

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

8月 給食だより

《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます
 ■ 黄色の食品—熱や力のもとになる

● 赤色の食品—血や肉や骨をつくるものになる
 ▲ 緑色の食品—からだの調子を整える

日付	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	
昼食	夏野菜カレー ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●ツナ ▲南瓜 ■じゃが芋 ▲ピーマン ▲トマト ▲茄子 とんかつソース ケチャップ ルー にんにく 油	ジャージャー麺 ■焼きそば麺 ▲人参 ▲玉ねぎ ▲きゅうり ●豚ミンチ にんにく こい口しょうゆ タケヤ味噌 ごま油 片栗粉 中華酢の物 ▲人参 ▲もやし ▲貝割れ 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節	ご飯 ■米 鮭の西京焼き ●鮭 (0歳カレイ) 白味噌 酒 みりん 砂糖 うす口しょうゆ 油 酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●しらす さば節 砂糖 ごま うす口しょうゆ 酢 塩 すまし汁 ▲ソフト豆腐 ●わかめ ▲三つ葉 さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布	ご飯 ■米 牛肉とアスパラの炒め物 ●牛肉 ▲アスパラ ■じゃが芋 ▲パプリカ 塩 こしょう 和え物 ▲人参 ▲ほうれん草 さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ●絹揚げ ▲玉ねぎ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 手羽元の照り煮 ●手羽元 (0-2歳鶏肉) 玉葱 こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 生姜 にんにく じゃこサラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ●しらす うす口しょうゆ 酢 油 塩 味噌汁 ▲小松菜 ▲玉ねぎ ▲えのき ●味噌 さば節	洋風チラシ ■米 ▲きゅうり ●ツナ ▲レタス ●卵 ▲トマト ドレッシング (マヨネーズ風) 酢 砂糖 塩 昆布 煮豆 ●金時豆 砂糖 塩 冬瓜汁 ▲冬瓜 ●鶏肉 ▲人参 ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ みりん 片栗粉 昆布 塩	パン ■ロールパン グラタン ■マカロニ ▲人参 ▲玉葱 ▲キャベツ ●鶏肉 ●牛乳 ●無塩バター ■小麦粉 ▲パセリ ■パン粉 チキンコンソメ 塩 油 ブロッコリーソテー ▲ブロッコリー ▲人参 塩こしょう うす口しょうゆ 油 オニオンスープ ▲玉ねぎ ▲パセリ チキンコンソメ	サラダうどん ■うどん ▲レタス ▲トマト ▲きゅうり ●ささみ うす口しょうゆ みりん 酒 昆布 塩 磯辺揚げ ●ちくわ 小麦粉 青のり 油 南瓜 豆乳蒸しパン (南瓜 小麦粉 無調整豆乳 砂糖 油 ベーキングパウダー)	サラダうどん ■うどん ▲レタス ▲トマト ▲きゅうり ●ささみ うす口しょうゆ みりん 酒 昆布 塩 磯辺揚げ ●ちくわ 小麦粉 青のり 油 冬瓜の煮物 ▲冬瓜 ●鶏ミンチ ▲人参 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 片栗粉 油 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲しめじ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 鮭の マヨネーズ焼き ●鮭 (0歳カレイ) ▲パセリ ■パン粉 塩 ドレッシング (マヨネーズ風) 油 冬瓜の煮物 ▲冬瓜 ●鶏ミンチ ▲人参 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 片栗粉 油 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲しめじ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 ▲ピーマン ▲玉葱 ▲人参 ●牛ミンチ ●豚ミンチ ■パン粉 チキンコンソメ ケチャップ とんかつソース 塩こしょう 小麦粉 油 和え物 ▲アスパラ ▲人参 ▲キャベツ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲なめこ ●味噌 さば節	牛丼 ■米 ●牛肉 ▲玉ねぎ ▲人参 ■糸こんにゃく ▲ねぎ こい口しょうゆ 酒 砂糖 みりん さば節 レモン和え ▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 レモン うす口しょうゆ 酢 砂糖	ご飯 ■米 茄子の味噌炒め ▲茄子 ●豚肉 ▲ピーマン ▲人参 こい口しょうゆ 砂糖 タケヤ味噌 みりん 油 焼き平天 ●平天 すまし汁 ▲えのき ●麩 ▲三つ葉 さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布	ご飯 ■米 鶏の南蛮漬け ●鶏肉 ▲玉葱 ▲パプリカ 塩こしょう 小麦粉 さば節 酢 うす口しょうゆ みりん 酒 砂糖 塩 煮浸し ▲小松菜 ▲人参 ●薄揚げ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 塩 酒 味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ●ソフト豆腐 ●味噌 さば節
	2-5歳児 お弁当日													
おやつ	0歳 すいか 野菜入りせんべい	芋ようかん (さつま芋 寒天 砂糖)	バナナ あられ	オレンジ ペビーせんべい	ぶどう かぼちゃポーロ	とうもろこし ハイハイ	南瓜 豆乳蒸しパン (南瓜 小麦粉 無調整豆乳 砂糖 油 ベーキングパウダー)	りんごゼリー (りんごジュース 砂糖 もも缶 寒天 パイナップル缶) めざし (0・1歳はなし)	ヨーグルト(もも缶) 紫芋せんべい	枝豆 野菜入りせんべい	焼きビーフン (ビーフン ニラ 人参 油 豚肉 塩こしょう 中華味 うす口しょうゆ)	フライドポテト (じゃが芋 塩 油)	すいか あられ	
	1歳 すいか ミレービスケット		バナナ かぼちゃポーロ	オレンジ ベジタブルせんべい	ぶどう おせんべいサラダ味	とうもろこし 豆乳ラスク			ヨーグルト(もも缶) ベジタブルせんべい	枝豆 うの花クッキー			すいか きな粉せんべい	
	2歳 すいか ミレービスケット		バナナ かぼちゃポーロ	オレンジ ベジタブルせんべい	ぶどう おせんべいサラダ味	とうもろこし 豆乳ラスク			ヨーグルト(もも缶) ベジタブルせんべい	枝豆 うの花クッキー			すいか きな粉せんべい	
	3-5歳 すいか ミレービスケット		バナナ きな粉棒	オレンジ つぶせんべい	ぶどう おせんべいしょうゆ味	とうもろこし 豆乳ラスク			ヨーグルト(もも缶) きかん棒	枝豆 うの花クッキー			すいか 集中カウの花あげ	
	0-5歳 お茶	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	
栄養素	エネルギー	548Kcal	547Kcal	544Kcal	535Kcal	538Kcal	574Kcal	535Kcal	659Kcal	586Kcal	562Kcal	583Kcal	567Kcal	587Kcal
	たんぱく質	11.2g	20.3g	23.9g	23.9g	27.5g	20.5g	17.2g	22.9g	27.1g	25.1g	21.7g	18.8g	24.8g
	脂質	14.6g	15.9g	9.7g	12.8g	16.0g	14.3g	16.8g	21.0g	12.9g	15.8g	22.1g	20.9g	14.8g
	炭水化物	68.3g	79.2g	68.4g	65.9g	62.0g	79.6g	74.1g	91.8g	64.2g	63.7g	70.9g	73.8g	71.4g
食塩相当量	2.3g	1.9g	2.5g	1.3g	2.4g	1.8g	3.2g	3.5g	2.3g	1.6g	3.1g	1.8g	3.1g	



《今月の旬の食材》