

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

※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。

日付	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	12日(土)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	
昼	ご飯 ■米 手羽元の照り煮 ●手羽元 (0-2歳鶏肉) 玉ねぎ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 生姜 にんにく	中華丼 ■米 ▲白菜 ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲しめじ ごま油 中華味 鶏がらスープ シャンタン うす口しょうゆ 片栗粉	わかめうどん ■うどん ●薄揚げ ●かまぼこ ●わかめ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ みりん 昆布 塩 茄子の味噌炒め ▲茄子 ●豚肉 ▲ピーマン	ご飯 ■米 太刀魚の照り焼き ●太刀魚 (0-1歳カレイ) こい口しょうゆ みりん 砂糖 油 酒	ご飯 ■米 すき焼き風煮 ▲玉ねぎ ▲人参 ●牛肉 ■じゃが芋 ●焼き豆腐 ■糸こんにゃく ▲白ねぎ ▲白菜 ■麩 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 酒 油	ご飯 ■米 ポークチャップ ▲人参 ▲玉ねぎ ▲ピーマン ●豚肉 ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース 塩こしょう 油	チャーハン ■米 ●卵 ▲玉葱 ▲人参 ●豚肉 ▲ピーマン 中華味 うす口しょうゆ 塩こしょう 酒 塩 油	ご飯 ■米 生姜焼き ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲ピーマン タケヤ味噌 生姜 こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油	肉うどん ■うどん ●牛肉 ●かまぼこ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 砂糖 酒 塩 昆布	ご飯 ■米 甘辛煮 ●豚肉 ▲人参 ▲いんげん ■こんにゃく うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 油 さば節	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	ご飯 ■米 肉じゃが ▲玉ねぎ ■じゃが芋 ▲人参 ■糸こんにゃく ●牛肉 うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 油	ご飯 ■米 鶏の南蛮漬け ●鶏肉 ▲玉ねぎ ▲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	
	かつお和え ▲ブロッコリー ▲人参 ●花かつお さば節 うす口しょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒	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 スープ ▲チンゲン菜 ▲コーン ■じゃが芋 中華味 鶏がらスープ	●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	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 ▲小松菜 ▲しめじ ▲大根 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲えのき ●味噌 さば節	粉ふき芋 ■じゃが芋 青のり 塩	きゅうりの中華和え ▲きゅうり ●わかめ ▲コーン ●ツナ ごま油 酢 うす口しょうゆ 砂糖 ごま	キャベツサラダ ▲人参 ▲キャベツ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 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	酢の物 ▲千切大根 ▲人参 ▲貝割れ さば節 砂糖 うす口しょうゆ 酢 塩	コールスロー ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 酢 塩	海藻サラダ ▲キャベツ ●わかめ ■普通春雨 ドレッシング (青じそ)	味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ■麩 ●味噌 さば節
おやつ	0歳 枝豆 ベビーせんべい	すいか かぼちゃポーロ	フルーツポンチ	さつま芋マッシュ	もも缶 あられ	バナナ ハイハイ	フライドポテト	オレンジゼリー	牛蒡サンド	オレンジ 紫芋せんべい	スイートポテト	チーズ 野菜入りせんべい	カルピス ゼリー	
	1歳 枝豆 ふがし	すいか ソフトせんべい塩味			もも缶 あられ	バナナ ベジたべる				(じゃが芋 塩 油)		(オレンジジュース 砂糖 寒天 みかん缶) さかなっこ (0・1歳はなし)		(食パン 牛蒡 人参 貝割れ マヨネーズ風 ごま 砂糖 塩 うす口しょうゆ)
	2歳 枝豆 ふがし	すいか ソフトせんべい塩味	(みかん缶 パイ缶 砂糖 もも缶 寒天 りんごジュース)	(さつま芋 無塩バター 牛乳 砂糖)	もも缶 あられ	バナナ ベジたべる				オレンジ 野菜スティック	(さつま芋 牛乳 無塩バター 砂糖)	チーズ 豆乳ラスク	(カルピス 寒天 もも缶 砂糖)	
	3-5歳 枝豆 ふがし	すいか ソフトせんべい塩味			もも缶 あられ	バナナ ベジたべる				オレンジ 源氏パイ		チーズ 豆乳ラスク	全園児:あられ	
	0-5歳 牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶	お茶
栄養素	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	566Kcal 29.2g 16.2g 64.5g 2.0g	526Kcal 15.3g 16.2g 68.3g 1.3g	577Kcal 23.9g 19.5g 73.9g 2.9g	619Kcal 23.8g 17.6g 88.2g 2.0g	588Kcal 25.2g 12.5g 86.5g 2.2g	564Kcal 22.7g 13.6g 76.3g 1.8g	518Kcal 15.9g 18.3g 70.5g 1.5g	572Kcal 23.5g 16.9g 80.1g 2.1g	551Kcal 26.4g 16.3g 72.1g 4.1g	556Kcal 23.1g 9.8g 64.2g 1.8g	562Kcal 10.7g 13.7g 98.2g 2.3g	610Kcal 26.4g 17.2g 75.5g 3.0g	595Kcal 24.1g 14.8g 87.2g 2.9g



《今月の旬の食材》枝豆 トマト ピーマン パプリカ きゅうり 冬瓜 茄子 すいか