

日 曜	献立名	材 料 名			
		上:未就学児のおやつ 下:全児3時のおやつ	黄:熱や力になるもの	赤:血や肉や骨になるもの	緑:体の調子を整えるもの
2 月	いわしのつみれ汁 うの花煮 すいか	牛乳・クッキー かるかん スキムミルク	三温糖・なたね油・片栗粉・蒸しパン ミックス・やまいも・上新粉・あずき	いわし・たまご・豚肉・おから・かつお節・いりこ・みそ・スキムミルク	生姜・玉葱・人参・干し椎茸・こねぎ・きゃべつ・だいこん・エリンギ・春菊・ごぼう・すいか
3 火	誕生会☆ タコスライス ドレッシングサラダ わかめスープ・ゼリー	牛乳・ポップコーン フルーツゼリー せんべい スキムミルク	精白米・なたね油・三温糖・白ごま・ゼリー・せんべい	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・スキムミルク	玉葱・トマト・レタス・きゃべつ・きゅうり・人参・りんごジュース・オレンジジュース・みかん缶・もも缶
4 水	鶏のさっぱり煮 パンプキンサラダ すまし汁・ブルー	牛乳・ビスケット 菓子(スナック) りんごジュース	三温糖・マヨネーズ・じゃがいも・スナック	鶏肉・木綿豆腐・いりこ・ウィンナー・たまご	生姜・にんにく・かぼちゃ・きゅうり・玉ねぎ・ごま・ブルー・リンゴジュース
5 木	魚のマヨ焼き ひじき納豆 みそ汁・すいか	牛乳・かりんとう パンせんべい 牛乳	マヨネーズ・じゃがいも・しろごま・フランスパン	白身魚・納豆・油揚げ・ひじき・いりこ・みそ・チーズ・牛乳	玉ねぎ・ごま・パセリ・うめぼし・えのきだけ・すいか
6 金	高野豆腐のオランダ煮 切り干大根とツナのサラダ みそ汁・チーズ	牛乳・クラッカー カレー蒸しパン スキムミルク	かたくり粉・じゃが芋・三温糖・なたね油・ごま油・白ごま・蒸しパンミックス	高野豆腐・鶏肉・ツナ缶・いりこ・豆乳・たまご・ウィンナー・スキムミルク・チーズ	人参・玉葱・こねぎ・青ピーマン・しめじ・切り干し大根・キャベツ・きゅうり
7 土	五目そうめん 煮大豆 ブルー	牛乳・ビスケット 菓子(ねじねじ) 麦茶	三温糖・そうめん	えび・たまご・かつお節・いりこ・大豆・昆布	きゅうり・トマト・干し椎茸・ブルー
10 火	米飯給食☆ 麦ごはん だご汁・すいか うりとなすの浅漬け	牛乳・野菜スナック ふかし芋 麦茶	麦・精白米・じゃが芋・海力粉・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・ごぼう
11 水	魚のごまみそ焼き 山吹き和え ミネストローネ・りんご	牛乳・おかし 南瓜クリームサンド スキムミルク	三温糖・白ごま・なたね油・マカロニ・ロールパン	白身魚・米みそ・ベーコン・おから・たまご・ホイップクリーム・スキムミルク	きゃべつ・きゅうり・玉葱・かぼちゃ・トマト・にんじん・りんご
12 木	クリームシチュー ゴーヤ入りサラダ メロン	牛乳・ねじねじ フルーツ白玉 牛乳	じゃが芋・なたね油・三温糖・マヨネーズ・クリームシチュールー・白玉粉	鶏肉・まぐろ缶・ひじき・豆乳・木綿豆腐・牛乳	玉葱・人参・きゅうり・にがり・レモン・レタス・グリーンピース・パイン缶・メロン・もも缶・りんご・みかん缶
13 金	ポークビーンズ 春雨のサラダ 梨	牛乳・ウエハース おにぎり 麦茶	なたね油・春雨・三温糖・じゃがいも・デミグラスソース・精白米・黒ごま	豚肉・大豆・ロースハム・牛乳・しらす干し・わかめ	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・梨
14 土	ミートスパゲティ わかめサラダ コーンスープ	牛乳・せんべい 菓子(ビスケット) 麦茶	スパゲティ・なたね油・バター・三温糖・ビスケット	合挽ミンチ・わかめ	玉葱・にんじん・グリーンピース・きゅうり・レタス・クリームコーン缶・ブルー
16 月	南瓜入りさつま揚げ ひじきの煮物 コーンポタージュ・梨	牛乳・芋スナック おからのブラウニー スキムミルク	三温糖・なたね油・海力粉・バター・ココア	すり身・木綿豆腐・たまご・ひじき・厚揚げ・豆乳・おから・たまご・スキムミルク	玉葱・南瓜・蕪・生姜・人参・干し椎茸・とうもろこし缶・パセリ・青ピーマン・梨
17 火	タンドライーチキン 梅肉和え みそ汁・ブルー	牛乳・クラッカー レーズンパン スキムミルク	片栗粉・なたね油・レーズンパン	鶏肉・ヨーグルト・かつお節・わかめ・いりこ・米みそ・スキムミルク	にんにく・もやし・きゅうり・きゃべつ・おくら・梅干し・えのきだけ・ブルー

