



令和4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する
1	月	きな粉ミルククッキー	カレーライス 春雨サラダ ゆで卵 いりこ みかん缶 (牛乳)	もも寒	鶏肉 牛乳 かにかま 卵 いわし	じゃが芋 はるさめ 米	玉ねぎ 人参 きゅうり みかん缶 桃ジュース 白桃缶 寒天
2	火	牛乳	あじフライ 和風スープ ひじき煮 梅納豆 パイン缶	アイスマイルクミルクパン	あじ(白身魚) 卵 丸天 納豆 脱脂粉乳 練乳	こんにゃく 強力粉 バター 米	えのき しそ 人参 玉ねぎ しいたけ わかめ ひじき いんげん 梅漬
3	水	牛乳	照焼きチキン なすのみそ汁 ワカメとかにかまの酢の物 パナナ	ミルクココア サブレ	鶏肉 油揚げ かにかま 脱脂粉乳	はるさめ 米	なす 日本かぼちゃ 玉ねぎ こねぎ わかめ きゅうり 人参 パナナ
4	木	ヤクルト	誕生会 サンドイッチ フライドポテト	アイスクリーム	卵 ハム チーズ 牛乳	食パン じゃが芋	レタス きゅうり トマト 枝豆
5	金	幼児牛乳パン	冷やしうどん トマト ゴーヤ入り豆腐チャンプルー オレンジ	牛乳 レモンケーキ	かまぼこ 豆腐 豚肉 卵 かつお節 牛乳	うどん麺 薄力粉 バター 米	小ねぎ わかめ 玉ねぎ にかがり トマト ネーブル レモン果汁
6	土	牛乳	魚と野菜の煮物 かき玉汁 果物	豆乳 お菓子	白身魚 卵 豆乳	里芋 米	人参 かぼちゃ 玉ねぎ いんげん みつば
8	月	ミルクココア	親子丼 野菜のごま酢和え ちくわ いりこ すいか	牛乳 リングドーナツ	鶏肉 卵 ちくわ いわし 牛乳 チーズ	薄力粉 米	玉ねぎ しいたけ もやし キャベツ きゅうり 人参 すいか
9	火	牛乳	魚のみそ焼き けんちん汁 サラダ菜 人参サラダ のり納豆 パイン缶	アイスマイルクジャムサンド	白身魚 豆腐 鶏肉 納豆 脱脂粉乳	里芋 食パン 米	人参 ごぼう 大根 こねぎ パセリ サラダ菜 のり パイン缶詰
10	水	アイスマイルクせんべい	家常豆腐 トマトときゅうりのサラダ チーズ パナナヨーグルト	お茶 おにぎり	合いひき肉 厚揚げ ハム チーズ ヨーグルト	米	玉ねぎ 人参 たら エリンギ トマト きゅうり キャベツ コーン パナナ
<b>12・13・15日に登園される方はお弁当持参でお願いします。</b>							
16	火	きな粉ミルク	中華丼 冷奴 トマト 黄桃缶	カップヨーグルト	豚肉 うすら卵 えび いちか 豆腐 かつお節 ヨーグルト きな粉	米	きくらげ たけのこ しいたけ 人参 チンゲンサイ 白菜 こねぎ トマト もも缶詰
17	水	牛乳	豆腐ハンバーグ ミネストローネ じゃがチーズ レタス パイン缶	ミルクココアせんべい	鶏ひき肉 豆腐 卵 ベーコン チーズ 脱脂粉乳	マカロニ じゃが芋 米	玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ トマト レタス パイン缶詰
18	木	アイスマイルクウエハース	鮭の塩焼き ワカメと豆腐のみそ汁 ひじきサラダ パナナ	牛乳 のり塩ポテト	鮭 豆腐 牛乳	じゃが芋 米	わかめ 玉ねぎ えのきたけ ひじき きゅうり コーン にんじん パナナ 青のり
19	金	幼児牛乳パン	冷製パスタ 納豆和え 南瓜のオリーブオイル焼き オレンジ	アイスマイルクシリアルクッキー	ツナ缶 納豆 脱脂粉乳 卵	スパゲッティ バター コーンフレーク 米	トマト きゅうり 黄ピーマン しそ キャベツ 人参 かぼちゃ ネーブル
