

8月給食だより

こども献立表

3歳～5歳さん

日付	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での働き			屋おやつ
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	
1	土	焼きそば	野菜スープ・果物（バナナ）	中華麺・トンカツソース・じゃがいも・ごま油	大豆ミンチ・削りぶし・青のり粉・わかめ・出し昆布・だし	人参・玉葱・キャベツ・コーン・太もやし・青ねぎ・バナナ	お米でリゾット
3	月	鮭ご飯	うま煮・ごま納豆・アツク味噌汁	発芽玄米・ゴマ・じゃがいも・糸こんにゃく・黒砂糖・ゴマ・ごま油・麩	いりこ・鮭・ツナフレーク・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	効刀・人参・枝豆・キャベツ・玉葱・アツク味噌	焼きそば
4	火	わかめごはん	あじの甘辛焼き・アツク味噌汁	発芽玄米・黒砂糖	いりこ・わかめ・あじ・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	人参・玉葱・茄子・青ねぎ	りんごケーキ
5	水	きのこおろしうどん	磯和え・パリパリキャベツ・食べる煮干し	うどん・ごま油・黒砂糖・純米酢	鶏肉・刻みあげ・だし削り・出し昆布・刻みのり・たべるに	玉葱・人参・椎茸・エリンギ・なめこ・しめじ・青ねぎ・大	いなり寿司2個
6	木	お楽しみカレー	お楽しみカレー・ルツボンチ	精白米・じゃがいも・加ふるク・ぶどうゼリー・加ふる油・皮付きポテト	牛肉	玉葱・人参・コーン・ピーマン・トマト水煮・にんにく・生姜・みかん・バナナ	ポテト
7	金	じゃこご飯	厚揚げの甘酢炒め・キャベツとコーンが・茄子味噌汁	発芽玄米・ゴマ・加ふる油・純米酢・黒砂糖・片栗粉	いりこ・ちりめん・厚揚げ・しらす干し・わかめ・出し昆布	玉葱・ピーマン・人参・ゆか・キャベツ・コーン・茄子・青ねぎ	ぶどう寒天
8	土	焼きうどん	すまし汁・果物	うどん・とんかつソース	大豆ミンチ・青のり粉・削りぶし・わかめ・出し昆布・だし	人参・玉葱・キャベツ・コーン・えのき茸・みつば・しいか	お米でかぼちゃマフィン
11	火	トマトパスタ	かぼちゃと大豆の大学炒め・コンソメスープ・ゼリー	パスタ・黒砂糖・加ふる油・ゴマ・純米酢・ぶどうゼリー	大豆ミンチ・味噌・蒸し大豆	トマト・玉葱・人参・しめじ・グリーンピース・トマト水煮・南	おにぎり
12	水	夏野菜カレー	オクラ納豆・果物	発芽玄米・加ふるク	いりこ・牛肉・納豆	玉葱・人参・コーン・茄子・トマト水煮・にんにく・枝豆・かぼ・トマ	フルーツゼリー
13	木	枝豆ごはん	じゃがいものそぼろ煮・もやし納豆・きのこ汁	発芽玄米・じゃがいも・黒砂糖・片栗粉	いりこ・塩昆布・鶏むね・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	枝豆・玉葱・人参・いんげん・太もやし・胡瓜・ゆかり	しらすチャーハン
14	金						お楽しみおやつ
15	土						お楽しみおやつ
17	月	ぶっかけうどん	さつまいも小豆煮・即席漬け・食べる煮干し	うどん・ゴマ・黒砂糖・さつまいも	刻みあげ・だし削り・出し昆布・ゆであずき・かつお節・たべるにほし	大根・椎茸・人参・青ねぎ・わかめ・キャベツ・たくあん・胡瓜	おにぎり