日 曜	献立名	材 料 名			
		上:未就学児のおやつ 下:全児3時のおやつ	黄:熱や力になるもの	赤:血や肉や骨になるもの	緑:体の調子を整えるもの
18 水	キッシュ 切り干し大根の煮物 大豆入りスープ・メロン	牛乳・クッキー ポップコーン スキムミルク	じゃが芋・なたね油・三温糖・黒砂糖・バター	たまご・ロースハム・チーズ・さつま揚げ・大豆・ベーコン・生クリーム・スキムミルク	ピーマン・玉ねぎ・人参・パセリ・切り干し大根・さやいんげん・とうもろこし・メロン
19 木	魚のギャロットソース焼き ポイル温野菜の即席漬け すまし汁・チーズ	牛乳・かりんとう トマトブレッド スキムミルク	白ごま・マヨネーズ・ホットケーキ粉	白身魚・チーズ・わかめ・いりこ・スキムミルク	玉ねぎ・人参・パセリ・トマト・レタス・かいわれ大根・きゅうり・もやし・ゆかり
20 金	イエローポタージュ もずくのチャプチェ すいか	牛乳・ポップコーン 黄粉だんご 牛乳	じゃが芋・ごま油・白ごま・白玉粉・三温糖	鶏肉・プロセスチーズ・豚肉・もずく・木綿豆腐・黄粉・チーズ・牛乳	人参・玉葱・かぼちゃ・干し椎茸・グリーンピース・生姜・もやし・ピーマン・すいか
21 土	ちゃんぽん わかめサラダ チーズ	牛乳・ビスケット 菓子(小魚スナック) 麦茶	なたね油・三温糖・中華麺・小魚スナック	豚肉・わかめ・チーズ・しらす干し	きゃべつ・もやし・玉葱・人参・こねぎ・きゅうり・エリンギ・レタス
23 月	肉じゃが スパゲティサラダ にら卵スープ・梨	牛乳・人参チップ フルーツ和え・おこし スキムミルク	なたね油・三温糖・糸こんにゃく・じゃが芋・スパゲティ・マヨネーズ・おこし	豚肉・たまご・ロースハム・わかめ・いりこ・ヨーグルト・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・りんご・もも缶・みかん缶
24 火	魚の香味焼き 五目煮豆 みそ汁・ブルー	牛乳・おかし メロンパン スキムミルク	なたね油・三温糖・板こんにゃく・片栗粉・メロンパン	魚白身・茹大豆・木綿豆腐・いりこ・みそ・スキムミルク	生姜・ニンニク・玉葱・人参・さやいんげん・ごぼう・干し椎茸・レタス・キャベツ・ブルー
25 水	レバーの旨煮 ひじきのマリネ みそ汁・メロン	牛乳・小魚スナック おにぎり 麦茶	なたね油・三温糖・精白米	鶏レバー・ひじき・ロースハム・いりこ・米みそ・油揚げ・しらす干し	玉葱・生姜・きゅうり・人参・しめじ・こねぎ・きゃべつ・とうもろこし缶・メロン
26 木	煮魚 温野菜サラダ むらくも汁・梨	牛乳・クラッカー キャロットケーキ・チップ スキムミルク	ねりごま・じゃがいも・マヨネーズ・三温糖・片栗粉・紫いもチップ	赤魚・たまご・寒天・ヨーグルト・いりこ・牛乳	生姜・キャベツ・きゅうり・青梗菜・人参・玉葱・オレンジジュース・リンゴジュース・梨
27 金	夏野菜カレー レモン和え ブルー	牛乳・かりんとう クロワッサン スキムミルク	なたね油・じゃがいも・小麦粉・バター・三温糖・クロワッサン	豚肉・チーズ・スキムミルク	玉葱・人参・青ピーマン・キャベツ・きゅうり・レモン・南瓜・なす・オクラ・りんご・トマト・トマトピューレ・ブルー
28 土	肉うどん ポテトサラダ りんご	牛乳・ビスケット 菓子(かりんとう) 麦茶	うどん・じゃがいも・マヨネーズ・かりんとう	鶏肉・たまご・わかめ・かつお節・昆布	玉葱・キャベツ・きゅうり・人参・りんご
30 月	鶏の竜田揚げ 青菜のさっぱり和え みそ汁・すいか	牛乳・芋スナック ひまわりボンチ 牛乳	かたくり粉・なたね油・白ごま・ゼリー	鶏肉・ツナ缶・油揚げ・いりこ・みそ・牛乳	玉ねぎ・しょうが・にんにく・レタス・ごま・もやし・人参・なす・こねぎ・すいか・もも缶・りんご・みかん缶・パイン缶
31 火	豚肉の柳川煮 春雨のサラダ すまし汁・ブルー	牛乳・せんべい ジャムパン スキムミルク	なたね油・三温糖・春雨・マヨネーズ・パン・ジャム	たまご・豚肉・木綿豆腐・いりこ・スキムミルク	ごぼう・オクラ・キャベツ・きゅうり・さやいんげん・人参・玉ねぎ・えのきだけ・ブルー

