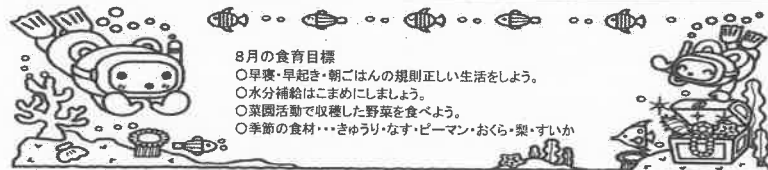


日 ／ 曜	献立名	上：未開乳児のおやつ 下：生乳3時のおやつ	材 料 名
1	ちゃんぽん ／ 切干大根の中華風サラダ 土 プルーン	牛乳・ウエハース ----- 袋菓子(エビスナック)	黄：無や力になるもの 赤：血や肉や骨になるもの 緑：体の調子を整えるもの なたね油・三温糖・ごま油・中華糖・エビスナック 豚肉・わかめ きゃべつ・もやし・玉葱・人参・こねぎ・切干大根・きゅうり・プルーン
3	魚の塩焼 ／ 卵の花煮 月 豆乳スープ・すいか	牛乳・せんべい ----- おにぎり(わかめ)	精白米・三温糖・なたね油・米麹・黒ごま 白身魚・豚肉・おから・かつお節・豆乳・わかめ・しらすばし 生薑・玉葱・人参・干し椎茸・こねぎ・きゃべつ・しめじ・すいか
4	誕生会☆ タコスライス ／ ドレッシングサラダ 火 わかめスープ・ゼリー	牛乳・クッキー ----- ロールケーキ りんごジュース	精白米・なたね油・三温糖・白ごま・ゼリー・ロールケーキ 合挽ミンチ・大豆・たまご・粉チーズ・マグロ缶・わかめ・木綿豆腐 玉葱・トマト・レタス・とうもろこし缶・きゃべつ・きゅうり・人参・りんごジュース
5	魚の香味焼き ／ パンキンサラダ 水 すまし汁・プルーン	牛乳・小魚スナック ----- パンせんべい スキムミルク	三温糖・マヨネーズ・フランスパン 白身魚・木綿豆腐・いりこ・ウインナー・チーズ・スキムミルク こねぎ・生薑・にんにく・かぼちゃ・きゅうり・玉ねぎ・ごま油・パセリ・プルーン
6	米飯給食☆ 麦ごはん ／ だご汁・すいか 木 うりとなすの浅漬け	牛乳・ビスケット ----- ふかし芋 麦茶	麦・精白米・じゃが芋・薄力粉・さつまいも かつお節・いりこ・米みそ 人参・しろり・なす・かぼちゃ・玉葱・こねぎ
7	夏野菜カレー ／ レモン和え 禁 プルーン	牛乳・ポップコーン ----- メロンパン スキムミルク	三温糖・じゃが芋・薄力粉・バター・なたね油・カレーパウダー・メロンパン 鶏肉・まぐろ缶・スキムミルク 人参・なす・かぼちゃ・玉葱・ピーマン・キャベツ・きゅうり・トマトピューレ・レモン・りんご・プルーン
8	スパゲティミートソース ／ わかめサラダ 土 コーンソメスープ	牛乳・ねじねじ ----- 袋菓子(かりんとう)	スパゲティ・三温糖・なたね油・かりんとう 合挽ミンチ・粉チーズ・牛乳・わかめ 玉葱・人参・グリーンピース・きゃべつ・きゅうり・とうもろこし缶・クリームコーン・かいわれ大根・トマトピューレ
11	ビーフシチュー ／ ゴーヤ入りマカロニサラダ 火 チーズ	牛乳・おかき ----- フルーツゼリー・おこし スキムミルク	じゃが芋・なたね油・マカロニ・マヨネーズ・ビーフシチュールー・おこし 牛肉・まぐろ缶・ひじき・チーズ・スキムミルク 玉葱・人参・きゅうり・にがうり・レモン・インゲン・トマトピューレ・パイン缶
12	南瓜入りさつま揚げ ／ 梅肉和え 水 みそ汁・プルーン	牛乳・クッキー ----- 90%オイル スキムミルク	片栗粉・なたね油・70%オイル すり身・木綿豆腐・たまご・かつお節・わかめ・いりこ・米みそ・スキムミルク かぼちゃ・にら・生薑・もやし・きゅうり・きゃべつ・おくら・梅干し・えのきだけ・ぶどう
13	ミートボールスープ ／ じゃがいも酢の物の物 木 梨	牛乳・クラッカー ----- 袋菓子(あられ)	片栗粉・春雨・三温糖・じゃがいも・ごま油・白ごま・あられ 合挽ミンチ・たまご・牛乳 生薑・人参・玉葱・にら・きゃべつ・きゅうり・青梗菜・オクラ・トウモロコシ・ゆず・梨
14	ポークビーンズ ／ 春雨のサラダ 金 ぶどう	牛乳・ビスケット ----- 袋菓子(小魚スナック)	なたね油・春雨・三温糖・じゃがいも・デミグラスソース・小魚スナック 豚肉・大豆・ローズハム・牛乳 玉葱・人参・おくら・きゃべつ・もやし・きゅうり・とうもろこし缶・ぶどう
15	五目そうめん ／ 切り干大根の煮物 土 プルーン	牛乳・ウエハース ----- 袋菓子(ねじねじ)	そうめん・三温糖・なたね油・ねじねじ むきえび・さき身・たまご・いりこ・かつお節・さつまあげ きゅうり・とまと・干し椎茸・切り干し大根・にんじん・さやいんげん・プルーン
17	タンダーリーチキン ／ ひじきの煮物 月 コーンポタージュ・すいか	牛乳・野菜スナック ----- おからのブラウニー スキムミルク	三温糖・なたね油・薄力粉・バター・フルシチュウルー・ココア・芋チップ 鶏肉・ヨーグルト・ひじき・厚揚げ・豆乳・おから・たまご・スキムミルク 玉葱・にんにく・人参・干し椎茸・とうもろこし缶・パセリ・さやいんげん・すいか

