

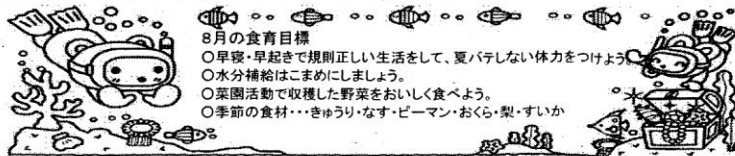


日 曜	献立名	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ	材 料 名	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
1	南瓜の鶏そぼろあんかけ / ボイル野菜の即席漬け 水 みそ汁・りんご	牛乳・ウエハース とうもろこし スキムミルク	黄：熱や力になるもの 赤：血や肉や骨になるもの 緑：体の調子を整えるもの なだね油・三温糖・片栗粉・白ごま・心 鶏ミンチ・わかめ・いりこ・米みそ・スキムミルク	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
2	●誕生会● タコライス / ドレッシングサラダ 木 わかめスープ・ゼリー	牛乳・ビスケット ラルー・ツヤグー おこし スキムミルク	黄：熱や力になるもの 赤：血や肉や骨になるもの 緑：体の調子を整えるもの 精白米・なだね油・三温糖・白ごま・おこし 合挽ミンチ・大豆・たまご・粉チーズ・わかめ・いりこ・生クリーム・スキムミルク	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
3	魚のバーベキュー / ひじきと大豆のソテー 金 トマトのかき卵汁・ブルー	牛乳・ポップコーン わらびもち スキムミルク	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 片栗粉・なだね油・三温糖 白身魚・ひじき・大豆・たまご・かつお節・昆布・きな粉・スキムミルク	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
4	ちゃんぽん / 南瓜の含め煮 土 メロン	牛乳・クッキー 袋菓子(ねじねじ) 幼児牛乳	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 ちゃんぽん麺・なだね油・三温糖 豚肉・かつお節・牛乳	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
6	豚肉と夏野菜のソテー / 煮大豆 月 みそ汁・チーズ	牛乳・小魚スナック おからのやわらかクッキー スキムミルク	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 なだね油・三温糖・ごま油・じゃが芋・ホットケーキ粉・バター 豚肉・大豆・昆布・いりこ・米みそ・チーズ・たまご・おから・スキムミルク	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
7	魚の香味焼き / パンプキンサラダ 火 すまし汁・すいか	牛乳・ポーロ ラルー・ツヤグー下 ラスク スキムミルク	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 三温糖・さつまいも・アーモンド・マヨネーズ・ラスク 白身魚・木綿豆腐・いりこ・ヨーグルト・スキムミルク	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
8	夏野菜のキッシュ / ひじきの煮物 水 みそ汁・梨	牛乳・せんべい 袋菓子(スナック) りんごジュース	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 じゃが芋・バター・なだね油・三温糖 たまご・生クリーム・ひじき・鷹揚げ・いりこ・米みそ	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
9	●平和の集い● 麦ごはん / さつま芋茎のきんぴら 木 うりとなすの漬漬け・だご汁	牛乳・クラッカー スティックかりんとう スキムミルク	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 麦・精白米・三温糖・じゃが芋・薄力粉・さつまいも・なだね油 かつお節・米みそ・いりこ・スキムミルク	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
10	麻婆豆腐 / わかめと胡瓜の酢の物 金 すまし汁・ブルー	牛乳・ねじりん棒 メロンパン スキムミルク	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 なだね油・三温糖・ごま油・片栗粉・メロンパン 木綿豆腐・豚ミンチ・赤みそ・わかめ・しらす干し・いりこ・スキムミルク	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
13	ミートボールスープ / わかめサラダ 月 メロン	牛乳・大豆チップス 袋菓子(ミレービスケット) 幼児牛乳	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 片栗粉・春雨・三温糖・なだね油 合挽ミンチ・たまご・わかめ・しらす干し・牛乳	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
14	ハヤシシチュー / マカロニサラダ 火 ゼリー	牛乳・ポーロ 袋菓子(かりんとう) 幼児牛乳	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 なだね油・マカロニ・マヨネーズ 牛肉・ツナ缶・ひじき・牛乳	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
15	豚汁 / ポテトサラダ 水 梨	牛乳・野菜スナック 袋菓子(コンソメコーン) 幼児牛乳	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 じゃが芋・こんにゃく・マヨネーズ 豚肉・米みそ・牛乳	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
16	松風焼き / 切干大根の煮物 木 みそ汁・ぶどう	牛乳・あられ 黄粉だんご スキムミルク	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 三温糖・白ごま・なだね油・じゃが芋・白玉もち 鶏ミンチ・玉葱・さつまいも・いりこ・米みそ・きな粉・スキムミルク	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ

