ バナナ	ごはん	牛乳 おかし	
30	水	ごはん 焼鮭 ほうれん草のピーナッツ和え ウイナー かぼちゃ煮 きゃべつの味噌汁 オレンジ	鮭・ウイナー 油揚げ・牛乳	ほうれん草・かぼちゃ・きゃべつ オレンジ	ごはん ピーナッツ粉	牛乳 おかし	
31	木	ごはん チャブチェ ブロッコリーサラダ 大根のうま煮 かきたま汁 パイン缶	豚肉・卵 牛乳	ピーマン・椎茸・人参・菊・ブロッコリー きゅうり・コーン・大根・えのき・パイン缶	ごはん・春雨 マヨネーズ・ごま油	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。

気をつけよう!



冷たい物の食べすぎ、飲みすぎ



暑いとつい、冷たい物に手が伸びてしまいます。でも気をつけて。冷たい物のとりすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースの食べすぎ飲みすぎには十分注意しましょう。