


# 令和 3年 8月 給食献立表

日 曜日	朝おやつ	給食	おやつ	主な材料			一口メモ
				血や肉、骨をつくる	熱や力となる	調子を整える	
1							 <p><b>夏バテしない体を作りましょう!</b></p> <p>夏は、暑さで食欲が低下し、栄養バランスが乱れ、体力が低下しがちです。夏野菜には水分やカリウムが含まれているものが多いので、暑さでほてった体を冷やしてくれます。また、夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。食事からビタミンB1を補給しましょう。</p> <p><b>夏に適した食べ物</b></p> <p>セロリ、レタスなど、きゅうり、トマトなどの野菜は体を冷やしてくれます。また、豚肉、レバー、ウナギ、枝豆などはビタミンB1の多い食材で、体の疲れをとってくれます。これらの夏野菜やビタミンB1を多く含む食材、ハーフヤス Pais を上手に使ってメニューを考えよう。</p> <p><b>7月の誕生日会メニュー</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆夏野菜カレー</li> <li>☆鶏のマーメイド焼き</li> <li>☆スパゲティサラダ</li> <li>☆すいか</li> <li>☆千歳ケーキ</li> </ul>
2	牛乳 せんべい	クリームシチュー 五目さんびら	牛乳 バナナの きざみ和え	鶏肉、豚肉、牛乳、 きな粉	米、じゃがいも、しら たき、油、砂糖、いり ごま、黒砂糖	玉ねぎ、にんじん、 ごぼう、えだまめ、 バナナ	
3	牛乳 ウエハース	魚のカレーマヨ焼き ピーナツ和え きのこの中華スープ	牛乳 ココア蒸しパン	鮭、ベーコン、牛乳	米、マヨネーズ、 ピーナツ	キャベツ、もやし、 にんじん、しめじ、 えのき、玉ねぎ	
4	牛乳 バナナ	竹輪の磯辺揚げ きゅうりの昆布和え 豆腐とネギのスープ	牛乳 黒糖カステラ	ちくわ、木綿豆腐、 牛乳、卵	米、薄力粉、油、砂 糖、ミックス粉、パ ター、黒砂糖	かぼちゃ、玉ねぎ、に んじん、あおのり、き ょうり、白菜、塩昆 布、おび、もやし	
5		☆夕涼み会☆					
6	牛乳 クッキー	かぼちゃのどろろ煮 キャベツのごま和え	ヨーグルト ゼリー	合いびき肉、牛乳、 卵、ゼラチン、ヨー グルト	米、砂糖、いりご ま	かぼちゃ、干ししいた け、いんげん、キャベ ツ、きょうり、もやし、 玉ねぎ、にんじん	
7		半日保育 パンの日					
8							
9		運営休日					
10	牛乳 クッキー	中華丼 海藻サラダ	フルーツ ヨーグルト	豚肉、かき揚げ、牛 乳、ヨーグルト	米、片栗粉、ごま油	玉ねぎ、にんじん、キャ ベツ、おけのこ、おび、わか め、きょうり、おかん豆、 パイン豆、もも、バナナ	
11	牛乳 ポーロ	ハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳 ホットケーキ	合いびき肉、レバー、 卵、牛乳、ハム、ウイ ンナー	米、パン粉、砂糖、マ カロニ、スパゲティ 麺、マヨネーズ、ミッ クス粉	玉ねぎ、にんじん、ケ チャップス、きょうり、 キャベツ、もやし	
12	牛乳 せんべい	ハヤシシチュー 大根サラダ	牛乳 ミルクスコーン	牛肉、ハム、牛乳、 ホイップクリーム	米、マヨネーズ、 ミックス粉、砂 糖	玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、だい ごん、きょうり	
