



# 8月の給食

9日 お弁当の日★  
25日 お誕生日会★

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	火	ごはん チンジャオロース 卵の酢の物 野菜のみそ汁	米 牛肉 ビーマン 筍 卵 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 わかめ フライドポテト しお さとう しょうゆ す みそ 粉チーズ	★手作りおやつ★ 【フライドポテト・お茶】
2	水	ごはん きつねうどん ちくわの磯辺揚げ じゃこの酢の物	米 生うどん 油揚げ 卵 ねぎ ちくわ じゃこ きゅうり キャベツ 小麦粉 卵 青のり 牛乳 さとう しょうゆ す みりん	おせんべい ラムネ 牛乳
3	木	ごはん さばのみそ煮 春雨サラダ もやしスープ	米 さば 春雨 卵 きゅうり 人参 もやし わかめ 食パン チーズ ハム 牛乳 生姜 さとう しょうゆ みりん す みそ ごま油 マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【チーズサンド・牛乳】
4	金	カレーライス ツナサラダ パイン缶 卵汁	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 きゅうり キャベツ パイン缶 卵 大豆水煮 牛乳 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース す ごま油	ビスケット ラムネ 牛乳
5	土	あんかけうどん わかめの酢の物 ウインナー	米 生うどん 卵 えのき 人参 しいたけ わかめ キャベツ きゅうり ウインナー 牛乳 さとう みりん しょうゆ す	おせんべい ラムネ 牛乳
7	月	ごはん 酢豚 しめじのごま和え 野菜のみそ汁	米 豚肉 人参 玉ねぎ ビーマン パイン缶 しめじ キャベツ きゅうり わかめ 長芋 桜エビ 小麦粉 卵 しょうゆ みそ さとう ごま す ケチャップ マヨネーズ ソース	★手作りおやつ★ 【お好み焼き・お茶】
8	火	ごはん 麻婆なす 中華風サラダ 人参スープ	米 なす 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ささみ きゅうり キャベツ ヨーグルト ホットケーキの素 卵 生姜 ビーマン 牛乳 さとう しょうゆ みそ ごま油 す	★うめ、幼児おやつ★ 【ソフトクリーム】  ★0・1歳おやつ★ 【チーズケーキ・牛乳】
9	水	★お弁当の日★	なにがはいってるかな??	ビスケット ラムネ 牛乳
10	木	ごはん コロッケ 納豆和え ミートボール 春雨スープ	米 コロッケ 納豆 ほうれん草 春雨 玉ねぎ 人参 わかめ ミートボール りんご りんごジュース 寒天 さとう しょうゆ ごま	★手作りおやつ★ 【りんごゼリー】
11	金	★休日★	★山の日★	
12	土	チキンライス かぼちゃの煮物 酢の物 野菜のみそ汁	米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ 牛乳 しょうゆ みそ みりん さとう ケチャップ ソース	おせんべい ラムネ 牛乳
14	月	ごはん シーチキンのじゃが芋煮 ハムサラダ 豆腐の中華風スープ	米 じゃが芋 ツナ缶 ハム キャベツ きゅうり 豆腐 人参 しいたけ かまぼこ 玉ねぎ ホットケーキの素 牛乳 さとう しょうゆ す みりん マヨネーズ ごま	★手作りおやつ★ 【人参ケーキ・牛乳】
15	火	★休日★	★お盆休み★	
16	水	★休日★	★お盆休み★	
17	木	ごはん イタリアスパゲティ かぼちゃサラダ スクランブルエッグ 野菜のみそ汁	米 スパゲティ ベーコン 人参 玉ねぎ ビーマン かぼちゃ じゃが芋 キャベツ きゅうり 卵 ヨーグルト パイン缶 みかん缶 しょうゆ みそ さとう マヨネーズ しお す ケチャップ	★手作りおやつ★ 【ヨーグルト和え】