20	土	豆乳	オープンオムレツ ワカメスープ ハムとレタスのドレ和え 果物	牛乳 蒸しパン	牛肉 卵 ハム 牛乳	じゃが芋 米 (パン)	人参 玉ねぎ ピーマン わかめ えのき みつば レタス キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ
22	月	牛乳	タコライス たまごスープ すいか (牛乳)	アイスマイルクきな粉かぼちゃ	合いひき肉 チーズ 卵 牛乳 脱脂粉乳 きな粉	米	玉ねぎ レタス トマト ピーマン 人参 セロリー えのき 小ねぎ すいか かぼちゃ
23	火	お茶せんべい	白身魚のフライ コンソメスープ 茎わかめの酢の物 梅納豆 みかん缶	牛乳アーモンドトース	白身魚 卵 ベーコン 納豆 牛乳	じゃが芋 パン バター 米	人参 玉ねぎ 茎わかめ きゅうり 梅漬 みかん缶詰
24	水	ミルクココアクッキー	麻婆豆腐 春雨の中華和え ソーセージ パナナ	お茶 おにぎり	合いひき肉 豆腐 ハム 魚肉ソーセージ	はるさめ 米	玉ねぎ 干しいたけ 人参 こねぎ きゅうり きくらげ パナナ
25	木	ヤクルト	焼きししゃも 南瓜のみそ汁 五目豆 オレンジ	きな粉ミルク 昆布せんべい	ししゃも(白身魚) 大豆 油揚げ 丸天 鶏肉 脱脂粉乳	こんにゃく 米	かぼちゃ 玉ねぎ こねぎ ごぼう レンコン 人参 ネーブル 昆布
26	金	幼児牛乳パン	冷やし中華 なすと豚肉のみそ炒め トマト パイン缶	牛乳 大豆といりこの揚げ煮	ハム 卵 豚肉 牛乳 大豆 いりこ	中華麺 米	きゅうり もやし なす 玉ねぎ トマト パイン缶詰
27	土	牛乳	マカロニグラタン 線野菜のスープ 果物	豆乳 お菓子	えび 牛乳 チーズ ベーコン 豆 乳	マカロニ バター 薄力粉 米 (パン)	玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ 人参 みかん缶詰
29	月	お茶 ぶかし芋	ハヤシライス スパゲティサラダ ゆで卵 いりこ 黄桃缶	フルーツ白玉	豚肉 ハム 卵 いわし	スパゲッティ 団子の粉 米	玉ねぎ ぶなしめじ トマト きゅうり キャベツ もも缶詰 パナナ パイン缶詰 みかん缶詰
30	火	ぶどうジュース	アジの南蛮漬 冷やしそうめん レタス ミンチ納豆 みかん缶	牛乳 メロンパン	あじ 白身魚 かまぼこ いわし 納豆 豚肉 牛乳 卵	素麺 強力粉 バター 米	玉ねぎ 人参 ピーマン こねぎ わかめ レタス みかん缶詰
31	水	牛乳	ささみフライ パンプキンスープ ポテトサラダ きゅうり パイン缶	ミルクココア お菓子	ささみ 生クリーム ハム 脱脂粉乳	じゃが芋 米	玉ねぎ かぼちゃ パセリ 人参 きゅうり パイン缶詰

は手作りのおやつです。

**夏本番ですね！！**  
 暑い日が続くと食欲が低下し、食生活が不規則になりがちです。栄養や水分が不足すると、夏バテといわれる『疲れやすい』『体がだるい』などの症状が現れる原因になります。規則正しい生活をして、バランスの良い食事を心がけましょう。不足しがちなタンパク質やビタミンなどを補うことも、夏バテ予防には効果的です。  
 しっかり食べて、元気に夏を乗り切りましょう！！  
**夏バテ対策におすすめの食材**  
 豚肉・大豆製品・おくら・トマト・きゅうり・梅干し・レモンなど…

**【行事食】**  
**4日 誕生会**  
 黄組、桃組、赤組のご飯はいりません。  
 高温多湿が続くこの季節は、ウイルスや細菌がもたらす食中毒の発生にも気を付けなければなりません。持参するご飯、お弁当はしっかり冷ましてから蓋をするようお願い致します。

