

日/曜	献立名	上:未滿児朝のおやつ 下:全児3時のおやつ	材 料 名 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
1	いわしのつみれ汁 スパゲティサラダ	牛乳・クッキー クワッサン	三温糖・なたね油・ スパゲティ・マヨ ネーズ・クワッサン
2	鶏のさっぱり煮 南瓜サラダ	牛乳・ポップコーン わらびもち	鶏肉・卵・かつおぶし・ いりこ・わかめ・木綿豆 腐・黄粉・スキムミルク
3	誕生会☆タコスライス ドレッシングサラダ	牛乳・ビスケット フルーツゼリー・ クッキー	精白米・なたね油・ 三温糖・白ごま・ゼ リークッキー
4	お魚クロック ひじき納豆・みそ汁	牛乳・かりんとう おにぎり お茶	三温糖・なたね油・ 白ごま・パン粉・マ ヨネーズ・じゃが 芋・精白米
5	高野豆腐のキーマカレー 温野菜サラダ	牛乳・クラッカー レーズンパン	三温糖・なたね油・ ねりごま・マヨネ ーズ・じゃが芋・パン
6	わかめとツナのスパゲティ 青菜の香りとえ	牛乳・ビスケット 菓子(かりんとう)	スパゲティ・なたね 油・かりんとう
8	魚の照り煮 山吹き和え	牛乳・野菜スナック 菓子(ビスケット)	片栗粉・なたね油・ 三温糖・ゼリー・ピ スケット
9	☆米飯給食☆まごはん きんぴらごぼう	牛乳・おかし 焼き芋	三温糖・白ごま・な たね油・小麦粉・ じゃが芋・さつま芋
10	タンドリーチキン マカロニサラダ	牛乳・おねじ ウインナードッグ	なたね油・三温糖・ マカロニ・マヨネ ーズ・パン
12	イエローポータージュ 梅肉和え	牛乳・ウエハース おにぎり(たくあん)	なたね油・三温糖・ じゃがいも・精白 米・黒ごま
13	五目そうめん 煮大豆	牛乳・せんべい 菓子(ビスケット)	そうめん・三温糖・ ビスケット
15	ポークビーンズ わかめサラダ	牛乳・芋スナック ホイケーキ	三温糖・なたね油・ 薄力粉・バター
16	夏野菜のキッシュ 切り干し大根の煮物	牛乳・クラッカー 人参ケーキ	なたね油・三温糖・ バター・ホットケ ーキ粉

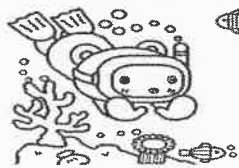
日/曜	献立名	上:未滿児朝のおやつ 下:全児3時のおやつ	材 料 名 黄:熱や力になるもの 赤:血や肉や骨になるもの 緑:体の調子を整えるもの
17	高野豆腐のオランダ煮 酢の物	牛乳・クッキー 豆乳もち	片栗粉・じゃが芋・ なたね油・三温糖・ 春雨・さつま芋・黒 砂糖
18	ポークカレー ひじきサラダ	牛乳・かりんとう チリコンカントースト	じゃが芋・白ごま・ マヨネーズ・食パ ン・なたね油・三温 糖
19	魚のバーベキュー レモン和え	牛乳・ポップコーン フルーツゼリー	なたね油・三温糖・ 片栗粉・ゼリー・お こし
20	ちゃんぼん 野菜の即席漬	牛乳・ビスケット 菓子(クラッカー)	なたね油・三温糖・ 中華麺・白ごま・ク ラッカー
22	鶏のから揚げ ひじきのマリネ	牛乳・人参チップ かるかん	なたね油・三温糖・ ホットケーキ粉・上 新粉・あんこ
23	焼肉 春雨の酢の物	牛乳・おかし キャロット寒天	なたね油・三温糖・ 春雨・白ごま・ごま 油・せんべい
24	煮魚 大豆のマカロニサラダ	牛乳・小魚スナック 大豆ドーナツ	なたね油・三温糖・ マカロニ・マヨネ ーズ・ホットケーキ 粉
25	ミートボールスープ 切り干し大根のサラダ	牛乳・クラッカー ヨーグルト和え	なたね油・三温糖・ 白ごま・芋チップ
26	魚の甘酢あんかけ 青菜のさっぱり和え	牛乳・野菜スナック メロンパン	なたね油・三温糖・ メロンパン
27	冷めん 金時煮豆	牛乳・ビスケット 菓子(おねじ)	牛乳・おかし キャロット寒天 せんべい・ミルク
29	鶏肉のプレザー 春雨サラダ	牛乳・芋スナック おにぎり	小豆粉・バター・マ ヨネーズ・なたね 油・三温糖・春雨 ・精白米・白ごま
30	レバーの旨煮 もすくのチャプチェ	牛乳・せんべい おからのブラウニー	なたね油・三温糖・ ごま油・バター・小 麦粉
31	竹輪の磯辺揚げ 五色きんぴら	牛乳・ウエハース ジャム/パン	なたね油・小麦粉・ 糸こんにゃく・じゃ が芋・三温糖・パ ン・ジャム