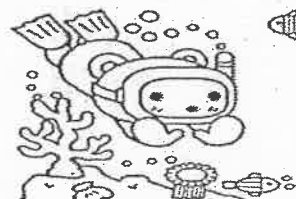
お知らせ

お箸だけ

持ってきて下さい。

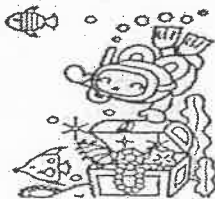
誕生会は 3日(火)です。

米飯給食は 10日(火)です。



8月の食育目標

- 早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活をしよう。
- 水分補給はこまめにしよう。
- 菜園活動で収穫した野菜を食べよう。
- 季節の食材...きゅうり・なす・ピーマン・おくら・梨・すいか





曜日	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
2月	牛乳、クッキー	ご飯	つみれ汁・うの花煮・すいか	ミルク・かるかん	
3火	牛乳、ウエハース	ご飯	鶏のさっぱり煮・パンプキンサラダ・すまし汁・ブルーネ	ミルク・トマトブレッド	
4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・ロールパン	
5木	牛乳、クッキー	ご飯	チキンナゲット・ひじき納豆・みそ汁・りんご	ミルク・パンせんべい	
6金	牛乳、サブレ		麦ごはん・きんぴら・なすの浅漬け・だご汁・すいか	さつまいも	平和保育
7土	牛乳、せんべい		スパゲティミートソース・わかめサラダ・スープ・チーズ	牛乳・袋菓子	
10火	牛乳、せんべい	ご飯	高野豆腐のオランダ煮・ツナサラダ・すまし汁・ブルーネ	フルーツ白玉	クッキング
11水	牛乳、クッキー	ご飯	魚のゴマみそ焼き・山吹和え・ミネストローネ・りんご	ミルク・南瓜クリームサンド	
12木	牛乳、せんべい	ご飯	クリームシチュー・サラダ・チーズ	ミルク・あべかわうどん	
13金	牛乳、サブレ	ご飯	ポークビーンズ・春雨サラダ・ブルーネ	牛乳・袋菓子	
14土	牛乳、ウエハース		五目そうめん・煮大豆・チーズ	牛乳・袋菓子	
16月	牛乳、クッキー	ご飯	野菜のキッシュ・切り干し大根の煮物・スープ・梨	ミルク・ポップコーン	
17火	牛乳、せんべい		タコスライス・サラダ・スープ・ゼリー	ミルク・ケーキ	誕生日会
18水	牛乳、サブレ	ご飯	南瓜入りさつま揚げ・梅肉和え・みそ汁・すいか	ミルク・きな粉のカップケーキ	
19木	牛乳、ウエハース	ご飯	タンドリーチキン・ひじきの煮物・スープ・ブルーネ	ミルク・おからのブラウニー	
