



令和3年度

8月 給食だより

相浦保育園

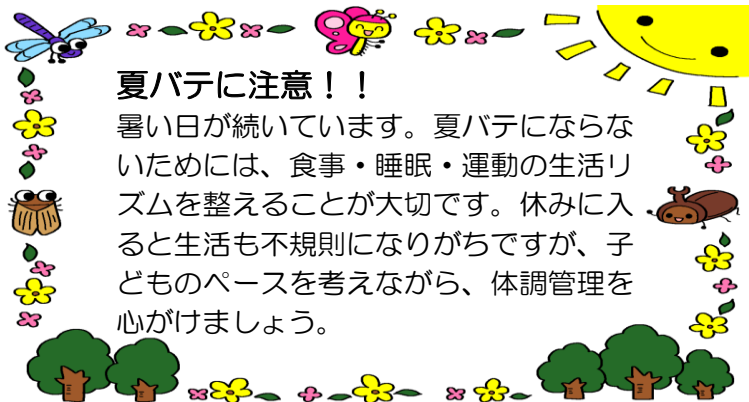


日	曜日	献立名			献立材料名		
		10時おやつ	昼 食	15時おやつ	血や肉をつくる	力や体温となる	からだの調子をよくなる
2	月	牛乳 クッキー	カレーライス ゆで卵 ワカメとかにかまの酢の物 オレンジ	アイスマルク お菓子	鶏肉 牛乳 かにかま 卵 脱脂粉乳	じゃが芋 はるさめ 米	玉ねぎ 人参 わかめ きゅうり ネーブル
3	火	ミルクココア	魚の照り焼き ワカメと豆腐のスープ トマト オクラのゴマ和え のり納豆 パイン缶	牛乳 ミルクパン	魚 豆腐 ちくわ 納豆 牛乳 卵	強力粉 薄力粉 バター 米	わかめ えのき 玉ねぎ みつば オクラ 人参 きゅうり のり トマト パイン缶
4	水	牛乳 パン	そうめん サラダ菜 いりこ 天ぷら(鶏・南瓜・さつま芋) すいか	フルーツ寒天	いりこ 鶏肉	素麺 さつまいも てんぷら粉 米	玉ねぎ わかめ こねぎ かぼちゃ サラダ菜 すいか 寒天 もも缶詰 みかん缶詰 パイン缶詰
5	木	牛乳	焼きちくわ 豚汁 冷奴 バナナ	きな粉ミルク サブレ 昆布	ちくわ 豚肉 生揚げ 豆腐 かつお節 脱脂粉乳 きな粉	里芋 板こんにやく 米	玉ねぎ 人参 大根 しいたけ こねぎ バナナ お昆布
6	金	ヤクルト	誕生会 サンドイッチ フライドポテト 枝豆 牛乳 グレープゼリー	アイスクリーム	卵 ハム チーズ 牛乳	パン じゃが芋	きゅうり レタス トマト 枝豆
7	土	牛乳	オープンオムレツ オニオンスープ スパゲティナポリタン(サラダ) 果物	豆乳 お菓子	卵 ウィンナー ベーコン 豆乳	じゃが芋 マカロニ パン(米)	人参 玉ねぎ パセリ ピーマン トマト缶 パイン缶詰
10	火	牛乳	中華丼 きゅうりとピーマンの塩昆布和え トマト カップヨーグルト	牛乳 黒ゴマサンド	豚肉 うすら卵 えび あさり いか ヨーグルト 牛乳	パン 米	きくらげ たけのこ 干しいたけ 白菜 サラダ菜 しょうが にんじん ピーマン きゅうり 塩昆布 トマト
11	水	牛乳 パン	焼きししゃも 冷やしうどん サラダ菜 茎わかめと根菜きんぴら バナナ	フルーツ白玉	ししゃも かまぼこ ちくわ 豆腐	うどん麺 こんにやく 団子の粉 米	ねぎ わかめ 茎わかめ こぼろ 人参 サラダ菜 バナナ パイン缶詰 メロン みかん缶詰 もも缶詰
12	木	きな粉ミルク ポーロ	煮込みハンバーグ パンプキンスープ マッシュポテト ほうれん草のソテー パイン缶	アイスマルク おにぎり(小豆入り)	含ひき肉 牛乳 卵 生クリーム 脱脂粉乳 小豆	パン粉 バター じゃが芋 米	玉ねぎ トマト缶 しめじ かぼちゃ パセリ ほうれん草 コーン缶 パイン缶詰

13日・14日 お弁当持参 (登園希望児)

