

令和6年度 8月献立表



SA	(1~2歳児) 牛乳 いりこ キ乳 ミレービスケット お菓子 牛乳 減塩ぱりんこ	ごごおやつ ぎゅうにゅう ★じゃがいもの おーぶんやき ぎゅうにゅう しろいふうせん おかし ぎゅうにゅう ★ちーずむしぱん	熱や力になる 黄の食材 ※・油・片栗粉 すりごま 砂糖・ごま油 ★じゃが芋 ※・押麦 さつま芋・油 砂糖 ※・じゃが芋	からだをつくる 赤の食材 鶏肉・かまぼこ・卵 高野豆腐 わかめ ★鰹節 鮭 ひじき・油揚げ かまぼこ 牛肉	からだの調子を整える 緑の食材 人参・玉ねぎ・グリンピース 切り干し大根・きゅうり コーン・バナナ いんげん・人参 おくら・玉ねぎ・えのき 玉ねぎ・人参・しめじ・グリンピース	その他の食材 酒・醤油・塩 みりん・鰹だし 煮干しだし・酢 塩・醤油・みりん 鰹だし・昆布だし
1 もく こうやのたまごんのあばなな むさけっている はいまいの はい はながらいしい まいの はい ない かい でい かい でした ない はい かか でした ない はい しょく やかか こんがっさい かか ない はい しょく やかか こんがっさい かかみ はい しょく やかか はい しょく やかか はい しょく やかか はい しょく やかかん しょうがん ままない しょく でんかん にょく でんかん にょく でんかん にょく でんだい ままない しょうがん ままない しょうがん ままない しょうがん ままない しょうがん きょくじん	************************************	★じゃがいもの おーぶんやき ぎゅうにゅう しろいふうせん おかし ぎゅうにゅう	すりごま 砂糖・ごま油 ★じゃが芋 米・押麦 さつま芋・油 砂糖 米・じゃが芋	高野豆腐 わかめ ★鰹節 鮭 ひじき・油揚げ かまぼこ	切り干し大根・きゅうり コーン・バナナ いんげん・人参 おくら・玉ねぎ・えのき	みりん・鰹だし 煮干しだし・酢 塩・醤油・みりん
2	まもの キ乳 ミレービスケット お菓子 キ乳 減塩ぱりんこ	おーぶんやき ぎゅうにゅう しろいふうせん おかし ぎゅうにゅう	砂糖・ごま油 ★じゃが芋 米・押麦 さつま芋・油 砂糖 米・じゃが芋	わかめ ★鰹節 鮭 ひじき・油揚げ かまぼこ	コーン・バナナ いんげん・人参 おくら・玉ねぎ・えのき	煮干しだし・酢 塩・醤油・みりん
2	まもの	ぎゅうにゅう しろいふうせん おかし ぎゅうにゅう	★じゃが芋 米・押麦 さつま芋・油 砂糖 米・じゃが芋	★鰹節 鮭 ひじき・油揚げ かまぼこ	いんげん・人参 おくら・玉ねぎ・えのき	塩・醤油・みりん
2	ミレービスケット お菓子 牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう しろいふうせん おかし ぎゅうにゅう	米・押麦 さつま芋・油 砂糖 米・じゃが芋	鮭 ひじき・油揚げ かまぼこ	おくら・玉ねぎ・えのき	塩・醤油・みりん
2	ミレービスケット お菓子 牛乳 減塩ぱりんこ	しろいふうせん おかし ぎゅうにゅう	米・押麦 さつま芋・油 砂糖 米・じゃが芋	鮭 ひじき・油揚げ かまぼこ	おくら・玉ねぎ・えのき	
2 きん さけのしおやき さらのすましじる 3 ど はつらいすばなな やきうどん できうどん できっと できっと できった できっと かった できっと かった できっと かった できっと かった できっと できっと できっと できる かんじ できん ないがん ないばん にくくの みんだい さいがん ないばられる かんじん かばちゃのみこんだい さいがん とき とこもくじる ごはん	ミレービスケット お菓子 牛乳 減塩ぱりんこ	しろいふうせん おかし ぎゅうにゅう	さつま芋・油砂糖 米・じゃが芋	ひじき・油揚げ かまぽこ	おくら・玉ねぎ・えのき	
