



献立表

2021年08月

ゆいまーる保育園みのり台・中和倉

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	御飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりと人参の昆布あえ みそ汁 すいか	米、じゃがいも ○マカロニ ○砂糖、油	○牛乳、豚もも肉 油揚げ、○きな粉 淡色辛みそ	すいか、きゅうり たまねぎ、にんじん 塩こんぶ、しょうが	○マカロニきな粉 ○牛乳
03火	御飯 煮込みハンバーグ せん切り野菜 おくらスープ バナナ	米、片栗粉 ○油、砂糖、油 ○マカロニ	○牛乳、豚ひき肉 ○卵、○絹ごし豆腐 豚レバー、ベーコン ○粉チーズ	バナナ、○こまつな キャベツ、にんじん トマト、たまねぎ ○たまねぎ、オクラ	○豆腐のキッシュ ○牛乳
04水	夏野菜カレーライス ひじきとキャベツのサラダ たまごスープ すいか	米、 ○ホットケーキ粉 マヨネーズ、油 はるさめ	○牛乳、豚ひき肉、 卵、○卵、ベーコン	すいか、たまねぎ ○バナナ、キャベツ、人参 かぼちゃ、にんにく、しょうが コーン缶、ピーマン しいたけ、にら、ひじき	○バナナケーキ ○牛乳
05木	ゆかり御飯 魚のごま焼き 青菜とえのき茸のお浸し みそ汁 カルピスヨーグルト	米、○食パン ごま、片栗粉 ○砂糖	○牛乳、ヨーグルト かれい、○卵、カルピス 淡色辛みそ かつお節	こまつな、もやし えのきたけ、にんじん カットわかめ	○フレンチトースト ○牛乳
06金	ロールパン なすのミートグラタン 人参の甘煮とスティック きゅうり 野菜スープ 	ロールパン、○米 じゃがいも、油 小麦粉、○ごま パン粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉 とろけるチーズ ○さけフレーク 	メロン、たまねぎ にんじん、なす ほうれんそう、きゅうり コーン缶、トマトピューレ	○鮭ごはん ○牛乳
10火	きつねうどん じゃが芋きんぴら バナナ	○米、干しうどん じゃがいも、砂糖 ○ごま、ごま、油	○牛乳、油揚げ 豚もも肉	バナナ、にんじん たまねぎ わかめふりかけ	○わかめごはん ○牛乳
11水	親子丼 和風サラダ 大豆とわかめのみそ汁 きな粉ヨーグルト	米、○せんべい ○ビスケット 砂糖、油	○牛乳、ヨーグルト 鶏もも肉、卵、ゆで大豆 淡色辛みそ、きな粉 油揚げ	たまねぎ、きゅうり だいこん にんじん、カットわかめ しょうが、焼きのり	○せんべい& ビスケット ○牛乳
8/12(木)~8/14(土)の間は、給食はお休みになります。 登園されるお子様は、お弁当とおやつのご持参をよろしくお願ひいたします。					
16月	人参としらすの御飯 豚しゃぶ風あえ物 かぼちゃのみそ汁 キウイフルーツ	米、○砂糖 砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉肩ロース しらす干し、淡色辛みそ 油揚げ	キウイフルーツ キャベツ、○みかん缶 かぼちゃ、にんじん ○パイン缶、ねぎ ○粉かんとん、しょうが	○フルーツゼリー ○せんべい ○牛乳
17火	御飯 魚のみそ照り焼き ひじきの煮物  豆腐すまし汁 すいか	○じゃがいも 米、砂糖 ごま油	○牛乳、たら 木綿豆腐、豚ひき肉 ○とろけるチーズ 淡色辛みそ 油揚げ、○バター	すいか、こまつな にんじん、えのきたけ ひじき、いんげん ○パセリ、しょうが	○じゃが芋の チーズ焼き ○牛乳
18水	ラーメン 煮卵 小松菜の中華和え バナナ	生中華麺 ○米、ごま油 ○ごま油	○牛乳、卵 豚もも肉、鶏ささ身 ○鶏ひき肉	バナナ、こまつな キャベツ、にんじん たまねぎ、もやし ○もやし、○チンゲン 菜	○おやつビビンバ ○牛乳
19木	御飯 鶏のから揚げ コロコロサラダ かき玉汁 フルーチェ	米、じゃがいも ○ホットケーキ粉 油、小麦粉、片栗粉 ○砂糖、マヨネーズ	○牛乳、牛乳 鶏もも肉、卵 ○卵、ベーコン	こまつな、えだまめ ○干しぶどう、にんじん しょうが、にんにく	○レーズン蒸しパン ○牛乳