20金	牛乳、せんべい	ご飯	イエローポタージュ・もずくのチャブチエ・すいか	ミルク・大豆のスコーン	
21土	牛乳、ビスケット		ちゃんぽん・わかめサラダ・チーズ	牛乳・袋菓子	
23月	牛乳、クッキー	ご飯	肉じゃが・スパゲティサラダ・にらたまスープ・梨	ミルク・フルーツヨーグルト	
24火	牛乳、サブレ	ご飯	魚の香味やき・五目煮豆・みそ汁・ブルーネ	ミルク・ピザトースト	
25水	牛乳、せんべい	ご飯	レバーの旨煮・ひじきのマリネ・みそ汁・りんご	ミルク・ハムとコーンの蒸しパン	
26木	牛乳、クッキー	ご飯	煮魚・温野菜サラダ・むらも汁・梨	ミルク・キャロット寒天・パン	
27金	牛乳、ウエハース	ご飯	厚揚げの中華煮・即席漬け・すまし汁・ブルーネ	ミルク・カントリークッキー	
28土	牛乳、せんべい		肉うどん・ポテトサラダ・りんご	牛乳・袋菓子	
30月	牛乳、クッキー	ご飯	鶏のから揚げ・さっぱり和え・みそ汁・りんご	ひまわりポンチ	
31火	牛乳、ウエハース	ご飯	豚肉の柳川風・春雨サラダ・すまし汁・梨	ミルク・ジャムパン	

お知らせ

・6(金)は平和保育で昔の食事の体験をします。
 麦ごはんがありますのでおはしだけ持たせて下さい。
 ・17(火)は誕生日会です。おはしだけ持たせて下さい。

材料の入荷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。

☆鶏肉のブレゼー

(子ども1人分)

“ブレゼ”はフランス料理の基本調理法の一つで『蒸し煮』のこと。

<作り方>

鶏もも肉	30g
薄力粉	1.5g
なたね油	1g
有塩バター	0.5g
玉ねぎ	20(21)g
エリンギ	10(11)g
生クリーム	6g
ウスターソース	2.5g
トマトケチャップ	10g
酒	3g

- ① 玉ねぎとエリンギは長さ3センチ位のうす切り、パセリは葉を剥き取ってみじん切りにしておく。
- ② 鶏肉に薄力粉をまぶして、フライパンに油を入れて両面を焼き色がつくまで焼く。
- ③ 厚手の鍋にバターを入れ、パセリ以外の①の野菜を炒める(バターは焦げやすいので火加減に注意する 溶けたら弱火)
- ④ ③にピタピタの液と生クリーム以外の調味料を入れて10分程度煮込む。
- ⑤ ②を加えてさらに5分程度煮込む。
- ⑥ 仕上げに生クリームを加えて混ぜ合わせ、パセリをふりかけたら出来上がり。