16	月	牛乳	ハヤシライス マカロニサラダ トマト みかん缶	ミルクココア のり塩ポテト	豚肉 ハム 脱脂粉乳	マカロニ じゃが芋 米	玉ねぎ しめじ トマト缶 きゅうり 人参 キャベツ みかん缶詰 青のり
17	火	アイスマルク ウエハース	魚のごま焼き なすと厚揚げのみそ汁 パンプキンサラダ 梅納豆 バナナ	牛乳 パン(ボルガ)	あじ(白身魚) 厚揚げ ハム 納豆 牛乳 練乳	強力粉 バター 米	なす えのき 玉ねぎ こねぎ 人参 きゅうり かぼちゃ 梅漬 バナナ
18	水	牛乳 パン	和風スパゲティ いりこ チーズ トマトときゅうりの和え物 すいか	アイスマルク クラッカー(ツナティップ)	えび いか あさり ささみ いりこ チーズ 脱脂粉乳 ツナ缶	スパゲティ 米	玉ねぎ 人参 しそ わらび しめじ のり トマト きゅうり コーン缶 すいか
19	木	ぶどうジュース	冷拌豆腐 筑前煮 味付のり オレンジ	パンナコッタ	豆腐 卵 ハム 鶏肉 うすら卵 丸天 牛乳 生クリーム セラチン	こんにやく 里芋 米	きゅうり もやし たけのこ 人参 干しいたけ レンコン こぼろ いんげん のり ネーブル
20	金	アイスマルク せんべい	鮭の塩焼き かき玉汁 ワカメとじゃこの酢の物 黄桃缶	牛乳 アメリカンドック	鮭 卵 しらす干し 牛乳 魚肉ソーセージ	はるさめ 薄力粉 米	玉ねぎ 人参 みつば わかめ きゅうり もも缶詰
21	土	牛乳	マカロニグラタン 中華風スープ ブチトマト バナナ	牛乳 ガレット	ベーコン えび 豆乳 チーズ 卵 牛乳 ウィンナー	マカロニ バター 米粉 パン粉 じゃが芋	玉ねぎ しめじ もやし きくらげ 干しいたけ こねぎ 人参 ミニトマト バナナ コーン
23	月	牛乳 ポーロ	親子丼 ひじき煮 きゅうり みかん缶	牛乳 お好み焼き	鶏肉 卵 丸天 牛乳 チーズ ベーコン	こんにやく 薄力粉 米	玉ねぎ 干しいたけ ひじき いんげん 人参 きゅうり もも缶詰 キャベツ 青のり
24	火	ヤクルト	魚の野菜あんかけ 豆腐のすまし汁 レタス のり納豆 パイン缶	アイスマルク ホットドック	魚 豆腐 納豆 脱脂粉乳 ウィンナー	パン 米	ピーマン 人参 玉ねぎ えのき みつば レタス のり パイン缶詰 レタス
25	水	牛乳 パン	ジャージャー麺 じゃがチーズ いりこ サラダ菜 オレンジ	フルーツヨーグルト	含ひき肉 ベーコン チーズ いりこ ヨーグルト	中華麺 じゃが芋 米	キャベツ 玉ねぎ サラダ ネーブル みかん缶詰 もも缶詰 バナナ パイン缶詰
26	木	牛乳	蒸し鶏 ボイル野菜(ごまダレ) かぼちゃのみそ汁 トマト バナナ	ミルクココア お菓子	鶏むね肉 油揚げ 脱脂粉乳 牛乳	米	しょうが もやし ほうれん草 人参 かぼちゃ 玉ねぎ こねぎ トマト バナナ
27	金	きな粉ミルク クッキー	魚のみそ焼き 卵スープ 豆腐サラダ 黄桃缶	お茶 おにぎり	魚 卵 豆腐 ちくわ	米	玉ねぎ 人参 えのき こねぎ きゅうり わかめ 黄ピーマン みかん缶詰 わかめ
28	土	牛乳	マーボーなす じゃが芋のみそ汁 夏野菜の和風ピクルス 果物	牛乳 スコーン	含ひき肉 油揚げ 牛乳 生クリーム	じゃが芋 薄力粉 米	なす 玉ねぎ たけのこ こねぎ トマト オクラ きゅうり 黄ピーマン バナナ
30	月	牛乳	ドライカレー 卵サラダ ソーセージ 牛乳 パイン缶	牛乳 大豆といりこの揚げ煮	含ひき肉 卵 ハム 魚肉ソーセージ 牛乳 大豆 いりこ	米	玉ねぎ 人参 たけのこ トマト缶 きゅうり パイン缶詰
31	火	牛乳 サブレ	アジフライ ワカメスープ 人参サラダ サラダ菜 納豆みそ バナナ	牛乳 ジャムパン	あじ(白身魚) 納豆 合いひき肉 牛乳	パン粉 食パン 米	わかめ えのき 玉ねぎ みつば 人参 パセリ サラダ菜 しょうが こねぎ バナナ

☐ は手作りのおやつです。



夏の水分補給

夏バテに注意！！

暑い日が続いています。夏バテにならないためには、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えることが大切です。休みに入ると生活も不規則になりがちですが、子どものペースを考えながら、体調管理を心がけましょう。

熱中症を防ぐためにも1日に必要な水分量は、乳児で体重1kgあたり約150ml、幼児で約100ml。体重15kgの子どもなら、1500mlもの水分が必要だということになります。(成人は1kgあたり最低35ml。)

おすすめは、新鮮な水や甘味を加えていないお茶。スポーツドリンクや果実飲料、炭酸飲料などは糖分が多く含まれています。飲む場合には時間や量を決めるなど注意が必要です。それぞれの糖分の量を知り、摂り過ぎ、お子様への与え過ぎに気を付けましょう。

★ 6日 誕生会

※この日は、黄組、桃組、赤組のご飯はいりません。