



献立だより



日	曜		献立名	8大アレルギー物質	食 品 名			栄 養 量	
				卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
1	金	昼食	冷やし中華 ヨーグルト	卵 小麦 牛乳	中華麺 冷やし中華たれ	ささみ 鶏糸卵 ロースハム ヨーグルト	トマト 胡瓜 もやし	エネルギー	548(496)
		間食	メロンパン風トースト 牛乳	小麦 乳 牛乳	食パン おけ-ネグス 砂糖 油 グラニュー糖	牛乳 牛乳	タンパク質	25.9(23.6)	
2	土	昼食						脂質	11.7(12.4)
		間食					塩分	2.8(2.2)	
4	月	昼食	ハヤシライス(牛) ツナサラダ オレンジ ジャガイモ(キャベツ・人参)	小麦 乳	ご飯 じゃが芋 油 胡麻ドレッシング	豚肉 ツナ 豆腐	玉ねぎ サニーレタス 人参 コーン オレンジ キャベツ 人参	エネルギー	529(483)
		間食	マシュマロ アルフォート® 牛乳	卵 小麦 牛乳	マシュマロ アルフォート	牛乳	タンパク質	18.0(17.3)	
5	火	昼食	ご飯 チンジャオロース 焼売 パイナップル® 味噌汁(大根・油揚げ)	卵 小麦	ご飯 砂糖 油	豚肉 焼売 油揚げ 味噌	筍 人参 ピーマン パイナップル 大根	脂質	16.6(18.2)
		間食	重たべよ・黒糖	卵 乳	重食べよ 黒糖	牛乳	塩分	1.6(1.8)	
6	水	昼食	ロールパン 夏野菜の味噌マヨグラタン コーンスローサラダ ずいか ほうれん草と卵のスープ	卵 小麦 小麦 乳 卵	ロールパン じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ サラダ油 砂糖	ベーコン ミックス 味噌 絹ごし豆腐 卵	南瓜 茄子 キャベツ、人参、コーン ずいか ほうれん草	エネルギー	577(498)
		間食	豆乳あんみつ 牛乳	牛乳	砂糖 黒蜜	豆乳 きな粉 小豆 牛乳	タンパク質	19.6(17.4)	
7	木	昼食	ご飯 鮭のねぎ味噌焼き 南瓜サラダ バナナ 味噌汁(茄子・油揚げ)	卵	ご飯 砂糖 ごま油 マヨネーズ	鮭 味噌 味噌 油揚げ	アサツキ いんげん 人参 胡瓜 南瓜 バナナ 茄子	脂質	24.2(22.9)
		間食	エリーゼ®ブランチュール® 牛乳	卵 小麦 乳	エリーゼ ブランチュール	牛乳	塩分	2.6(2.2)	
8	金	昼食	スバゲティミートソース ジョアストロベリー	小麦 乳	スバゲティ	豚挽き肉 ジョアストロベリー	玉葱 人参	エネルギー	559(492)
		間食	うどんチュロス 牛乳	小麦 牛乳	うどん 油 薄力粉 グラニュー糖	牛乳	タンパク質	21.6(19.9)	
9日～16日 協力保育(各自お弁当)									
18	月	昼食	ガス台工事の為お弁当					エネルギー	
		間食					タンパク質		
19	火	昼食	ご飯 キッズヤンニョムチキン キャベツの塩昆布和え ずいか 中華スープ(玉葱・わかめ)	小麦粉	ご飯 砂糖 サラダ油 胡麻 ごま油	鶏もも肉 昆布 わかめ	サニーレタス キャベツ ずいか 玉葱	脂質	592(491)
		間食	ルマンド®ソフトサラダ		ルマンド・ソフトサラダ	牛乳	タンパク質	17.9(17.0)	
20	水	昼食	ツナサンド 大豆入りミートローフ 大根サラダ オレンジ コーンスープ	小麦 卵 小麦	食パン マヨネーズ いちごジャム 油 パン粉 ごま油 砂糖	ツナ 豚ひき肉 大豆	玉葱 ブロッコリー 大根 人参 オレンジ コーン	エネルギー	23.8(18.5)
		間食	しらせんべい 牛乳	卵 小麦 乳	餃子皮 マヨネーズ	青のり しらす 牛乳	塩分	1.7(1.4)	
21	木	昼食	タコライス(牛) ジャーマンポテト パイナップル® ジャガイモ(人参・オクラ・玉葱)	乳 卵 卵	ご飯 油 砂糖 油	合挽肉 チーズ じゃが芋 ベーコン 卵	玉葱 トマト レタス 玉葱 パイナップル 人参 オクラ たまねぎ	エネルギー	581(496)
		間食	プリン 牛乳	卵 乳 小麦	アリミックス 新アグリム	牛乳 牛乳	タンパク質	22.2(19.6)	
22	金	昼食	ジャージャー麺 ジョアマスカット	小麦 卵 乳	中華麺 砂糖 ごま油	豚ひき肉 赤味噌 卵 ジョアマスカット	胡瓜	脂質	23.1(20.1)
		間食	茹でとうもろこし 牛乳	乳		牛乳	塩分	2.4(1.7)	
23	土	昼食						エネルギー	531(483)
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん		タンパク質	20.9(20.0)	
23	土	昼食						脂質	17.8(17.4)
		間食					塩分	1.5(1.2)	
23	土	昼食						エネルギー	122.0
		間食					タンパク質	2.5	
23	土	昼食						脂質	1.2
		間食					塩分	-	

