

2024年度 8月 給食献立予定表

認定こども園
あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	ワンポイント			
			赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの					
1 木	○	そうめん とり天 トマト キャベツの塩昆布和え 果物	なると 鶏もも肉 塩昆布	人参 椎茸 ねぎ トマト キャベツ 人参 果物	そうめん 砂糖 小麦粉 油	麦茶 おにぎり (のりおかか)				
2 金	○	麦ご飯 マスカットゼリー 魚のごま照り焼き トマト わかめのレモン和え みそ汁	カラスカレイ わかめ 豆腐 みそ	トマト キャベツ 人参 きゅうり レモン えのき ねぎ	米 押麦 ごま 砂糖 砂糖	麦茶 ワッフル				
3 土	○	中華丼 チーズ 果物 みそ汁	豚もも肉 なると チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ 椎茸 ビーマン 筍 果物	米 押麦 砂糖 ごま油 片栗粉	麦茶 せんべい				
5 月	○	麦ご飯 果物 鮭のチーズ焼き トマト ひじき煮 とうがんのスープ	生鮭 チーズ ひじき 油揚げ ベーコン	果物 トマト 人参 いんげん とうがん 椎茸 おくら	米 押麦 油 砂糖	麦茶 ペンネナポリタン				
6 火	○	夏野菜カレーライス 帆立春雨サラダ 小魚 果物	豚もも肉 帆立水煮 いわし	人参 玉ねぎ ビーマン なす きゅうり 人参 キャベツ 果物	米 押麦 カレールウ じゃがいも 春雨 ごま油 砂糖 ごま 砂糖	麦茶 オレンジ蒸しパン				
7 水	○	麦ご飯 果物 鶏肉のから揚げ トマト ツナサラダ みそ汁	鶏もも肉 ツナ 豆腐 わかめ みそ	果物 果物 トマト きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ	米 押麦 片栗粉 油 油 砂糖	麦茶 とうもろこし				
8 木	○	麦ご飯 果物 赤魚の煮付け コーンサラダ 貝だくさん汁	赤魚 油揚げ みそ	果物 キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし ごぼう 人参 玉ねぎ 椎茸	米 押麦 砂糖 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも	麦茶 きな粉クッキー				
9 金	○	麦ご飯 ヨーグルト 花シウマイ もやしのナムル 中華スープ	ヨーグルト 豚ひき肉 豆腐	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし 人参 チンゲン菜 人参 筍 しめじ	米 押麦 ごま油 片栗粉 パン粉 砂糖 シュウマイの皮 ごま ごま油	麦茶 すいか				
10 土	○	チキンライス ウインナー フロッコリー 果物 野菜スープ	鶏もも肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ フロッコリー	油 米 押麦	麦茶 クッキー				
13 火	○	麦ご飯 ミニゼリー 魚のフライ トマト キャベツの梅肉和え みそ汁	しいら かつお節 豆腐 油揚げ みそ	トマト キャベツ 人参 練梅 玉ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油	麦茶 米粉のケーキ				
14 水	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根煮 みそ汁	鶏もも肉 油揚げ みそ	果物 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 マーマレード 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 みたらしまカロニ				
15 木	○	麦ご飯 果物 魚のみそマヨネーズ焼き フレンチサラダ 豆腐のスープ	カラスカレイ みそ ロースハム 豆腐	果物 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖	麦茶 たこ焼き				
16 金	○	ハヤシライス スマイルポテト 果物 わかめのスープ	豚もも肉	人参 玉ねぎ いんげん しめじ 果物	米 押麦 ハヤシルウ じゃがいも 油	麦茶 焼きビーフン				
17 土	○	マーマレード豆腐丼 小魚 いちごのゼリー ポテトスープ	豚ひき肉 豆腐 みそ いわし	玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 人参 玉ねぎ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 砂糖 じゃがいも	麦茶 せんべい				
19 月	○	麦ご飯 果物 コロケ トマト 大豆の磯煮 みそ汁	豚ひき肉 大豆水煮 ひじき 油揚げ 高野豆腐 みそ	果物 玉ねぎ トマト 人参 いんげん もやし 玉ねぎ 椎茸	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 シリアルバー				