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
2	げ月	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	いわしのつみれ汁、卵の花煮、すいか	ミルク かるかん	376
3	か火	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	豆腐入りすまし汁、ブルーベリー 鶏肉のさっぱり煮、パンピングサラダ	ミルク トマトプレート	445
4	すい水	牛乳 プルーン	ごはん	じゃが芋入りみそ汁 チキンナゲット、ひじき納豆、りんご	牛乳 ミレービスケット	457
5	も木	牛乳 ビスコ	ごはん	*誕生会 わかめスープ タコライス、ドレッシングサラダ、ゼリー	りんごジュース ロールケーキ	556
6	きん金	牛乳 ビスケット	ごはん	あげ入りみそ汁 レバーの旨煮、ひじきのマリネ、りんご	ミルク ウインナー入り蒸しパン	464
7	ど土	牛乳 ウエハース		五目そうめん、煮大豆、チーズ	麦茶 わかめ入りおにぎり	446
10	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	切り干し大根とツナのサラダ 高野豆腐のオランダ煮、しめじ入りみそ汁	麦茶 フルーツ白玉	367
11	水	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	りんご 魚のごまみそ焼き、山吹あえ、ミネストローネ	ミルク 南瓜クリームサンド	398
12	木	牛乳 プルーン	ごはん	クリームシチュー、ひじきのサラダ、チーズ	ミルク あべ川うどん	403
13	金	牛乳 ビスコ	ごはん	ポークビーンズ、春雨のサラダ、プルーン	牛乳 野菜かりんとう	386
14	土	牛乳 ビスケット		コーンスープ スパゲティミートソース、わかめサラダ	牛乳 コーンスナック	451
16	月	牛乳 ウエハース	ごはん	ポタージュスープ タンドリーチキン、ひじきの煮物、すいか	ミルク おから入りブラウニー	362
17	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	梅肉あえ 南瓜入りさつま揚げ、わかめ入りみそ汁	ミルク きな粉カップケーキ	388

~今月の目標~

* 暑さで食欲が落ちる時期であり、1日の食事が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。

* 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。(出来上がり時間を調整する。適温給食:あえ物・サラダ類の保冷、配膳後2時間以内の喫食)

* 水分補給をこまめに行う。(清涼飲料水やアイスクリーム等の摂りすぎに注意する。)

◎季節の食材・・・胡瓜・茄子・トマト・ピーマン・おくら・ぶどう・梨・すいかなど



★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。



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
18	水	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	コンソメスープ キッシュ、切り干し大根の煮物、プルーン	ミルク ポップコーン	401
19	木	牛乳 プルーン	ごはん	わかめスープ 高野豆腐のキーマカレー、パンプキンサラダ	ミルク パンせんべい	405
20	金	牛乳 ビスコ	ごはん	すいか イエローポターージュ、もずくのチャブチェ	ミルク 大豆入リスコーン	428
21	土	牛乳 卵ボーロ		ちゃんぼん、わかめサラダ、チーズ	麦茶 青菜入りおにぎり	433
23	月	牛乳 ウエハース	ごはん	肉じゃが、スパゲティーサラダ、卵スープ	ミルク フルーツヨーグルトあえ	341
24	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	だご汁 麦ごはん、きんぴら、茄子とうりのつけ物	麦茶 ふかし芋	455
25	水	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	プルーン 魚の香味揚げ、五目煮豆、豆腐入りみそ汁	ミルク ピザトースト	374
26	木	牛乳 ゼリー	ごはん	わかめ入りすまし汁、梨 厚揚げの中華煮、ボイル野菜の即席づけ	ミルク カントリークッキー	331
27	金	牛乳 ビスコ	ごはん	煮魚、温野菜サラダ、むらくも汁、プルーン	ミルク、クロワッサン キャロット寒天	380
28	土	牛乳 プルーン		肉うどん、ポテトサラダ、りんご	麦茶 みたらし団子	418
30	月	牛乳 卵ボーロ	ごはん	茄子入りみそ汁、すいか 鶏肉の唐揚げ、ツナと青菜のさっぱりあえ	麦茶 ひまわりポンチ	362
31	火	牛乳 ウエハース	ごはん	豆腐入りすまし汁 豚肉の柳川風、春雨サラダ、梨	ミルク ジャムパン	397

～今月の献立より～

ボイル野菜の即席づけ(子ども5人分)

材料	分量
人参	25g
もやし	50g
胡瓜(きやべつ)	100g
いりごま(白)	3g
ゆかり	3g

作り方

- ①人参は細めの千切りにし茹で、水気を絞っておく。
- ②胡瓜は薄めの輪切りにする。
- ③もやしは茹で水気を絞っておく。
- ④ポウルに①、②、③を入れ、ゆかり、いりごまを入れ混ぜ合わせ出来上がり。

*味が薄い場合は、ゆかりで調整してください。



★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。