20 金	ロールパン ポークビーンズ きゃべつとトマトのサラダ 豆乳スープ 梨	○米、ロールパン じゃがいも、すりごま 砂糖、油	○牛乳、豆乳 豚もも肉、ゆで大豆 スライスチーズ ウインナーソーセージ	なし、たまねぎ、キャベツ かぼちゃ、ホールトマト缶詰 ○ミックスベジタブル にんじん、しめじ にんにく、トマト	○カレーピラフ ○牛乳
23 月	御飯 マーボーなす きゅうりとささみの中華サラダ 中華スープ オレンジ	米、○砂糖 油、砂糖  片栗粉、ごま油 せんべい	○牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、卵 鶏ささ身、かにかまぼこ 淡色辛みそ	なす、きゅうり ○みかん缶、にんじん ねぎ、にら、オレンジ ○角かんてん しょうが、にんにく	○牛乳寒天 ○薄焼きせんべい ○麦茶
24 火	御飯 さけの塩焼き ほうれん草の納豆あえ 切干大根のみそ汁 バナナ	米、○米 ○じゃがいも ○油、○砂糖	○牛乳、さけ、鰹節 挽きわり納豆 油揚げ、淡色辛みそ ○しらす干し、○干しえび	バナナ、ほうれんそう たまねぎ 切り干しだいこん カットわかめ	○しらすご飯の おやき ○牛乳
25 水	ひじきごはん 肉じゃが キャベツとツナ和え そうめん汁 メロン	米、じゃがいも しらたき 干しそうめん 油、砂糖	○牛乳、豚もも肉 ツナ油漬缶 鶏ささ身、油揚げ	メロン、キャベツ たまねぎ、ねぎ ○ブルーベリージャム にんじん、こまつな いんげん、ひじき	○クラッカーの ジャム添え ○牛乳
26 木	焼きそば じゃが芋炒め 豆腐と卵のスープ バナナ	焼きそばめん ○米、じゃがいも 油、○砂糖	○牛乳、豚もも肉 卵、木綿豆腐 ○鶏ひき肉、ベーコン かまぼこ	バナナ、たまねぎ キャベツ、ピーマン にんじん、○あおのり	○とりそばろ 混ぜごはん ○牛乳
27 金	ロールパン ポークソテー かぼちゃのサラダ ミルクスープ すいか	○米、ロールパン マカロニ、マヨネーズ 油、○砂糖	○牛乳、牛乳 豚もも肉、ベーコン ハム、○しらす干し	すいか、かぼちゃ きゅうり、たまねぎ ○えだまめ、にんじん コーン缶、にんにく	○枝豆とじゃこの 御飯 ○牛乳
30 月	御飯 炒り豆腐(あさり入り) 小松菜とコーンの和え物 豚汁 フルーツカクテル	米、じゃがいも 板こんにゃく ○油、砂糖 油	○牛乳、木綿豆腐 ○はんぺん、豚もも肉 卵、○スライスチーズ あさり水煮缶 淡色辛みそ、油揚げ	みかん缶、こまつな パイン缶、にんじん キウイフルーツ、ねぎ たまねぎ、コーン缶 ひじき、さやえんどう	○チーズはんぺん ○牛乳
31 火	韓国風焼き鶏丼 コールスローサラダ さつまいもの五目汁 バナナ	米、さつまいも 油、片栗粉 砂糖、ごま油 せんべい	○ヨーグルト 鶏もも肉 淡色辛みそ ハム、油揚げ	バナナ、きゅうり キャベツ、だいこん はくさい、干しぶどう しょうが	○ヨーグルト ○せんべい ○麦茶

※行事や仕入れなどの状況により、献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

今月の平均栄養価	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
	487 kcal	20.6g	14.8g	228mg	2.1g	1.8g

夏バテを防ぐ食生活3つのポイント

①夏野菜で体の中から涼しくする

夏が旬の野菜（きゅうり、トマト、なす、ピーマンなど）には体を冷やす効果があります。

②ビタミンB1で疲れをとる

豚肉、うなぎ、大豆などに多く含まれているビタミンB1には、疲れをとる働きがあります。

③水分補給に気を付ける

こまめに水分をとりましょう。ただし、甘くない飲み物で。





献立表 (牛乳除去)