2 ん さつまいもとひじきのおくらいもいましじる 3 ど ばかない はなない でっこう でっこう でっこう でいって でっこう できた	お菓子 牛乳 減塩ぱりんこ	おかしぎゅうにゅう	砂糖 米・じゃが芋	ひじき・油揚げ かまぽこ	おくら・玉ねぎ・えのき	
おくらのすましじる おくらのすましじる はくらいす はなな やきうどん がっこんできるごうい ~しゅんのあじこんでません ななしの ではん できない できない	お菓子 牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう	砂糖 米・じゃが芋	かまぼこ	おくら・玉ねぎ・えのき	軽だし・昆布だし
3 ど はやしらいす ばなな やきうどん かきたまじる ごはん かかきたまでうい ~しゅんのあじこん おか おおんじ ごはん のにくめのみ ひこんが さいばん いじゅんの ひと できない はん できない はん できない はん できない はん できない できない かみかみこんだ ながみかみこんだ いっぱん いい はん のしょうがん まさくじる ごはん	中乳 減塩ぱりんこ だて~ 牛乳	ぎゅうにゅう	米・じゃが芋			
3 と ばなな やきうどん がっきたまじる ご 一 るどきうい	中乳 減塩ぱりんこ だて~ 牛乳	ぎゅうにゅう		牛肉 	玉ねぎ・人参・しめじ・グリンピース	
ばなな やきうどん がきたまじる ごはん かきたまできらい ~しゅんのあじこん かまな かかまな かかまな かんじ ごはん できない かかみ こんだ かい だっと さい かかかみこんだ ない がっと さい かん かい こくの しょうがん とこもくじる ごはん	ix はりんこ 減塩ぱりんこ ************************************		うどん・油			ハヤシルウ
5 げつ ごもたまじる ごもん かまたまじる ごーるどきうい ~しゅんのあじこん まーぼーなすどん なむる おれんじ ごはん さばのにつけ さんしょく あみそしる ~かみかみこんだ むぎにくのしょうがくとまと ごもくじる ごはん	ix はりんこ 減塩ぱりんこ ************************************		うどん・油	1	バナナ	ケチャップ
5 つ ごーるどきうい ****	だて ~ 牛乳	★ちーずむしぱん		豚肉・鰹節・青のり	キャベツ・もやし・ピーマン	焼きそばソース
でしゅんのあじこんが まーぼーなすどん なむる おれんじ ごはん すい さばのにつけい さんしょくあえ かぼちゃのみそしる マかみかみこんだ むぎにくのしょうがくとまと ごもくじる ごはん				卵•豆腐	人参・玉ねぎ・ほうれん草	こしょう・塩・醤油
### #################################			★砂糖		ゴールドキウイ	鰹だし・みりん
### #################################			★ホットケーキ粉	★卵★牛乳★チーズ		
### #################################		★とうにゅうもち			人参・椎茸・ねぎ	醤油・酒・みりん
な か な	。 チーズ		米・ごま油・片栗粉	豚ひき肉・豆腐・味噌	生姜・にんにく・玉ねぎ・茄子	鶏がら
おれんじ ではん すい さばのにつけ さんしょくあえ かぼちゃのみそしる ~かみかみこんだ むぎごはん ぶたにくのしょうが・ とまと ごもくじる ごはん	1		すりごま			テンメンジャン