18	金	カレーライス ツナサラダ パイン缶 卵汁	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 きゅうり キャベツ パイン缶 卵 大豆水煮 牛乳 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース す ごま油	ビスケット ラムネ 牛乳
19	土	あんかけうどん わかめの酢の物 ウインナー	米 生うどん 卵 えのき 人参 しいたけ わかめ キャベツ きゅうり ウインナー 牛乳 さとう みりん しょうゆ す	おせんべい ラムネ 牛乳
21	月	ごはん 酢豚 しめじのごま和え 野菜のみそ汁	米 豚肉 人参 玉ねぎ ビーマン パイン缶 しめじ キャベツ きゅうり わかめ 長芋 小麦粉 桜エビ しょうゆ みそ さとう ごま す ケチャップ マヨネーズ ソース	★手作りおやつ★ 【お好み焼き・お茶】
22	火	ごはん 麻婆なす 中華風サラダ 人参スープ	米 なす 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ささみ きゅうり キャベツ ヨーグルト ホットケーキの素 卵 ビーマン 生姜 牛乳 さとう しょうゆ みそ ごま油 す	★手作りおやつ★ 【チーズケーキ・牛乳】
23	水	ごはん 肉うどん 小芋の煮物 油揚げの酢の物	米 生うどん 牛肉 ねぎ 卵 油揚げ キャベツ きゅうり 小芋 さとう しょうゆ みりん す	ビスケット ラムネ 牛乳
24	木	ごはん コロッケ 納豆和え ミートボール 春雨スープ	米 コロッケ 納豆 ほうれん草 春雨 玉ねぎ 人参 わかめ ミートボール りんご りんごジュース 寒天 さとう しょうゆ ごま	★手作りおやつ★ 【りんごゼリー】
25	金	ちらし寿司 ごまあえ 豆腐のみそ汁	米 しいたけ 人参 三度豆 かんぴょう 卵 豆腐 キャベツ きゅうり ごま さとう す 塩 しょうゆ みりん	おせんべい ラムネ 牛乳
26	土	チキンライス かぼちゃの煮物 酢の物 野菜のみそ汁	米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ 牛乳 しょうゆ みそ みりん さとう ケチャップ ソース	ビスケット ラムネ 牛乳
28	月	ごはん シーチキンのじゃが芋煮 ハムサラダ 豆腐の中華風スープ	米 じゃが芋 ツナ缶 ハム キャベツ きゅうり 豆腐 人参 しいたけ かまぼこ 玉ねぎ ホットケーキの素 牛乳 さとう しょうゆ す みりん マヨネーズ ごま	★手作りおやつ★ 【人参ケーキ・牛乳】
29	火	ごはん チンジャオロース 卵の酢の物 野菜のみそ汁	米 牛肉 ビーマン 筍 卵 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 わかめ フライドポテト しお さとう しょうゆ す みそ 粉チーズ	★手作りおやつ★ 【フライドポテト・お茶】
30	水	ごはん きつねうどん ちくわの磯辺揚げ じゃこの酢の物	米 生うどん 油揚げ 卵 ねぎ ちくわ じゃこ きゅうり キャベツ 小麦粉 卵 青のり 牛乳 さとう しょうゆ す みりん	おせんべい ラムネ 牛乳
31	木	ごはん さばのみそ煮 春雨サラダ もやしスープ	米 さば 春雨 卵 きゅうり 人参 もやし わかめ 食パン チーズ ハム 牛乳 生姜 さとう しょうゆ みりん す みそ ごま油 マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【チーズサンド・牛乳】

\*10時のおやつは、ヤクルトです。

\*仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますが、ご了承下さい。

夏本番です!!

暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない身体を作っていきましょう。

- ①早寝早起きをして、朝ご飯をしっかりと食べよう!
- ②こまめな水分補給を心がけよう!
- ③夏野菜、肉・魚などしっかりと食べよう!
- ④食中毒に気をつけよう!