日 ／ 曜	献立名	上：未開乳児のおやつ 下：生乳3時のおやつ	材 料 名
18	魚のごまみそ焼き ／ 野菜の即席漬け 火 ミネストローネ	牛乳・せんべい ----- 南瓜クリームサンド スキムミルク	三温糖・白ごま・マカロニ・ロールパン 白身魚・米みそ・ベーコン・ホイップクリーム・スキムミルク きゃべつ・きゅうり・もやし・玉葱・かぼちゃ・トマト・ゆかり
19	ほうれん草のキッシュ ／ 温野菜サラダ 水 大豆入りスープ・梨	牛乳・かりんとう ----- フルーツ白玉 スキムミルク	白玉粉・じゃが芋・なたね油・ごま油・白ごま・三温糖・黒砂糖・なたね油・バター・マヨネーズ・ねり たまご・ローズハム・チーズ・茹で大豆・ベーコン・クリーム・スキムミルク ほうれん草・玉ねぎ・人参・パセリ・オクラ・梨・もやし・みかん缶・りんご・パイン缶
20	高野豆腐のキーマカレー ／ パインサラダ 木 わかめスープ・プルーン	牛乳・野菜スナック ----- ポップコーン スキムミルク	三温糖・なたね油・ポップコーン・黒砂糖・カレールー 鶏肉・高野豆腐・チーズ・わかめ・スキムミルク 生薑・玉葱・人参・青ピーマン・キャベツ・きゅうり・かいわれ大根・プルーン・パイン缶
21	イエローポタージュ ／ もずくのチャブチェ 金 チーズ	牛乳・芋スナック ----- トマトブレッド スキムミルク	じゃが芋・クリーム・チュウ・ごま油・白ごま・プレミックス粉 鶏肉・プロセスチーズ・豚肉・もずく・豆乳・チーズ・スキムミルク 人参・玉葱・かぼちゃ・干し椎茸・グリーンピース・生薑・もやし・ピーマン・トマト・パセリ
22	冷麺 ／ 煮大豆 土 プルーン	牛乳・ポップコーン ----- 袋菓子(豆乳クッキー)	中華麺・ごま油・白ごま・三温糖・クッキー たまご・むきえび・豚肉・大豆・刻み昆布 きゅうり・とまと・もやし・プルーン
24	肉じゃが ／ きゅうりの即席漬け 月 にら卵スープ・梨	牛乳・おかき ----- フルーツゼリー・せんべい スキムミルク	なたね油・三温糖・しらたき・じゃが芋・せんべい 牛肉・たまご・わかめ・いりこ・スキムミルク 玉葱・人参・さやいんげん・きゅうり・にら・梨・パイン缶
25	鶏の照り焼き ／ 南瓜といんげんのごま和え 火 みそ汁・プルーン	牛乳・せんべい ----- ジャムパン 牛乳	なたね油・白ごま・三温糖・食パン・ジャム 鶏肉・かつお節・木綿豆腐・いりこ・米みそ・牛乳 かぼちゃ・さやいんげん・キャベツ・玉ねぎ・プルーン
26	レバーの旨煮 ／ ひじきのマリネ 水 さつま汁・チーズ	牛乳・クッキー ----- ウインナーロール スキムミルク	なたね油・三温糖・さつま汁・ロールパン・マヨネーズ 鶏レバー・ひじき・ローズハム・いりこ・米みそ・チーズ・スキムミルク・ウインナー
27	煮魚 ／ 洋風なます 木 卵スープ・すいか	牛乳・ねじねじ ----- キャロットケーキ・芋チップ スキムミルク	三温糖・片栗粉・紫いもチップ 赤魚・油揚げ・ローズハム・たまご・かつお節・昆布・寒天・ヨーグルト・スキムミルク 生薑・キャベツ・きゅうり・人参・えのきだけ・こねぎ・きゃべつ
28	マーボー豆腐 ／ 春雨の酢の物の物 金 すまし汁・プルーン	牛乳・ウエハース ----- かるかん スキムミルク	なたね油・三温糖・片栗粉・ごま油・春雨・上新粉・長いも・煮しパンミックス たまご・豚肉・わかめ・木綿豆腐・いりこ・米みそ・あずき・スキムミルク 人参・玉ねぎ・干し椎茸・にら・生薑・きゅうり・えのきだけ・プルーン
29	肉うどん ／ 南瓜サラダ 土 梨	牛乳・小魚スナック ----- 袋菓子(コーンスナック)	うどん・マヨネーズ・コーンスナック 牛肉・たまご・わかめ・かつお節・まぐろ缶・昆布 玉葱・かぼちゃ・きゅうり・人参・こねぎ・梨
31	魚南蛮づけ ／ ツナと青菜のさっぱり和え 月 すまし汁・ぶどう	牛乳・大豆チップ ----- 黄な粉団子 スキムミルク	三温糖・片栗粉・なたね油・白ごま・白玉粉 白身魚・まぐろ缶・木綿豆腐・いりこ・黄な粉・スキムミルク かいわれ大根・小松菜・もやし・人参・もやし・玉葱・オクラ・えのきだけ・ぶどう



