



8月
給食献立予定表

♡ スプーンを使うメニュー
☆ 新メニュー

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食	材料	3時のおやつ
1	木	お茶 ビスケット	ご飯	トマトの麻婆豆腐 三色ナムル ☆冬瓜と卵のスープ	鶏ひき肉 玉ねぎ 豆腐 ニンニク トマト 人参 青梗菜 もやし ゴマ 冬瓜 卵 白ネギ 鶏ガラ 昆布 牛乳 食パン 豆乳 紅茶 卵 バター他	牛乳 ☆ミルクティーフレンチトースト
2	金	お茶 せんべい	ご飯	魚のチーズパン粉焼き ひじきとおからの煮物 つる菜とえのきの味噌汁	魚 粉チーズ ひじき おから 人参 糸こんにゃく つる菜 エノキ ワカメ イリコ 昆布 牛乳 パナナ 干しブドウ コーンフレーク 玄米フレーク他	牛乳 フルーツコーンフレーク
3	土	お茶 卵ぼうろ	麺	☆ラタトゥイユスパゲッティ 和豆と南瓜のゴママヨサラダ コーンスープ	トマト なす ズッキーニ バブリカ スパゲッティ ベーコン 南瓜 インゲン豆 大豆 金時豆 エビ ゴマ コーンクリーム コーン 他	お茶 黒棒 牛乳 ポップコーン
5	月	お茶 バームクーヘン	ご飯	ミートオムレツ ピーマンとちくわの胡麻和え もち麦と野菜のスープ	合いびき肉 玉ねぎ じゃがいも トマト 卵 ピーマン 胡瓜 ちくわ ゴマ もち麦 キャベツ アスパラ バブリカ 鶏ガラ 昆布 生姜 牛乳 コーン他	牛乳 ポップコーン
6	火	お茶 クラッカー	ご飯	夏野菜のシチュー 納豆みそ スイカ	鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 ズッキーニ コーン 枝豆 シチュールウ 豚ひき肉 納豆 ゴマ スイカ 牛乳 パン 糖 生クリーム 豆乳 クリーム他	牛乳 ☆桃とクリームのコッペパン
7	水	お茶 クッキー	ご飯	魚の甘酢あんかけ オクラとじゃこの梅和え 小松菜とはんぺんの清汁	魚 オクラ 胡瓜 ちりめんじゃこ 梅肉 小松菜 はんぺん エノキ 小葱 かつお節 パナナ 林檎 バイン オレンジ 桃 粉乳 他	フルーツヨーグルト
8	木	お茶 ミニケーキ	ご飯	厚焼き卵 胡瓜の即席漬け 味噌汁	卵 スキムミルク ツナ缶 白ネギ キャベツ 胡瓜 昆布 南瓜 玉ねぎ わかめ イリコ ハム チーズ ケチャップ 牛乳 他	牛乳 うず巻きパン
9	金	お茶 せんべい	麺	厚揚げ豆腐のステック揚げ ☆夏野菜の冷やしそうめん パナナ	厚揚げ 青のり なす オクラ ミトマト コーン ゴマ かつお節 こんぶ そうめん パナナ 米 手作り梅干し 他	お茶 塩おにぎり/手作り梅干し
10	土	お茶 かりんとう	ご飯	肉じゃが ゴーヤとお豆の白和え なすとわかめの味噌汁	豚バラ じゃが芋 玉ねぎ ゴーヤ 豆腐 インゲンマメ ささみ 金時豆 大豆 すりごま なす 山芋 わかめ 小松菜 イリコ 昆布 せんべい他	お茶 塩せんべい
13	火	お茶 せんべい	ご飯	豆腐の中華あんかけ 鶏ささみとなすのマリネ 青梗菜と春雨のスープ	豆腐 ささみ なす トマト 胡瓜 バブリカ レモン汁 エビ 玉ねぎ 小松菜 もやし 鶏ガラ 昆布 バームクーヘン他	お茶 バームクーヘン
14	水	お茶 卵ぼうろ	ご飯	シーフードカレー コールスローサラダ スイカ	エビ イカ 玉ねぎ じゃが芋 トマト 生姜 ニンニク ズッキーニ ニンニク 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 コーン スイカ じゃが芋他	お茶 フライドポテト
15	木	お茶 クッキー	ご飯	冬瓜の煮物 胡瓜とわかめの酢の物 夏野菜だご汁	冬瓜 インゲンマメ 昆布 生姜 オクラ なす 里芋 ズッキーニ ごぼう コーン 南瓜 干しいたけ 胡瓜 わかめ いちごブルーベリージャム 他	お茶 ジャムサンドクラッカー
16	金	お茶 クラッカー	麺	鶏塩うどん 五目煮 オレンジ	うどん 鶏肉 キャベツ 人参 白ネギ もやし 大豆 南瓜 ごぼう れんこん 板こんにゃく 昆布 オレンジ 米 他	お茶 塩おにぎり/昆布の佃煮
17	土	お茶 ビスケット	ご飯	肉豆腐 トマトと玉ねぎのサラダ 卵スープ	牛肉 豆腐 ごぼう エノキ 小松菜 白ネギ もやし トマト 玉ねぎ ハム カイワレ大根 レモン汁 コーンクリーム 卵 小葱 他	お茶 かりんとう