ではん すさばのにつけいさんしょくあえかぼちゃのみそしる ・かみかみこんだむぎごはん。 がたにくのしょうがなきまとこもくじる ごはん				★豆乳★きな粉	もやし・オレンジ	酢・塩
す さばのにつけ さんしょくあえ かぼちゃのみそしる ~かみかみこんだ むぎごはん ぶたにくのしょうがとまと ごもくじる	4回	★ぶどうぜりー		★立孔★では初	4 6C-4 DDD	塩・煮干しだし
がいさんしょくあえかぼちゃのみそしる	牛乳	★ふとうせりー	米	#±	u_ ++	
かぼちゃのみそしる	ミレービスケット		砂糖	鯖	生姜	醤油・酒・みりん
*************************************			すりごま		小松菜・人参・きゅうり	★※アガー
も も く ぶたにくのしょうが とまと ごもくじる	5			油揚げ・味噌	かぼちゃ・玉ねぎ・椎茸・ねぎ	★ぶどうジュース
8 もく ぶたにくのしょうがんとまと ごもくじる ごはん	て~ 牛乳	ぎゅうにゅう				
8 く ふたにくのしょうか・ とまと ごもくじる	いりこ	かるしうむせんべい	米·押麦			
ごもくじる ごはん	やき		砂糖・片栗粉・油	豚肉	生姜・玉ねぎ	醤油・酒・みりん
ごはん	30 (a)				トマト	鰹だし・塩
			里芋・ごま油	油揚げ	ごぼう・人参・大根・ねぎ	
	牛乳	ぎゅうにゅう	米			ケチャップ
。 き さわらのちーずぴか	いた バナナ	さらだせんべい	小麦粉	鰆・卵・粉チーズ	人参・ピーマン	塩・こしょう
9 ん おんやさい					ブロッコリー・かぼちゃ	コンソメ・醤油
やさいすーぷ					キャベツ・玉ねぎ・人参・えのき	
ひやしうどん			うどん	ツナ・卵	きゅうり・トマト	醤油・みりん
10 2	お菓子	おかし	72 <i>N</i>	J 7 - 913		
ぱなな					バナナ	鰹だし
~きぼうほいく~	牛乳	ぎゅうにゅう	米·油	鶏肉・卵・かまぼこ		鰹だし・みりん
13 か おやこどん	減塩ぱりんこ	ほしたべよ	砂糖		バナナ	醤油・酒・塩
ばなな						
~きぼうほいく~	牛乳	ぎゅうにゅう	米・バター	ツナ	玉ねぎ・ミックスベジタブル	コンソメ
14 けっつなびらふ	ミレービスケット	びすこ	じゃが芋	わかめ	人参	鶏がら・塩・酒
やさいすーぷ						醤油・みりん
, ~きぼうほいく~	牛乳	ぎゅうにゅう	米·油	鶏肉	人参・玉ねぎ・にんにく	コンソメ
15 く かれーらいす	減塩ぱりんこ	あんぱんまん	じゃが芋		オレンジ	カレールウ
おれんじ		せんべい				カレ一粉
はやしらいす	牛乳	ぎゅうにゅう	米·油	牛肉	人参・玉ねぎ・しめじ	ハヤシルウ
16 る おれんじ	ミレービスケット	げんえんぱりんこ			オレンジ	コンソメ・こしょう
6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	O (- 10 T			ケチャップ・ウスター
ゆかけかにギロ	I		₩-13H→+		ゆかけこけかけ	
17 ど ゆかりおにぎり		おかし	米・いりごま	50	ゆかりふりかけ	醤油 郷 に ア
そうめんじる	お菓子		そうめん	卵・ツナ	ねぎ	みりん・鰹だし・酒
おこのみやき		★さんしょく	お好み焼き粉	豚ひき肉・豆腐・卵	キャベツ・ねぎ	鰹だし
19 げ はるさめすーぷ	牛乳			The second secon		
つ ばなな		おにぎり		ひじき・鰹節・青のり	えのき・チンゲン菜	お好みソース
	牛乳		春雨	ひじき・鰹節・青のり 鶏肉	えのき・チンゲン菜 玉ねぎ・人参・バナナ	お好みソース 鶏がら・塩・醤油