お知らせ

誕生会は、
米飯給食は、日()です。
日()です。お箸だけ
持ってきて下さい。

8月給食献立予定表

御原保育所

	曜日	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1	土	牛乳、ウエハース		五目そうめん・切り干し大根の煮物・チーズ	すいか	
3	月	牛乳、クッキー	ご飯	豚肉と野菜のソテー・ひじき納豆・みそ汁・りんご	ミルク・パンせんべい	
4	火	牛乳、ウエハース	ご飯	魚の塩こうじ焼き・うの花煮・豆乳スープ・すいか	ミルク・ジャムパン	
5	水	牛乳、せんべい	ご飯	高野豆腐のキーマカレー・パインサラダ・スープ・チーズ	ミルク・トマトブレッド	
6	木	牛乳、サブレ		麦ごはん・芋茎のきんぴら・なすの浅漬け・だご汁・すいか	さつま芋	平和保育
7	金	牛乳、せんべい		タコライス・唐揚げ・サラダ・スープ・ゼリー	ミルク・ケーキ	誕生会
8	土	牛乳、サブレ		ちゃんぽん・切り干し大根サラダ・ブルーネ	牛乳・袋菓子	
11	火	牛乳、せんべい	ご飯	高野豆腐の煮物・ツナサラダ・みそ汁・チーズ	ミルク・南瓜クリームサンド	
12	水	牛乳、クッキー	ご飯	ミートボールスープ・酢の物・すいか	ミルク・豆乳もち	
13	木	牛乳、せんべい	ご飯	ビーフンチュー・マカロニサラダ・チーズ	牛乳・袋菓子	
14	金	牛乳、サブレ	ご飯	ポークビーンズ・キャベツサラダ・ブルーネ	牛乳・袋菓子	
15	土	牛乳、ウエハース		スパゲティミートソース・コーンスープ・チーズ	牛乳・袋菓子	
17	月	牛乳、サブレ	ご飯	タンドリーチキン・ひじきの煮物・コーンスープ・りんご	ミルク・おからのブラウニー	
18	火	牛乳、せんべい	ご飯	南瓜入りさつま揚げ・梅肉和え・みそ汁・ぶどう	ミルク・きな粉のカップケーキ	
19	水	牛乳、サブレ	ご飯	ほうれん草のキッシュ・温野菜サラダ・スープ・チーズ	ミルク・ポップコーン	
20	木	牛乳、ウエハース	ご飯	魚のゴマみそ焼き・即席漬け・ミネストローネ・りんご	フルーツ白玉	クッキング
21	金	牛乳、せんべい	ご飯	イエローポタージュ・もずくのチャプチェ・すいか	ミルク・大豆のスコーン	
22	土	牛乳、クッキー		冷麺・煮大豆・チーズ	牛乳・袋菓子	
24	月	牛乳、せんべい	ご飯	肉じゃが・スパゲティサラダ・スープ・梨	ミルク・フルーツヨーグルト	
25	火	牛乳、サブレ	ご飯	ししゃものフリッター・胡麻和え・みそ汁・ブルーネ	ミルク・ピザトースト	
26	水	牛乳、ウエハース	ご飯	レバーの旨煮・ひじきのマリネ・みそ汁・チーズ	ミルク・カレー煮しパン	
27	木	牛乳、せんべい	ご飯	煮魚・ポテトサラダ・むらも汁・すいか	ミルク・マカロニのあべかわ	
28	金	牛乳、クッキー	ご飯	麻婆豆腐・酢の物・すまし汁・チーズ	ミルク・カントリークッキー	
29	土	牛乳、せんべい		肉うどん・南瓜サラダ・ブルーネ	牛乳・袋菓子	
31	月	牛乳、クッキー	ご飯	豚肉の南蛮漬け・さっぱり和え・すまし汁・ぶどう	ミルク・キャロット寒天	

お知らせ