お知らせ

誕生会は 3日(水)です。

お箸だけ
持ってきて下さい。

米飯給食は 9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





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 月	牛乳、せんべい	ご飯	さっぱり煮・パンプキンサラダ・すまし汁・プルーン	ミルク・わらびもち	
2 火	牛乳、クッキー	ご飯	つみれ汁・スパゲッティサラダ・すいか	ミルク・かるかん	
3 水	牛乳、クッキー	ご飯	高野豆腐のキーマカレー・ひじきのマリネ・梨	ミルク・ホイールケーキ	
4 木	牛乳、サブレ	ご飯	お魚コロッケ・ひじき納豆・みそ汁・りんご	おにぎり	
5 金	牛乳、せんべい		麦ごはん・浅漬け・だご汁・すいか	ふかし芋	平和保育
6 土	牛乳、ウエハース		和風スパゲティ・香り和え・スープ・プルーン	袋菓子	
8 月	牛乳、せんべい	ご飯	高野豆腐のオランダ煮・切り干し大根サラダ・相性汁・りんご	牛乳、ジャムパン	
9 火	牛乳、クッキー	ご飯	魚の照り煮・山吹和え・すまし汁・りんご	ミルク・ピザトースト	
10 水	牛乳、サブレ	ご飯	肉豆腐・マカロニサラダ・カレースープ・梨	ミルク・スパイスドック	
12 金	牛乳、せんべい	ご飯	イエローポタージュ・梅肉和え・すいか	ミルク・ポップコーン	
13 土	牛乳、ポーロ		五目そうめん・温野菜サラダ・プルーン	袋菓子	
15 月	牛乳、ウエハース	ご飯	ポークビーンズ・パインサラダ・りんご	ミルク・ゼリー・クッキー	
16 火	牛乳、サブレ	ご飯	キッシュ・切り干し大根の煮物・スープ・梨	ミルク・蒸しパン	
17 水	牛乳、せんべい	ご飯	魚のあんかけ・さっぱり和え・みそ汁・すいか	さつまいもぜんざい	
18 木	牛乳、ポーロ	ご飯	野菜ソテー・ひじきサラダ・すまし汁・すいか	ミルク・きな粉トースト	
19 金	牛乳、サブレ	ご飯	魚のバーベキュー・レモン和え・みそ汁・チーズ	ミルク・あべかわうどん	
20 土	牛乳、せんべい		ちゃんぽん・即席漬け・すいか	袋菓子	
22 月	牛乳、ウエハース	ご飯	鶏のたつたあげ・五目煮豆・みそ汁・プルーン	ミルク・キャロット寒天・クッキー	
23 火	牛乳、クッキー	ご飯	焼肉風・酢の物・みそ汁・りんご	牛乳、どら焼き	クッキング
24 水	牛乳、サブレ	ご飯	煮魚・マカロニサラダ・かきたま汁・梨	ミルク・フルーツヨーグルト・パン	
25 木	牛乳、ポーロ	ご飯	ミートボールスープ・即席漬け・チーズ	ミルク・大豆ドーナツ	
26 金	牛乳、ウエハース		タコスライス・から揚げ・サラダ・スープ・ゼリー	ジュース・ケーキ	誕生会
27 土	牛乳、サブレ		冷麺・レモン和え・スープ・チーズ	袋菓子	
29 月	牛乳、クッキー	ご飯	鶏肉のプレゼー・春雨サラダ・すまし汁・梨	ミルク・ジャムパン	
30 火	牛乳、せんべい	ご飯	レバーの旨煮・もずくのチャプチェ・みそ汁・りんご	ミルク・おからのブラウニー	
31 水	牛乳、ウエハース	ご飯	ちくわの磯辺揚げ・五色きんぴら・みそ汁・りんご	ミルク・きな粉のカップケーキ	

☆梅肉和え

(子ども1人分)

きゃべつ	25g
胡瓜	20g
梅干し	1.8g
かつお節	0.3g
みりん	1.8g
濃い白しょうゆ	0.4g

<作り方>

- 野菜を切る
きゃべつ幅1~1.5cm位の千切り
胡瓜輪切り
- ①のきゃべつをさっと茹でてザルにとり
流水で冷まし、切った胡瓜と絞ってボール
に入れておく。
- 梅干しの種をとり、梅肉を刻む。
- しょうゆとみりんを合わせ、②と③、かつお節をか
けて混ぜ合わせる。
味をみてできあがり。