★印は手作りおやつです

- *献立表は両面となっています。裏面もご覧ください。
- * 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べさせてくださいますようお願いします。
- *献立の内容を都合により変更する場合があります。ご了承ください。(クッキング保育や野菜の収穫等)
- *※アガーとは海藻などを原料とする植物性ゼリーの素です。
- * 土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしておりません。



令和6年度 8月献立表

らんちめにゅー ごはん	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる	からだをつくる	からだの調子を整える	
			黄の食材	赤の食材	緑の食材	その他の食材
	牛乳	★ふる一つ	*		生姜	
あじのてりやき	減塩ぱりんこ	よーぐると	砂糖	鰺	きゅうり・人参・コーン	醤油・酒・みりん
ませどあんさらだ			こ。 にゃが芋・マヨネーズ	大豆・もずく・かまぼこ	ねぎ・干し椎茸・玉ねぎ	塩•酢
もずくじる				★無糖ヨーグルト		■ 「・ 鰹だし・昆布だし
むぎごはん	牛乳	ぎゅうにゅう	 米•押麦			鰹だし・みりん
				生肉• 性多可度	まわぎ・人参・わぎ・えのき	醤油・酒
	, ,	01-22300				塩
						-m
	上 回	→ か Ζ プ゚ ナ			1000	
• •			str.			I = 50 18 >
	いりこ	しゃーべっと				塩・鶏がら
/9	one of the second					醤油・酒
	المراجعة		じゃが芋			コンソメ・こしょう
とうにゅうすーぷ	76			★牛乳★カルピス	★みかん缶	
ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう	米			
さばのしおやき	バナナ	ほしたべよ		鯖		塩
はるさめのすのもの			春雨·砂糖		きゅうり・人参・コーン	酢∙醤油・塩
なすのみそしる				わかめ・味噌	茄子・玉ねぎ・ねぎ	煮干しだし
たにんどん	む苗ヱ	th.	米•砂糖	豚肉・卵・かまぼこ	玉ねぎ・人参・ねぎ・えのき	醤油・みりん
おれんじ	の来す	ສຸກາບ			オレンジ	酒・鰹だし
ころっけぱん	牛乳	★ゆかりとじゃこの	ロールパン・油	コロッケ	キャベツ	塩・ケチャップ
ぽーくびーんず	減塩ぱりんこ	おにぎり		大豆·豚肉	玉ねぎ・人参・トマト缶	お好みソース
ばなな			マヨネーズ・砂糖		にんにく・バナナ	コンソメ・醤油
			じゃが芋★米	★ちりめんじゃこ	★ゆかりふりかけ	ウスター
ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう	米・こんにゃく			煮干しだし
にくじゃが	いりこ	あんぱんまんせんべい	じゃが芋・油	牛肉	人参・玉ねぎ・いんげん	鰹だし・醤油・塩
たまごやき			砂糖	卵・桜えび・ひじき	ねぎ	みりん・酒
おれんじ						
		ぎゅうにゅう	米・こんにゃく		ごぼう・人参	鰹だし・昆布だし
やきししゃも	チーズ			ししゃも		醤油・酒・みりん
		かぼちゃ	=			煮干しだし
		10. 7 7	★油★砂糖	豆腐・油揚げ・味噌	★かほちゃ	★醤油
			N >4 N W	W1 * # 1 1 1 * 1 =	4 × 1- / 1- / 1 ×	上 1.11 坪上
	~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~	さつばろば (と		豚ひざ肉・ひしざ・大豆		塩・みりん・醤油
· ·			10岁 相目	かまばこ 豆腐		鰹だし
	4回	<b>→</b> 2:1-1+° 5.=		いまはて・立陵	小仏来・コールトヤ・ノイ	ウスター・醤油
		スッパニるかん	米・バター	<b>乳肉</b>	玉ねぎ・人参・ピーマン	コンソメ・こしょう
						塩・ケチャップ
			, m			
				·		★フルーチェ素
			米・じゃが芋・油	牛肉		カレールウ
	お菓子	おかし			バナナ	塩・こしょう
	にくどうふきゅうりとつなのうめあえおれんじ ~まめまめこんだて~ ごはんとうふのふわふわあげぶろっこりーとうにゅうすーぷごはんさばのしおやきはるさめのすのものなすのみそしるたにんどんおれんじころっけばんぼーくびーんずばななごはんにくじゃがたまごやき	にくどうふきゅうりとつなのうめあえおれんじ	にくどうふ きゅうりとつなのうめあえ おれんじ	にくどうふ きゅうりとつなのうめあえ おれんじ ~まめまめこんだて~ ごはん とうふのふわふわあげ ぶろっこりー とうにゅうすーぷ ごはん さばのしおやき はるさめのすのもの なすのみそしる たにんどん おれんじ ころっけばん ぽーくびーんず ばなな ごはん たまごやき おれんじ たまごやき おれんじ ごもくごはん や乳 いりこ 参加がしたまごやき おれんじ ごもくごはん やきししゃも とうふのみそしる たまごやき おれんじ ごもくごはん やきししゃも ときうふのみそしる ~かるしうむこんだて~ ひじきどん こまつなのすましじる ごーるどきうい ~たんじょうかい~ けちゃっぷらいす えびふらい なつやさいすーぷ おれんじ かれーらいす お菓子 おかし といび手・油 をゅうにゅう 米・こんにやく かぼちゃ 大だいがく かぼちゃ 大だいがく かぼちゃ 大きのうにゅう 大だいがく かばるな ・ 本がしまった。 ・ 本がす・油	こくどうふ きゅうりとつなのうめあえ おれんじ	にくどうふ きゅうりとつなのうめあえ おれんじ マキ乳 いりに とうにのきからしただて~ ではん とうふのふわふわあげ いりに とうにゅう かかり 味噌 エねぎ・人参・おさ・えのき きゅうり・もやし・梅干し オレンジ とうにゅうすーぶ こにはん にくじゃが ままれ との まなすのみそしる おかし ま菓子 おかし ままれ とのが ままれ といかが はなな まかかし とうにゅう かいじき とう いりに とばん にくじゃが たまご できき おれんじ コネー と きゅうにゅう かいぼちゃ またこんじた かいまで セキ乳 がほんがんし とうにゅう かいばちゃ かまび ローレバン・油 カング エねぎ・人参・五ねぎ・しかりけり おいりこ たっぱん にくじゃが たまご できき おれんじ こもん にくじゃが たまご できき おれんじ ままと きっぷのみそしる 大き かりにゅう かいばちゃ からしゃも とうこのみそしる 大き かいぼちゃ 大き かいぼちゃ 大き かいぼちゃ 大き かいぼちゃ 大き かいばちゃ 大き かまびこ ・ 大き かまびこ・ 一直 とうぶのみそしる ヤーズ とまと とうぶのみそしる キュー メース・砂糖 コスター は様ぱげ・珠噌 大りき かいばちゃ 大き かいばちゃ 大き かいばちゃ 大き かっぱり カンボ・オッグ かき はいき・大豆 塩素・こんにく・人参 こまつなのすましじる こーるどきうい ヤース がっかった かっぱり カンド・オット・マト・オット・マト・オット・マト・オット・マト・オット・マト・オット・オット・オット・オット・オット・オット・オット・オット・オット・オッ