18	火	小豆ごはん	小豆ごはん・さわらの蒲焼き・切干大根が・すまし汁	発芽玄米・ゴマ・黒砂糖・三温糖・純米酢・ゴマ・ごま油	いりこ・わかめ・豆腐・わかめ・出し昆布	切干大根・胡瓜・人参・玉葱・えのき茸・みつば	バナナマフィン
19	水	玄米ご飯	大豆ミソの豆腐丼・味噌汁・ルツボンチ	発芽玄米・黒砂糖・片栗粉	いりこ・大豆ミンチ・豆腐・味噌・刻みあげ・出し昆布・だし削り	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・茄子・フルーツ缶詰・バナナ	黒糖お麩きなこ
20	木	たくあんご飯	アンパンマン高野煮・ひじきサラダ・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖・純米酢	いりこ・かつお節・鶏肉・高野・芽ひき・わかめ・味噌・出し昆布	たくあん・椎茸・人参・グリーンピース・キャベツ・コーン・玉葱・えのき茸・青ねぎ	かぼちゃクッキー
21	金	がごほうご飯	さつまいもの味噌汁	発芽玄米・さつまいも	いりこ・わかめ・さば・納豆・ちりめん・刻みあげ・出し昆布・だし削り・味噌	ごほう・太もやし・チカラ菜・人参・玉葱・青ねぎ	豆乳プリン
22	土	和風ナポリタン	野菜スープ・果物	パスタ・黒砂糖・じゃがいも・ごま油	大豆ミンチ・味噌・わかめ・出し昆布・だし削り	人参・玉葱・キャベツ・ピーマン・コーン・トマト水煮・太もやし・青ねぎ・りんご缶	お米でかぼちゃマフィン
24	月	さばご飯	大豆唐揚げの酢豚風・おなか納豆・味噌汁	発芽玄米・加ふる油・純米酢・黒砂糖・片栗粉・薩摩芋	いりこ・やきさばほぐし・大豆・納豆・削りぶし・昆布かつ・味噌	枝豆・玉葱・ピーマン・人参・わかめ・コーン・キャベツ・胡瓜・ごほう・青ネギ	バナナケーキ
25	火	玄米ご飯	さけのオイル焼き・大豆ビーワン金平・味噌汁	玄米・精白米・ゴマ・加ふる油・ごま油・黒砂糖	鮭・大豆・出し昆布・だし削り・味噌	ピーマン・人参・れんこん・玉葱・なめこ・青ねぎ	お米でいちごアイス
26	水	野菜あんかけうどん	粉ふきいも・豆サラダ・食べる煮干し	うどん・里芋・ごま油・片栗粉・じゃがいも・ゴマ・加ふる油・純米酢・黒砂糖	鶏肉・だし削り・出し昆布・青のり粉・ミックスビーンズ・食べる煮干し	玉葱・人参・キャベツ・椎茸・ごほう・コーン・あおねぎ・トマト・胡瓜	チャーハン
27	木	ひじきごはん	マーボー茄子・ゆかり納豆・味噌汁	発芽玄米・春雨・黒砂糖・片栗粉・里芋・麩	いりこ・芽ひき・刻みあげ・鶏むね・焼豆腐・納豆・味噌・だし削り・出し昆布	人参・グリーンピース・茄子・ゆかり・胡瓜・キャベツ・玉葱・青ねぎ	みかん寒天
28	金	五目ごはん	鶏じゃが・もやし納豆・味噌汁	発芽玄米・こんにゃく・じゃがいも・糸こんにゃく・黒砂糖	いりこ・芽ひき・刻みあげ・鶏肉・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	人参・いんげん・玉葱・グリーンピース・太もやし・胡瓜・ゆかり・茄子・大根・青	お麩ラスク
29	土	具沢山うどん	大学いも・果物（バナナ）	うどん・里芋・さつまいも・ゴマ・黒砂糖・純米酢	大豆ミンチ・刻みあげ・絹厚揚げ・だし削り・出し昆布	玉葱・人参・椎茸・なめこ・青ねぎ・バナナ	大豆粉のアツクパン
31	月	玄米ご飯	キーマカレー・キャベツが・果物	玄米・精白米・じゃがいも・加ふる油・純米酢・黒砂糖	大豆ミンチ・わかめ	玉葱・人参・グリーンピース・にんにく・キャベツ・たくあん・オシ	かぼちゃサブシ