2021年08月

ゆいまーる保育園みのり台・中和倉

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	御飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりと人参の昆布あえ みそ汁 すいか	米、じゃがいも ○マカロニ ○砂糖、油	○牛乳、豚もも肉 油揚げ、○きな粉 淡色辛みそ	すいか、きゅうり たまねぎ、にんじん 塩こんぶ、しょうが	○マカロニきな粉 ○牛乳 →豆乳
03火	御飯 煮込みハンバーグ せん切り野菜 おくらスープ バナナ	米、片栗粉 ○油、砂糖、油 ○マカロニ	○牛乳、豚ひき肉 ○卵、○絹ごし豆腐 豚レバー、ベーコン ○粉チーズ	バナナ、○こまつな キャベツ、にんじん トマト、たまねぎ ○たまねぎ、オクラ	○豆腐のキッシュ ○牛乳 →豆乳
04水	夏野菜カレーライス ひじきとキャベツのサラダ たまごスープ すいか	米、 ○ホットケーキ粉 マヨネーズ、油 はるさめ	○牛乳、豚ひき肉、 卵、○卵、ベーコン	すいか、たまねぎ ○バナナ、キャベツ、人参 かぼちゃ、にんにく、しょうが コーン缶、ピーマン しいたけ、にら、ひじき	○バナナケーキ ○牛乳 →豆乳
05木	ゆかり御飯 魚のごま焼き 青菜とえのき茸のお浸し みそ汁 カルピスヨーグルト	米、○食パン ごま、片栗粉 ○砂糖	○牛乳、ヨーグルト かれい、○卵、カルピス 淡色辛みそ かつお節	こまつな、もやし えのきたけ、にんじん カットわかめ	○フレンチトースト ○牛乳 →豆乳
06金	ロールパン なすのミートグラタン 人参の甘煮とスティックきゅうり 野菜スープ メロン	ロールパン、○米 じゃがいも、油 小麦粉、○ごま パン粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉 とろけるチーズ ○さけフレーク	メロン、たまねぎ にんじん、なす ほうれんそう、きゅうり コーン缶、トマトピューレ	○鮭ごはん ○牛乳 →豆乳
10火	きつねうどん じゃが芋きんぴら バナナ	○米、干しうどん じゃがいも、砂糖 ○ごま、ごま、油	○牛乳、油揚げ 豚もも肉	バナナ、にんじん たまねぎ わかめふりかけ	○わかめごはん ○牛乳 →豆乳
11水	親子丼 和風サラダ 大豆とわかめのみそ汁 きな粉ヨーグルト	米、○せんべい ○ビスケット 砂糖、油	○牛乳、ヨーグルト 鶏もも肉、卵、ゆで大豆 淡色辛みそ、きな粉 油揚げ	たまねぎ、きゅうり だいこん にんじん、カットわかめ しょうが、焼きのり	○せんべい& ビスケット ○牛乳 →豆乳
<p>8/12(木)～8/14(土)の間は、給食はお休みになります。 登園されるお子様は、お弁当とおやつのご持参をよろしくお願いいたします。</p>					
16月	人参としらすの御飯 豚しゃぶ風あえ物 かぼちゃのみそ汁 キウイフルーツ	米、○砂糖 砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉肩ロース しらす干し、淡色辛みそ 油揚げ	キウイフルーツ キャベツ、○みかん缶 かぼちゃ、にんじん ○パイン缶、ねぎ ○粉かんでん、しょうが	○フルーツゼリー ○せんべい ○牛乳 →豆乳
17火	御飯 魚のみそ照り焼き ひじきの煮物 豆腐すまし汁 すいか	○じゃがいも 米、砂糖 ごま油	○牛乳、たら 木綿豆腐、豚ひき肉 ○とろけるチーズ 淡色辛みそ 油揚げ、○バター	すいか、こまつな にんじん、えのきたけ ひじき、いんげん ○パセリ、しょうが	○じゃが芋の チーズ焼き ○牛乳 →豆乳
18水	ラーメン 煮卵 小松菜の中華和え バナナ	生中華麺 ○米、ごま油 ○ごま油	○牛乳、卵 豚もも肉、鶏ささ身 ○鶏ひき肉	バナナ、こまつな キャベツ、にんじん たまねぎ、もやし ○もやし、○チンゲン 菜	○おやつビビンバ ○牛乳 →豆乳