暑い夏を元気に楽しく過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランス のよい食事をとることが大切です。夏バテしないように、朝食は必ず食べ て登園するようにしましょう。

# 【食事と生活習慣で夏バテ予防!】

# ★夏バテとは!?

『夏バテ』は医学的な用語ではなく、夏の暑さによる体調不良の総称です。 主な自覚症状としては、『疲れが取れない』『食欲がなくなる』『よく眠れない』 などがあります。

#### ★夏バテを予防・改善するポイント!

* 栄養バランスのよい食事をとりましょう。

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。

#### ●たんぱく質

たんぱく質の不足は疲労回復をしないばかりか、免疫力を低下させます。また、暑さで食事量が減ると、たんぱく質の摂取量も減ってしまうので、積極的にとるようにしましょう。

#### ●ビタミンB1

ビタミンB1が不足すると、糖質をエネルギーに変えることができません。 糖質を効率よくエネルギーに変えることで、疲労回復や、新陳代謝 の促進につながります。

# ●ビタミンC

暑さや、紫外線、睡眠不足などで夏に不足しがちな栄養素です。 コラーゲンの生成を促し、粘膜や皮膚の回復の維持、ストレス耐性の向上、疲労回復などの効果があります。

#### ●ミネラル

体内で合成できないミネラルは、不足すると体のだるさや疲労 感などを感じやすくなります。発汗により失われやすいため、意 識してとるようにしましょう。

## *脂質は控えめに

脂質は炭水化物やたんぱく質と同じく体にとっては重要なエネルギー源ですが、脂質は消化に時間がかかるため、胃腸に負担がかかります。調理法を工夫し、胃腸の負担を減らすことが必要です。

# * 冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。

暑い季節になると冷たいものをとる機会が増えます。ジュースや アイスをとり過ぎると、糖分と水分でおなかいっぱいになったり、胃 腸のはたらきが低下して食事がとりにくくなります。とり過ぎに注意 し、食事やおやつの時など、時間を決めてとるようにしましょう。

### *睡眠時間をしっかりとりましょう。

生活リズムを整えて、早寝早起きをこころがけましょう。気温、湿度が高く寝苦しい時には、エアコン、扇風機を活用しましょう。寝る前にはテレビ等つけず、間接照明などで体が寝る準備をする環境にすることも大切です。