日	曜	曜	献立名	8大アレルギー物質	食 品 名			栄 養 量	
				卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
25	月	昼食	ご飯 松風焼き 高野豆腐の煮物 バナナ すまし汁（小松菜・人参）	卵	ご飯 ごま 砂糖	鶏ひき肉 豆腐 卵 味噌 高野豆腐	玉葱 生姜 サニーレタス 大根 人参 絹さや バナナ 小松菜 人参	エネルギー	593(462)
		間食	ルマンド®ホワイトロリータ® 牛乳	卵 小麦 乳	ルマンド ホワイトロリータ	牛乳		タンパク質	20.3(17.1)
26	火	昼食	ご飯 お花しゅうまい 春雨の中巻和え オレンジ 中華スープ（玉葱・わかめ）	小麦 卵	ご飯 ごま油 しゅうまいの皮 春雨 ドレッシング	豚ひき肉 鶏糸卵	玉葱 生姜 サニーレタス 胡瓜 人参 オレンジ 玉葱 わかめ	エネルギー	543(487)
		間食	エリーゼ®ブランチュール® 牛乳	卵 小麦 乳	エリーゼ ブランチュール	牛乳		タンパク質	17.8(16.7)
27	水	昼食	ロールパン ミネストローネ タンダーチキン ミルクスイーツ	卵 小麦 卵 乳 乳	ロールパン マカロニ ジャが芋	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	人参 玉ねぎ 切り じゃが トマト ブロッコリー 胡瓜 コーン 黄桃缶	エネルギー	571(487)
		間食	3-ツルグ® 牛乳	卵	3-ツルグ マヨネーズ マーガリン	牛乳		タンパク質	21.1(18.4)
28	木	昼食	わかめご飯 鯛の塩焼き 金平ごぼう すいか 味噌汁（南瓜・玉葱）		ご飯 砂糖 油 胡麻	わかめ 鶏 糸かつお	オクラ 牛蒡 人参 すいか 玉ねぎ 南瓜	エネルギー	611(516)
		間食	海苔せんべいとノアール® 牛乳	小麦 乳	海苔のりせんべい ノアール	牛乳		タンパク質	17.9(19.0)
29	金	昼食	胡麻だれ冷やしうどん ヨーグルト	卵 小麦 乳	うどん ごま	鶏むね肉 卵 ヨーグルト	トマト 胡瓜 レタス	エネルギー	525(455)
		間食	昆布とツナのおにぎり 牛乳		ご飯	ツナ 昆布 牛乳		タンパク質	22.1(19.8)
								脂質	14.3(14.0)
								塩分	2.1(1.6)

晴れ渡った青空と照りつける太陽、季節はすっかり夏ですね。夏に旬を迎える野菜や果物は、そんな季節にぴったりの栄養がたっぷり詰まっています。
今月の給食では、オクラやトマト、きゅうり、茄子、南瓜など、彩りも良く栄養価も高い夏野菜を積極的に取り入れています。また、ビタミンB1豊富な豚肉やさっぱり食べられる冷やしメニュー、疲労回復に効果的な酸味のあるメニューなどを組み合わせて、夏バテ防止に取り組んでいます。



8月31日は野菜の日

夏野菜の多くは、体の熱を逃がしてくれる作用があります。また、体に溜まった余分な水分の排出を助けてくれたり、逆に汗で失われたものを補ってくれる働きを持つ食材もあります。普段の食事に上手に取り入れることで熱中症の対策にもなります。

★ 体の熱を逃がしてくれる食材

トマト、きゅうり、茄子、レタス、オクラ、すいか、メロン、パイナップルなど

★ 体の余分な水分を出してくれる食材

トマト、きゅうり、茄子、冬瓜、とうもろこし、すいか、メロンなど

★ 汗で失われたものを補ってくれる食材

トマト、きゅうり、茄子、レタス、すいかなど



納涼祭

今年もワークアップで食事の提供をさせていただくことになりました。いつもの給食を「お祭り」用にアレンジしました。

< メニュー >

- ・ピタパンサンド
- ・チュロス
- ・えびせん



食事のあいさつ「いただきます」と「ごちそうさま」は、それぞれ感謝の気持ちを表す言葉です。
「いただきます」は、食材の命をいただき、食事に関わる人々に感謝する意味があります。
「ごちそうさま」は、食事を準備するために奔走してくれた全ての人々への感謝、食事を共にできる喜びへの感謝を表します。
食事の挨拶をすることは大切です。言葉の意味の分からない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

いただきます



ごちそうさま

※仕入れ状況により、献立を変更する場合があります。

※あひる組・はと組には午前中にも牛乳を提供します。

※献立に目を通し、食べたことのない食材がある場合給食前に必ずご家庭で2回以上食べてください。 ※（ ）はあひる組・はと組の栄養量です。

※あひる組・はと組にはチョコレートは提供していません。その他の食材も、3歳未満児に適したものに变更して提供しております。

◎は3歳以下は別の物に変更