- ・6(木)は昔の食事体験をします。麦ごはんがあります。おはしだけ持たせて下さい。
- ・7(金)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。

☆魚のキャロットソース焼き

(大人1人分)

白身魚の切り身	1切れ
人参	15(15.5)g
パセリ	0.3(0.33)g
マヨネーズ	8g
塩・こしょう	少々

<作り方>

- ① 人参は洗って皮をむきすりおろす。(フードプロセッサーでも構いません)パセリは洗って茎を取り、みじん切りにする。
- ② ①と分量のマヨネーズを混ぜ合わせてソースを作る。
- ③ 魚は軽く塩・こしょうをして、一切れずつアルミホイルにのせる。(皮を下にして)魚の身の上に②のソースをかけてホイルを包んでフライパンで焼く。
※オーブンやトースターで焼く時はアルミカップに入れて10分程度焼いてもいいです。

1料の人参の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります



8 月 給 食 だ よ り

2020. 7.31

大崎保育所

日	曜日	未 満 児 朝のおやつ	未 満 児 主 食	全 児 昼 食	全児3時の お や つ	3歳以上児 1日のカロリー
1	土	牛乳 チーズ		ちゃんぽん、切り干し大根のサラダ、ブルー	麦茶	
3	月	牛乳 ウエハース	ごはん	じゃが芋入りみそ汁 豚肉と夏野菜のソテー、ひじき納豆、りんご	ミルク	487
4	火	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	すいか 魚の塩焼、卵の花煮、豆乳スープ	牛乳 ミレービスケット	474
5	水	牛乳 卵ボーロ	ごはん	* 誕生会 タコライス、ドレッシングサラダ、わかめスープ	りんごジュース ロールケーキ	345
6	木	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	コンソメスープ、梨 高野豆腐のキーマカレー、パインサラダ	ミルク パンせんべい	578
7	金	牛乳 プルーン	ごはん	豆腐入りすまし汁 魚の香味焼き、パンキンサラダ、プルーン	ミルク トマトブレット	437
8	土	牛乳 ビスコ		コーンスープ スパゲティーミートソース、わかめサラダ	ミルク ジャムパン	347
11	火	牛乳 チーズ	ごはん	うりと茄子の漬物、だご汁 麦ごはん、さつま芋の茎のきんぴら	ミルク ふかし芋	531
12	水	牛乳 ウエハース	ごはん	ミネストローネ、りんご 魚のごまみそ焼き、ポイル野菜の即席づけ	ミルク 南瓜クリームサンド	372
13	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	ビーフシチュー、マカロニサラダ、チーズ	ミルク みたらし団子	538
14	金	牛乳 卵ボーロ	ごはん	ポークビーンズ、春雨サラダ、ゼリー	牛乳 コンソメコーン	406
15	土	牛乳 豆乳クッキー		五目そうめん、切り干し大根の煮物、プルーン	牛乳 野菜かりんとう	401

