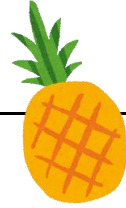


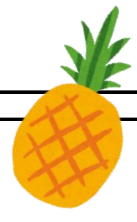
# 令和4年 8月 給食献立表

さくら保育園

日曜日	朝おやつ	献立名	午後おやつ
1 月	もも缶	ごはん 豚大根 (豚肉・人参・大根・いんげん・なると・しょうが・砂糖・みそ・醤油・みりん) キャベツのゆかり和え (キャベツ・きゅうり・ゆかり) ごぼうのみそ汁 (ごぼう・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	ところてん (黒蜜・黒砂糖)
2 火	ソーセージ	ごはん さばの味噌煮 (さば・みそ・砂糖・醤油・みりん・酒・しょうが) 小松菜のお浸し (小松菜・キャベツ・かつお節・醤油) 島田汁 (じゃが芋・大根・人参・玉葱・ごぼう・しいたけ・レタス・油揚げ・みそ・かつおだし・さばだし・茶葉)	ケーキサレ (ホットケーキミックス・卵・ピーマン・玉ねぎ・ハム・牛乳・バター)
			牛乳
3 水	バナナ	ごはん 鶏肉のオーロラソース (鶏肉・酒・片栗粉・マヨネーズ・ケチャップ・みそ) 野菜のごま和え (ほうれん草・人参・ハム・すりごま・砂糖・醤油) おふのスープ (麩・人参・わかめ・葱・醤油・かつおだし)	アイス 乳児…みかんゼリー
			カルシウムビスケット
4 木	牛乳 ビスケット	食パン 野菜のキッシュ (卵・豆腐・ベーコン・玉ねぎ・ほうれん草・生クリーム・ケチャップ) マカロニサラダ (マカロニ・人参・きゅうり・コーン・マヨネーズ) しいたけのスープ (しいたけ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし)	お好み焼き (小麦粉・卵・キャベツ・葱・しらす・チーズ・かつお節・ソース・あおのり)
			麦茶
5 金	飲むヨーグルト	ハヤシライス (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛肉・ハヤシルウ) ツナサラダ (シーチキン・大根・人参・きゅうり・マヨネーズ) ミニトマト・チーズ	フルーツサンド (食パン・生クリーム・砂糖・もも缶・みかん缶) 乳児…生クリームなし・ヨーグルト りんごジュース
			ビスケット・野菜ジュース
8 月	バナナ	食パン 鮭の香りフライ (鮭・小麦粉・卵・パン粉・黒ごま・青のり) キャベツのごま和え (キャベツ・人参・わかめ・すりごま・醤油・砂糖) ミネストローネ (人参・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・トマト・ベーコン・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ)	カルピスゼリー (パイン缶・カルピス・粉寒天・砂糖・水)
9 火	チーズ	ごはん 塩焼きとり (鶏肉・酒・塩・こしょう) 夏のカラフル和え (パプリカ・人参・きゅうり・玉ねぎ・大根・トマト・シーチキン・砂糖・酢・塩) サンラータン (大根・人参・豆腐・ハム・筍・しいたけ・白葱・醤油・酢・鶏ガラ)	コーン蒸しパン (蒸しパンミックス・コーン・バター・卵・牛乳・砂糖)
			スキムミルク (脱脂粉乳)
10 水	しらすせんべい	スタミナ納豆ごはん (ごはん・納豆・豚肉・鶏肉・葱・にんにく・しょうが・醤油・砂糖・ごま油) ゴーヤチャンプルー (ゴーヤ・豆腐・シーチキン・卵・醤油・酒・ごま油・片栗粉) じゃがいものみそ汁 (じゃがいも・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし)	水ようかん (こしあん・粉寒天・砂糖・塩・水)
			麦茶
11 木		☆山の日☆	
12 金		☆夏季希望保育☆	
13 土		☆夏季希望保育☆	
15 月		☆夏季希望保育☆	
16 火		☆夏季希望保育☆	
17 水	ヨーグルト	ごはん ナス入りハンバーグ (豚肉・ナス・玉ねぎ・卵・パン粉・牛乳・ケチャップ) 納豆サラダ (納豆・人参・きゅうり・チーズ・りんご・シーチキン・酢・砂糖・醤油) 和風ポトフ (人参・じゃが芋・大根・こんにゃく・鶏肉・ベーコン・かつおだし・さばだし・塩)	キャロットケーキ (人参・ホットケーキミックス・牛乳・卵・砂糖・バター・オレンジジュース)
			牛乳
18 木	みかん缶	雑炊 (ごはん・シーチキン・人参・大根・しいたけ・白菜・えのき・葱・醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだし) 切干大根煮 (切干大根・人参・糸こんにゃく・油揚げ・砂糖・醤油・みりん・さばだし) たたききゅうり(きゅうり・塩)・たくあん	ワッフル (はちみつ)
			りんごジュース
19 金	ソーセージ	冷やし中華 (ラーメン・ハム・卵・きゅうり・ミニトマト・中華だし・鶏ガラ・醤油・酢・砂糖・ごま油) チーズ バナナ	すいか
20 土	希望保育	サンドイッチ・バナナ・牛乳	ビスケット・野菜ジュース