20 火	○	麦ご飯 果物 鮭のパン粉焼き きゅうりの塩昆布和え 肉じゃが みそ汁	鮭 粉チーズ 塩昆布 豚もも肉 みそ 油揚げ	果物 きゅうり 玉ねぎ 人参 いんげん なす ねぎ	米 押麦 パン粉 油 じゃがいも 砂糖	麦茶 バニラアイス				
21 水	○	麦ご飯 果物 タンドリーチキン トマト マカロニサラダ 野菜スープ	豚もも肉 ヨーグルト ツナ	果物 トマト きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 しめじ	米 押麦 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	麦茶 キャラメルコーン				
22 木	○	麦ご飯 果物 さんまのごま照り焼き トマト コロコロサラダ みそ汁	さんま チーズ 豆腐 油揚げ みそ	果物 トマト きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ	米 押麦 ごま 砂糖 油 砂糖	麦茶 リンゴマフィン				
23 金	○	なすミートスパゲティー ハムサラダ 果物 もやしのスープ	豚ひき肉 ロースハム	玉ねぎ 人参 しめじ なす トマト きゅうり キャベツ 人参 果物	スパゲティー 油 砂糖 片栗粉 油 砂糖	麦茶 ハバロア				
24 土	○	カレーライス 小魚 果物 わかめのスープ	豚もも肉 いわし	人参 玉ねぎ しめじ いんげん 果物	米 押麦 じゃがいも カレールウ ごま 砂糖	麦茶 せんべい				
26 月	○	麦ご飯 果物 魚のオーロラソース焼き トマト ピーマンとじゃこの炒め煮 野菜スープ	カラスカレイ しらす干し	人参 玉ねぎ 筍 果物 トマト ピーマン 人参 なす 玉ねぎ 人参 しめじ	米 押麦 マヨネーズ ごま油 砂糖	麦茶 焼ポテト				
27 火	○	食パン 果物 ハンバーグ ツナサラダ かぼちゃの豆乳スープ	豚ひき肉 豆腐 ツナ 豆乳	果物 玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ	食パン パン粉 油 砂糖	麦茶 おにぎり				
28 水	○	麦ご飯 果物 魚のかりん揚げ トマト 中華春雨サラダ みそ汁	まぐろ ロースハム 豆腐 油揚げ みそ	果物 トマト きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 ココア蒸しパン				
29 木	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き トマト コーンサラダ みそ汁	鶏もも肉	果物 りんご レモン トマト きゅうり キャベツ 人参 とうもろこし なす 玉ねぎ えのき	米 押麦 砂糖 油 砂糖	麦茶 サンドパン				
30 金	○	麦ご飯 果物 さばのカレー風味焼き 茹かキャベツ きんぴらごぼう みそ汁	さば 油揚げ みそ	果物 キャベツ ごぼう 人参 いんげん 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま ごま油 砂糖 じゃがいも	麦茶 ふわっとふー				
31 土	○	焼きそば ウインナー トマト 果物 若竹汁	豚もも肉 ウインナー わかめ	キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン トマト 果物 玉ねぎ 人参 筍	中華蒸し麺 ごま油	麦茶 せんべい				
※昼の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています。						1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
※ 栄養価は、お昼とおやつ合計です。 教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。						乳児	495kcal	21.4g	16.8g	1.7g
※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。						幼児	551kcal	22.9g	16.8g	2.0g

＜土用の丑の日＞
8月5日は土用の丑の日です。
土用の丑の日といえはうなぎが有名ですが、そもそも土用の丑の日は「う」のつく食べ物を食べて精をつけ無病息災を祈願する日でした。給食では「瓜（うり）」の付く食べ物「冬瓜」（とうがん）を使ったスープを食べます。

＜水分補給のポイント＞
・喉が渇いてからでは遅いです。喉が渇く前にこまめな水分補給を心がけましょう。
・水分補給は水か麦茶がおすすめです。
・冷たい飲み物には注意しましょう。
詳しくは食育だよりに掲載してあります。

＜減塩＞
そうめんや冷やしうどんなどの麺類は、つけ汁で塩分を多くとりがちです。
干しシイタケでだしを効かせたり、生姜、ゴマ、ミョウガなどの薬味を使うことで、薄味でおいしくいただけます。