お知らせ

5(金)は平和保育です。麦ごはんがありますので、おはだけ持たせて下さい。
26(金)は誕生会です。おはだけ持たせて下さい。

食材の入荷の都合により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

2022. 7. 30

おおさき ぼいく しょ
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	げつ 月	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	豆腐入りすまし汁 鶏のさっぱり煮、パンプキンサラダ、ブルーベリー	ミルク わらび餅	420
2	か 火	牛乳 プルーン	ごはん	すいか いわしのつみれ汁、スパゲティーサラダ	ミルク かるかん	372
3	すい 水	牛乳 ウエハース	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	531
4	もく 木	牛乳 ビスコ	ごはん	じゃが芋入りみそ汁 お魚コロッセ、ひじき納豆、りんご	むぎちや 麦茶 わかめ入りおにぎり	390
5	きん 金	牛乳 卵ボーロ	ごはん	チーズ 高野豆腐のキーマカレー、ひじきのマリネ	ミルク ホイールケーキ	412
6	ど 土	牛乳 赤ちゃんせんべい		青菜の香りあえ わかめとツナのスパゲティー、コーンスープ	ミルク 豆乳もち	463
8	月	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	うりと茄子のつけ物 むぎごはん、きんぴらごぼう、だご汁	麦茶 ふかし芋	425
9	火	牛乳 プルーン	ごはん	りんご 魚の照り煮、山吹あえ、おくら入りすまし汁	ミルク ピザトースト	356
10	水	牛乳 ウエハース	ごはん	相性汁 高野豆腐のオランダ煮、切り干し大根のサラダ	ミルク、せんべい あんりんごゼリー	378
12	金	牛乳 ビスコ	ごはん	イエローポタージュ、梅肉あえ、すいか	麦茶 たくあん入りおにぎり	371
13	土	牛乳 卵ボーロ		ごもく 五目そうめん、温野菜サラダ、プルーン	牛乳 ミレービスケット	430
15	月	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	ポークビーンズ、パインサラダ、りんご	ミルク 人参蒸しパン	429
16	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	大豆入りスープ キッシュ、切り干し大根の煮物	ミルク ポップコーン	360

今月の目標

* 暑さで食欲が落ちる季節です。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、衛生面に気を付ける。

* 早寝・早起きで規則正しい生活をし、夏バテをしない体力をつける。

* 子どもだ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。(出来上がり時間を配慮する。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。

* 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。

◎3日(水)は誕生会、8日(月)は米飯給食になりますので、りす・うさぎ組は白ごはんはおりません。

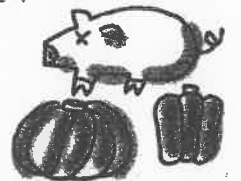
★材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。

大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 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	水	牛乳 プルーン	ごはん	南瓜入りみそ汁 魚のパーベキュー風、レモンあえ	ミルク あべ川うどん	396
18	木	牛乳 ウエハース	ごはん	玉ねぎ入りすまし汁 豚肉と夏野菜のソテー、ひじきのサラダ	ミルク きな粉トースト	387
19	金	牛乳 ビスコ	ごはん	肉豆腐、マカロニサラダ、カレースープ	ミルク スパイスドック	445
20	土	牛乳 卵ボーロ		冷麺、煮大豆、中華スープ	麦茶 青菜入りおにぎり	396
22	月	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	茄子入りみそ汁 鶏肉の立田揚げ、五目煮豆、プルーン	ミルク マカロニのあべ川	385
23	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	わかめ入りみそ汁 焼き肉風、春雨の酢のもの	ミルク キャロット寒天	361
24	水	牛乳 プルーン	ごはん	ツナと青菜のさっぱりあえ 鶏肉の甘酢あんかけ、あげ入りみそ汁	麦茶 冷やしぜんざい	407
25	木	牛乳 ウエハース	ごはん	チーズ ミートボールスープ、ポイル野菜の即席づけ	ミルク フルーツヨーグルトあえ	352
26	金	牛乳 ビスコ	ごはん	マカロニサラダ 煮魚、トマトとえのきのかき卵汁	ミルク 大豆入りドーナツ	371
27	土	牛乳 卵ボーロ		ちゃんぽん、胡瓜の変わりづけ、すいか	ミルク 人参蒸しパン	420
29	月	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	豆腐入りすまし汁 鶏肉のプレザー、春雨サラダ	ミルク ジャムパン	413
30	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	厚揚げ入りみそ汁 レバーの旨煮、もずくのチャブチェ、プルーン	ミルク おから入りブラウニー	399
31	水	牛乳 プルーン	ごはん	きやべつ入りみそ汁 竹輪の磯辺揚げ、五色きんぴら、りんご	ミルク きな粉カップケーキ	382

食べ物・飲み物・水分のじょうずな
補給を！

子どもは大人よりも多くの水分を必要
としています。特に夏は、体内の水分が
汗や尿となって排出され、水分補給は
欠かせません。子どもに与える水分は、
食事ごとの汁物の料理がまず第一。
飲み物は麦茶や白湯など糖分のないも
のを中心にしましょう。糖分の多い清涼
飲料水やスポーツドリンクなどは、食欲を
失わせ味覚の発達を妨げることにもなり
ます。



夏の食事のポイント

夏のおすすめの食品は、ビタミンB群が
たくさん含まれている豚肉です。夏野菜
にもビタミンなどの栄養素がたっぷり含ま
れています。



しっかり食べて、元気に楽しい夏を
過ごしましょう。

★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。