22	月	チーズ	ごはん 鶏肉の梅みそ焼き (鶏肉・みそ・ねりうめ・酒・みりん・) 白菜のお浸し (白菜・キャベツ・かつお節・醤油) 豚汁 (人参・大根・ごぼう・こんにゃく・豚肉・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	フルーツポンチ (もも缶・みかん缶・パイン缶 ・粉寒天・砂糖・砂糖・シロップ)
23	火	ヨーグルト	ごはん 豆腐のつくね焼き (豆腐・鶏肉・人参・玉ねぎ・ひじき・卵・パン粉・砂糖・醤油・みりん・片栗粉) ゆたかあえ (人参・こんにゃく・たくあん・いんげん・黒ごま・砂糖・醤油・マヨネーズ) けんちん汁 (大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・葱・ごま油・醤油・酒・みりん・かつおだし)	塩焼きそば (やきそば・キャベツ・ピーマン ・人参・玉ねぎ・ごま油・中華だし)  麦茶
24	水	バナナ	夏野菜カレー (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ナス・ピーマン・南瓜・チーズ・豚肉・カレールウ) コールスローサラダ (キャベツ・きゅうり・夏みかん缶・酢・砂糖・塩) 福神漬 乳児…たくあん	もちもちチーズパン (白玉粉・粉チーズ・牛乳) 乳児…マカロニ黄な粉 (マカロニ・黄な粉・砂糖) 牛乳
25	木	ウエハース	おにぎり(さくらごはん・鮭フレーク) まぐろの竜田揚げ(まぐろ・しょうが・酒・みりん・醤油・片栗粉) きんぴらごぼう(ごぼう・人参・れんこん・黒はんぺん・ごま・みりん・砂糖・醤油) たたききゅうり(きゅうり・塩) チーズ・バナナ・オレンジ・野菜・りんごジュース(乳児:野菜ジュース)	フルーチェ(いちご味・牛乳)  ビスケット
26	金	チーズ	食パン 厚揚げのポークナゲット (豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・卵・小麦粉・ケチャップ・ソース・砂糖) キャベツとりんごのマヨサラダ (キャベツ・コーン・りんご・人参・酢・マヨネーズ) 野菜スープ (人参・じゃが芋・オクラ・キャベツ・ベーコン・トマト・ケチャップ・コンソメ)	マーラーカオ  スキムミルク (脱脂粉乳)
27	土	希望保育	サンドイッチ・バナナ・牛乳	ビスケット・野菜ジュース
29	月	ヨーグルト	食パン 白はんぺんチーズフライ (白はんぺん・チーズ・卵・小麦粉・パン粉・ソース) ごぼうのサラダ (ごぼう・人参・きゅうり・シーチキン・マヨネーズ・醤油) ベーコンのスープ (ベーコン・人参・キャベツ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	バナナマフィン (ホットケーキミックス・バナナ・卵・ 砂糖・牛乳・バター)  牛乳
30	火	しらすせんべい	ごはん 白身魚の洋風焼き (カレイ・小麦粉・玉ねぎ・コーン・ピーマン・粉チーズ・マヨネーズ・ケチャップ) 白菜とひじきのおかか和え (白菜・ひじき・油揚げ・かつお節・醤油) かきたま汁 (ほうれん草・卵・人参・キャベツ・鶏ガラ・かつおだし)	お麩のラスク (麩・砂糖・バター)  スキムミルク (脱脂粉乳)
31	水	牛乳 ウエハース	ごはん 田舎煮 (鶏肉・こんにゃく・いんげん・人参・里芋・れんこん・砂糖・醤油・みりん・みそ) ほうれん草のお浸し (ほうれん草・キャベツ・かつお節・醤油) 玉ねぎのみそ汁 (玉ねぎ・人参・大根・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	しらすトースト (食パン・しらす・チーズ・青のり・マ ヨネーズ)  麦茶



<input type="checkbox"/>	除去はありません
<input type="checkbox"/>	除去があります

✕切日  
月 日

ひよこ組のみチェックをお願いします  
 ☆8月の1日当たりの平均栄養摂取量です☆  
 ≪左: 幼児 / 右: 乳児≫

エネルギー(Kcal)	624	551	Ca(mg)	234	241
たんぱく質(g)	24.3	21.4	Vc(g)	29.0	23.0
脂質(g)	18.2	16.9	鉄分(mg)	2.5	2.0
			塩分(g)	2.5	2.2



~おいしい夏野菜をたくさん食べよう!~

【きゅうり】利尿作用・余分な熱をとる・余分な塩分をとる・のどを潤す  
 【ピーマン】血液をサラサラにする  
 【トマト】食欲増進・余分な熱をとる・のどを潤す  
 【ナス】余分な熱をとる・血の巡りをよくする・化のうやはれを治める  
 【レタス】余分な熱をとる・血の巡りをよくする・化のうやはれをお治める  
 【スイカ】体を冷やす・のどを潤す・利尿作用・むくみをとる  
 【とうもろこし】胃腸の調子を整える ※タンパク質がたくさん!  
 このように栄養たっぷりの夏野菜には、たくさんの効果が期待できます。  
 この夏、ぜひご家庭でも食べてほしいです!

夏こそ“食べる”ことが大切なのです!!  
 夏バテにはビタミンも大事!  
 特にビタミンB群が必要で、補うには豚肉・鶏ささみ・カツオ・サバが  
 おすすめです! 肉・魚料理やサラダ等にして、  
 たっぶりの夏野菜とともにいただきましょう!!