19	月	お茶 丸ぼうろ	ご飯	ひよこ豆のミートグラタン レタスとじゃこのサラダ 根菜スープ	合いびき肉 玉ねぎ ひよこ豆 コーン しめじ ベンネニンニク トマト ホールレタス 人参 キャベツ ちりめんじゃこ ごぼう 大根 れんこん さつまいも 甘酒 他	牛乳 ☆甘酒と黒糖の蒸しパン
20	火	お茶 クラッカー	ご飯	お好み焼き風オムレツ ゴーヤとツナの和え物 豆腐とお麩の清汁	卵 豚ひき肉 山芋 エリンギ 白ネギ 豆乳 かつお節 ゴーヤ 胡瓜 ツナ 豆腐 麩 カイワレ大根 わかめ かつお節 林檎 牛乳 粉乳 他	ラッシー 林檎
21	水	お茶 クッキー	ご飯	魚のカレームニエル ポテトサラダ 味噌汁	魚 カレー粉 バター じゃが芋 ブロッコリー ハム 卵 大根 人参 小松菜 しめじ 小葱 豆乳 かつお節 食パン 鶏肉 玉ねぎ 小葱他	牛乳 照り焼きチキントースト
22	木	お茶 せんべい	ご飯	チキンカツ 海藻サラダ お豆とお野菜のスープ オレンジ寒天	鶏肉 海藻ミックス レタス 春雨 コーン オレンジジュース ひよこ豆 人参 玉ねぎ エリンギ キャベツ 梨 はちみつ 粉乳 バター 他	牛乳 梨と紅茶のケーキ
23	金	お茶 卵ぼうろ	麺	ラーメン 旬野菜の煮物 梨	白ネギ 青梗菜 人参 わかめ がら 昆布 里芋 冬瓜 南瓜 オクラ かつおだし 鶏ひき肉 インゲンマメ 梨 鮭 エリンギ 椎茸 しめじ 他	お茶 鮭ときのこのおにぎり
24	土	お茶 ミニケーキ	ご飯	筑前煮 ひじきのサラダ 味噌汁	鶏肉 里芋 れんこん 人参 ごぼう 厚揚げ 昆布 干し椎茸 ひじき 胡瓜 インゲン豆 コーン カボチャ 玉ねぎ なす わかめ 白ネギ 昆布 イリコ他	お茶 クッキー
26	月	お茶 ビスケット	ご飯	ちくわの大葉揚げ スタミナうどん 大豆と昆布の甘煮	ちくわ 大葉 牛ひき肉 なら 人参 うどん イリコ 昆布 大豆 米 小葱 ゴマ ゴマ油 他	お茶 やみつきおにぎり
27	火	お茶 かりんとう	ご飯	ひじきと大豆のつくね 春雨の酢の物 南瓜と玉ねぎのスープ	大豆 ひじき 玉ねぎ インゲンマメ 人参 鶏ひき肉 卵 春雨 胡瓜 ワカメ きくらげ 水菜 南瓜 玉ねぎ 枝豆 かつお節 トマト 豆腐他	牛乳 トマトドーナツ
28	水	お茶 せんべい	ご飯	魚の香味焼き 厚揚げコロコロサラダ 味噌汁	魚 かぼす 厚揚げ 胡瓜 ミトマト 水菜 ヨーグルト 里芋 しめじ ワカメ 小葱 イリコ 昆布 ウィンナー キャベツ チーズ 他	牛乳 ☆ウィンナーとコーンのおやき
29	木	お茶 クッキー	ご飯	はんぺんチーズコロッケ グリーンサラダ ポトフ	はんぺん チーズ 豆腐 鶏胸ミックス 胡瓜 春雨 牛肉 人参 ごぼう キャベツ しめじ なら じゃが芋 昆布 アンパン 他	牛乳 あんぱん
30	金	お茶 ボン菓子	麺	冷やし中華 南瓜とさつま芋の煮つけ パイナップル	ささみ トマト 胡瓜 もやし 卵 中華麺 ゴマ 南瓜 さつま芋 ゴマ 天ぷら パイナップル 米 梅肉 かつお節 他	お茶 梅おかかおにぎり
31	土	お茶 クラッカー	ご飯	鶏葱団子鍋 切り干し大根とれんこんの煮物 メロン	鶏ひき肉 小葱 生姜 卵 生シイタケ ごぼう 豆腐 しめじ 白菜 白ネギ 切り干し大根 れんこん ゴマ メロン 丸ぼうろ他	お茶 丸ぼうろ

材料の都合により、献立の変更をすることがあります。 江上保育園

* 8月8日は、令和5年度保育所連盟食育研修会で考案された献立です。

* 令和6年5月に子どもたちが作った梅干しが食べごろになりました。今月の給食から提供します。

夏を乗り切る梅パワー

食欲がわく...梅干しの酸っぱい刺激を脳が感じると、唾液が分泌されます。唾液が増加すると消化器官が刺激されて胃が活発に動き、食欲が高まります。暑くて、食欲がないときには、食事のはじめにほんの少し、梅干しを口にすることで食欲がわきます。

疲れがとれる...梅に含まれるクエン酸やリンゴ酸などの有機酸には、疲労回復効果があります。

食中毒を防ぐ...梅干しに含まれる梅リグナンという成分には、抗菌・殺菌の働きがあり、食中毒を防止してくれます。