

※仕人の都合により、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
 ● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるものになる
 ▲ 緑色の食品一からだの調子を整える
 ■ 黄色の食品一熱や力のもとになる

日付	17日(木)	18日(金)	19日(土)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
昼食	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ ●豚肉 ●鶏がら ▲ねぎ 玉葱 中華味 鶏がらスープ シャンタン 豚骨スープ 塩こしょう 生姜 にんにく 油	ご飯 ■米 カレイの煮つけ ●カレイ うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん さば節 酒 白和え ▲人参 ■こんにやく ▲ほうれん草 ●木綿豆腐 ●白味噌 ●タケヤ味噌 砂糖 さば節 みりん ごま うす口しょうゆ 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲えのき ▲白菜 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 蓮根金平 ▲人参 ▲蓮根 ▲しめじ ●豚肉 ■糸こんにやく さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 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 味噌汁 ▲小松菜 ▲玉ねぎ ●薄揚げ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 鶏の醤油 マヨネーズ焼き ●鶏肉 にんにく 酒 こい口しょうゆ 塩 ドレッシング (マヨネーズ風) ひじきの酢の物 ●ひじき ▲人参 ▲キャベツ ▲きゅうり 砂糖 ごま うす口しょうゆ こい口しょうゆ 酢 みりん 酒 さば節 油 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉ねぎ ▲南瓜 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 洋風チラシ ▲きゅうり ●ツナ ▲レタス ●卵 ▲パプリカ 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	夕焼けごはん ■米 ▲人参 ●しらす うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん さば節 酒 昆布 磯辺揚げ ●ちくわ 小麦粉 青のり 油 ごま和え ▲人参 ▲小松菜 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲なめこ ▲玉ねぎ ●味噌 さば節	豆乳味噌うどん ■うどん(乾麺) ▲キャベツ ▲人参 ▲しめじ ●豚肉 ▲ねぎ ●タケヤ味噌 うす口しょうゆ ごま ごま油 無調整豆乳 鶏がらスープ さば節 おぐらの和え物 ▲おくら ▲えのき ●花かつお さば節 うす口しょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲なめこ ▲玉ねぎ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 鮭のムニエル ●鮭 (0歳カレイ) 無塩バター 小麦粉 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 スープ ▲チンゲン菜 ▲もやし ▲エリンギ 中華味 鶏がらスープ	ミートスパゲティ ■スパゲティ ▲玉葱 ▲人参 ●牛ミンチ ▲ピーマン トマトピューレ ケチャップ とんかつソース チキンコンソメ 塩こしょう 油 南瓜サラダ ▲南瓜 ■さつま芋 ▲きゅうり ▲人参 ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩 オニオンスープ ▲玉ねぎ ▲パセリ チキンコンソメ	牛丼 ■米 ●牛肉 ▲玉ねぎ ▲人参 ■糸こんにやく ▲ねぎ こい口しょうゆ 酒 砂糖 みりん さば節 じゃこピーマン ▲ピーマン ●しらす うす口しょうゆ 砂糖 酒 ごま油 油 味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 豚しゃぶ ▲キャベツ ●豚肉 ▲貝割れ ▲パプリカ ごまダレ ポン酢 味噌汁 ▲ねぎ ●味噌 さば節	パン ■ロールパン チンゲン菜の クリーム煮 ▲人参 ▲玉ねぎ ▲チンゲン菜 ●豚肉 ●牛乳 無塩バター 小麦粉 豚骨スープ 塩 油 もやしのソテー ▲もやし ▲ニラ 中華味 うす口しょうゆ 油	きのこうどん ■うどん ●鶏肉 ▲しめじ ▲えのき ▲なめこ ▲人参 ●薄揚げ ▲ねぎ うす口しょうゆ さば節 みりん 塩 昆布 さつま芋の ツナサラダ ■さつま芋 ▲玉ねぎ ●ツナ ドレッシング (マヨネーズ風) 塩こしょう	
	0歳	バナナ マフィン (小麦粉 バナナ ベーキングパウダー 無調整豆乳 砂糖 油)	二色サンド (食パン ブルーベリージャム マーガリン)	りんごゼリー あられ	すいか ベビーせんべい	ヨーグルト(もも缶) かぼちゃポーロ	とうもろこし ハイハイ	ゆかりおにぎり	りんごの 水ようかん (りんごジュース 白あん 寒天)	バナナ 紫芋せんべい	焼きそば (焼きそば麺 人参 もやし キャベツ 油 とんかつソース 豚肉) 塩こしょう 花かつお	オレンジ 野菜入りせんべい	芋ようかん (さつま芋 寒天 砂糖)	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)
1歳	りんごゼリー きな粉せんべい			すいか ほしのおせんべい	ヨーグルト(もも缶) おせんべいサラダ味	とうもろこし ベジタブルせんべい	ゆかりおにぎり	バナナ ミレービスケット		オレンジ きな粉せんべい				
2歳	りんごゼリー きな粉せんべい			すいか ほしのおせんべい	ヨーグルト(もも缶) おせんべいサラダ味	とうもろこし ベジタブルせんべい	ゆかりおにぎり 昆布	バナナ ミレービスケット		オレンジ きな粉せんべい				
3-5歳	りんごゼリー きかん棒			すいか お星さませんべい	ヨーグルト(もも缶) おせんべいしょうゆ味	とうもろこし こめ棒	ゆかりおにぎり 昆布	バナナ ミレービスケット		オレンジ つぶせん				
0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	
栄養素	エネルギー	579Kcal	626Kcal	583Kcal	602Kcal	549Kcal	567Kcal	535Kcal	538Kcal	533Kcal	604Kcal	542Kcal	557Kcal	524Kcal
	たんぱく質	17.5g	33.3g	21.8g	30.0g	18.3g	28.6g	23.4g	24.6g	14.7g	23.4g	25.1g	14.5g	20.6g
	脂質	22.3g	14.6g	11.6g	20.7g	11.6g	13.0g	9.6g	12.8g	14.3g	21.4g	16.5g	21.1g	12.4g
	炭水化物	75.1g	88.1g	73.2g	61.5g	77.4g	73.8g	86.6g	80.0g	63.4g	75.7g	57.2g	77.2g	81.3g
食塩相当量	1.2g	3.1g	2.2g	2.3g	1.8g	3.0g	2.1g	0.9g	2.5g	3.3g	2.2g	1.2g	2.4g	

《今月の旬の食材》ピーマン パプリカ おくら きゅうり 冬瓜 すいか