13							
14							
15							
16	牛乳 せんべい	じゃが芋の旨煮 伴三条	アイスクリーム	ハム、卵、牛乳	米、バター、いり ごま、ごま油、し らたき	じゃがいも、きょう り、いんげん、玉葱 び、にんじん	
17	牛乳 クラッカー	魚のホイル焼き 小松菜のナムル 豆腐とネギのスープ	牛乳 千歳人参 蒸しパン	煮魚、ちくわ、木綿 豆腐、牛乳、チーズ	米、バター、いり ごま、ごま油、ミッ クス粉	えのき、にんじん、ピ ーマン、玉ねぎ、ごま つぼ、もやし、白菜、 おび	
18	牛乳 ビスケット	タイビーエン 小松菜の納豆和え	牛乳 バナナケーキ	豚肉、納豆、しらす 干し、牛乳、きな 粉、卵	米、春雨、ごま 油、ミックス粉	玉ねぎ、にんじん、白 菜、おけのこ、おび、 ごまつぼ、バナナ	
19	牛乳 バナナ	鶏の唐揚げ コールスローサラダ トマトスープ	ムースゼリー	鶏肉、ハム、ウインナ ー、ゼラチン、牛乳、 ホイップクリーム	米、油、片栗粉、 マヨネーズ、グ ラニューレ	にんにく、生姜、玉ねぎ、 キャベツ、きょうり、コー ン、トマト、エリンギ、に ら、オレンジジュース	
20	牛乳 クッキー	麻婆豆腐 きょうりの昆布和え	牛乳 ココアクッキー	合いびき肉、木綿 豆腐、みそ、牛乳、 卵、かつお節	米、砂糖、片栗 粉、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、にんに く、生姜、にら、きょうり、 もやし、塩昆布、キャベ ツ、コーン、あおのり	
21		冷やし中華	ビスケット	ハム、卵	中華麺	にんじん、きょう り	
22							
23	牛乳 ポーロ	筑前煮 フロッキーサラダ	キャロット ゼリー	鶏肉、高野豆腐	米、里芋、じゃが 芋、こんにゃく、 砂糖	大根、人参、唐揚げ、 ごぼう、しいたけ、フロ ッキー、きょうり、オ レンジジュース	
24	牛乳 クッキー	魚のチーズ焼き オクラのごま和え ワンタンスープ	牛乳 ピーチケーキ	白身魚、チーズ、豚 ひき肉、牛乳、卵	米、いりごま、ご ま油、薄力粉、パ ター、三温糖	オクラ、もやし、人 参、ネギ、チンゲン 菜、黄輪加	
25	牛乳 ポーロ	ポトフ ごぼうサラダ	牛乳 もちもちパン	ウインナー、ツナ 缶、牛乳	米、じゃが芋、マヨ ネーズ、白玉粉、ミッ クス粉、砂糖	玉葱、人参、キャ ベツ、ごぼう	
26	牛乳 せんべい	大豆とひじきの炒め煮 ほうれん草のツナ和え	かき氷	鮭、みそ、木綿豆 腐、卵	米、マヨネーズ、 砂糖、片栗粉	ほうれん草、人参、し めじ、コーン、きょう り、玉葱	
27	牛乳 クラッカー	魚の西京焼き ほうれん草のきのこ和え かきたま汁	牛乳 ロールケーキ	豚肉、レバー、牛乳	米、じゃがいも、 マヨネーズ、い りごま	玉葱、人参、れん ごん、きょうり	
28		スパゲティナポリタン	クッキー	ベーコン	スパゲティ麺、 油	玉葱、人参、ピーマ ン、ケチャップ	
29							
30	牛乳 せんべい	肉じゃが ちくわともやしのナムル	牛乳 たまご ロールパン	牛肉、ちくわ、牛乳	米、じゃがいも、し らたき、砂糖、油、 ごま油、ミックス粉	玉葱、人参、もや し、きょうり	
31	牛乳 ウエハース	鶏の照り焼き ほうれん草と卵の和え物 ミネストローネ	牛乳 お好み焼き	鶏肉、卵、ベーコ ン、牛乳、こしあん	米、マヨネーズ、 いりごま、じゃ がいも	ほうれん草、小 松菜、玉葱、ケチ ャップ	