～今月の目標～

* 暑さで食欲がなくなり、食事量も減ると体力が落ちるので、朝食は必ず食べるようにする。

* 正しい手洗いを実践し、衛生面に気をつける。

* 早寝・早起きで規則正しい生活をし、夏バテしない体力をつける。

* 子どもたちが涼しく食べやすい環境をつくり、適温で食べられるように配慮する。

* 水分補給をこまめに行う。

* 食中毒予防のため、給食室内の温度・湿度を25℃、80%以下にする。

* 季節の食材・・・ 胡瓜・茄子・トマト・ピーマン・おくら・すいか・ぶどう・梨など

* 材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。



8月 給食 だより

2020. 8.15

大崎保育所

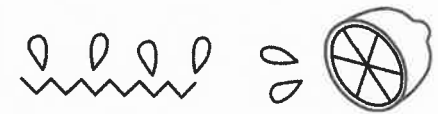
日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 全 児 昼 食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
17	月	牛乳 プルーン	ごはん	コーンポタージュ タンドリーチキン、ひじきの煮物、りんご	ミルク おから入ブラウニー	367
18	火	牛乳 ビスコ	ごはん	わかめ入りみそ汁 かぼちゃ 南瓜入りさつま揚げ、梅肉あえ、ぶどう	ミルク きな粉カップケーキ	401
19	水	牛乳 チーズ	ごはん	コンソメスープ ほうれん草入りキッシュ、温野菜サラダ、梨	ミルク ポップコーン	400
20	木	牛乳 ウエハース	ごはん	じゃが芋入りみそ汁 高野豆腐の煮物、切り干し大根のサラダ	麦茶 フルーツ白玉	423
21	金	牛乳 赤ちやんせんべい	ごはん	豆腐入りすまし汁、ぶどう さかな 魚の南蛮づけ、ツナと青菜のさっぱりあえ	麦茶 わかめ入りおにぎり	335
22	土	牛乳 卵ボーロ		肉うどん、南瓜サラダ、プルーン	牛乳 ねじねじ	472
24	月	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	肉じゃが、スパゲッティサラダ、梨	ミルク フルーツヨーグルトあえ	376
25	火	牛乳 ビスコ	ごはん	南瓜のごまあえ、きゃべつ入りみそ汁 ししゃものカレー味フリッター、プルーン	ミルク ピザトースト	417
26	水	牛乳 プルーン	ごはん	しめじ入りみそ汁 レバーの旨煮、ひじきのマリネ、りんご	ミルク カレー蒸しパン	392
27	木	牛乳 チーズ	ごはん	煮魚、ポテトサラダ、むらくも汁、すいか	ミルク マカロニのあべ川	381
28	金	牛乳 ウエハース	ごはん	わかめ入りすまし汁 麻婆豆腐、春雨の酢の物、チーズ	ミルク カントリークッキー	401
29	土	牛乳 赤ちやんせんべい		コンソメスープ 冷製トマトスパゲッティ、胡瓜の変わりづけ	ミルク きな粉団子	483
31	月	牛乳 卵ボーロ	ごはん	すいか イエローポタージュ、もずくのチャプチェ	ミルク 大豆入リスコーン	435

～便秘・下痢に注意～

ジュース・アイスクリームなど、おなかの調子を悪くしないためにも量を考え、体調管理をしっかりとってください。また、下痢を起こすと体液のバランスが崩れますので、麦茶や白湯など糖分の少ない飲み物や、みそ汁やスープなどで水分補給をしましょう。

～天然素材のジュース～

この季節、子どもが好むジュースですが、糖分の過剰な摂取が気になるころです。100%果汁のものも、意外に糖分を多く含んでいる場合があります。少し薄めたり、コップに取り分けて飲むなど工夫しましょう。



* 材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。