19 木	御飯 鶏のから揚げ コロコロサラダ かき玉汁 ブルーチェ	米、じゃがいも ○ホットケーキ粉 油、小麦粉、片栗粉 ○砂糖、マヨネーズ	○牛乳、牛乳 鶏もも肉、卵 ○卵、ベーコン	こまつな、えだまめ ○干しぶどう、にんじん しょうが、にんにく	○レーズン蒸しパン ○牛乳 →豆乳
20 金	ロールパン ポークビーンズ きゃべつとトマトのサラダ 豆乳スープ 梨	○米、ロールパン じゃがいも、すりごま 砂糖、油	○牛乳、豆乳 豚もも肉、ゆで大豆 スライスチーズ ウインナーソーセージ	なし、たまねぎ、キャベツ かぼちゃ、ホールトマト缶詰 ○ミックスベジタブル にんじん、しめじ にんにく、トマト	○カレーピラフ ○牛乳 →豆乳
23 月	御飯 マーボーなす きゅうりとささみの中華サラダ 中華スープ オレンジ	米、○砂糖 油、砂糖 片栗粉、ごま油 せんべい	○牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、卵 鶏ささ身、かにかまぼこ 淡色辛みそ	なす、きゅうり ○みかん缶、にんじん ねぎ、にら、オレンジ ○角かんてん しょうが、にんにく	○牛乳寒天 ○薄焼きせんべい ○麦茶
24 火	御飯 さけの塩焼き ほうれん草の納豆あえ 切干大根のみそ汁 バナナ	米、○米 ○じゃがいも ○油、○砂糖	○牛乳、さけ、鯉節 挽きわり納豆 油揚げ、淡色辛みそ ○しらす干し、○干しえび	バナナ、ほうれんそう たまねぎ 切り干しだいこん カットわかめ	○しらすご飯の おやき ○牛乳 →豆乳
25 水	ひじきごはん 肉じゃが キャベツとツナ和え そうめん汁 メロン	米、じゃがいも しらたき 干しそうめん 油、砂糖	○牛乳、豚もも肉 ツナ油漬缶 鶏ささ身、油揚げ	メロン、キャベツ たまねぎ、ねぎ ○ブルーベリージャム にんじん、こまつな いんげん、ひじき	○クラッカーの ジャム添え ○牛乳 →豆乳
26 木	焼きそば じゃが芋炒め 豆腐と卵のスープ バナナ	焼きそばめん ○米、じゃがいも 油、○砂糖	○牛乳、豚もも肉 卵、木綿豆腐 ○鶏ひき肉、ベーコン かまぼこ	バナナ、たまねぎ キャベツ、ピーマン にんじん、○あおのり	○とりそばろ 混ぜごはん ○牛乳 →豆乳
27 金	ロールパン ポークソテー かぼちゃのサラダ ミルクスープ すいか	○米、ロールパン マカロニ、マヨネーズ 油、○砂糖	○牛乳、牛乳 豚もも肉、ベーコン ハム、○しらす干し	すいか、かぼちゃ きゅうり、たまねぎ ○えだまめ、にんじん コーン缶、にんにく	○枝豆とじゃこの 御飯 ○牛乳 →豆乳
30 月	御飯 炒り豆腐(あさり入り) 小松菜とコーンの和え物 豚汁 フルーツカクテル	米、じゃがいも 板こんにやく ○油、砂糖 油	○牛乳、木綿豆腐 ○はんぺん、豚もも肉 卵、○スライスチーズ あさり水煮缶 淡色辛みそ、油揚げ	みかん缶、こまつな パイン缶、にんじん キウイフルーツ、ねぎ たまねぎ、コーン缶 ひじき、さやえんどう	○チーズはんぺん ○牛乳 →豆乳
31 火	韓国風焼き鶏丼 コールスローサラダ さつまいもの五目汁 バナナ	米、さつまいも 油、片栗粉 砂糖、ごま油 せんべい	○ヨーグルト 鶏もも肉 淡色辛みそ ハム、油揚げ	バナナ、きゅうり キャベツ、だいこん はくさい、干しぶどう しょうが	○ヨーグルト ○せんべい ○麦茶

※行事や仕入れなどの状況により、献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

今月の平均栄養価	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
	487 kcal	20.6g	14.8g	228mg	2.1g	1.8g

夏バテを防ぐ食生活3つのポイント

①夏野菜で体の中から涼しくする

夏が旬の野菜（きゅうり、トマト、なす、ピーマンなど）には体を冷やす効果があります。

②ビタミンB1で疲れをとる

豚肉、うなぎ、大豆などに多く含まれているビタミンB1には、疲れをとる働きがあります。

③水分補給に気を付ける

こまめに水分を補給し、今月の食育活動は『フルーツ作り』です。上手にまぜまぜできるかな？

保護者の皆様、まだ食べたことない食材をおうちで試して頂いたりいつも給食へのご協力ありがとうございます。