日 曜	献立名	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ	材 料 名	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
17	南瓜入りさつま揚げ / 梅肉和え 金 みそ汁・梨	牛乳・芋スナック レーズンパン スキムミルク	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 片栗粉・なだね油・レーズンパン すり身・木綿豆腐・たまご・かつお節・いりこ・米みそ・スキムミルク	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
18	五目そうめん / さつまいもの甘煮 土 りんご	牛乳・ビスケット 袋菓子(さびスナック) 幼児牛乳	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 そうめん・三温糖・さつまいも 鶏ささ身・むきえび・たまご・いりこ・かつお節・牛乳	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
20	豚肉とじゃが芋の旨煮 / ごま和え 月 みそ汁・すいか	牛乳・かりんとう おにぎり(きゅうり) 麦茶	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 じゃが芋・なだね油・三温糖・白ごま・精白米 豚肉・わかめ・木綿豆腐・いりこ・米みそ・しらす干し	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
21	白身魚のハーブ風味焼き / 南瓜のグラッセ 火 大豆のスープ・メロン	牛乳・小魚スナック "オレシジヤグー" せんべい スキムミルク	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 パン粉・バター・なだね油・三温糖 白身魚・大豆・ベーコン・スキムミルク	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
22	ポークビーンズ / 春雨サラダ 水 梨	牛乳・ねじりん棒 南瓜クリームサンド スキムミルク	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 じゃが芋・なだね油・春雨・三温糖・ロールパン 豚肉・大豆・スキムミルク・生クリーム	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
23	魚の南蛮漬け / 酢みそ和え 木 にら卵スープ・チーズ	牛乳・ウエハース みたらし団子 スキムミルク	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 なだね油・片栗粉・三温糖・白玉もち 白身魚・わかめ・たまご・かつお節・昆布・米みそ・チーズ・スキムミルク	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
24	イエローポターージュ / もすくのチャプチェ 金 ぶどう	牛乳・クラッカー ひまわりボンチ スキムミルク	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 なだね油・三温糖・白ごま・じゃが芋・ごま油 鶏肉・チーズ・豆乳・もすく・豚肉・スキムミルク	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
25	冷麺 / コロコロサラダ 土 梨	牛乳・クッキー 袋菓子(あられ) 幼児牛乳	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 中華めん・なだね油・白ごま・じゃが芋・マヨネーズ たまご・むきえび・ささみ・牛乳	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
27	焼肉風 / きゅうりの即席漬け 月 すまし汁・りんご	牛乳・せんべい おにぎり(梅干し) 麦茶	黄：熱や肉や骨になるもの 赤：血や肉や骨になるもの 緑：体の調子を整えるもの なだね油・三温糖・白ごま・精白米 牛肉・米みそ・わかめ・かつお節・いりこ	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
28	魚のカレーフリッター / 南瓜といんげんの胡麻和え 火 みそ汁・梨	牛乳・ポップコーン ビスタースト スキムミルク	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 なだね油・つぶら粉・三温糖・白ごま・食パン 白身魚・かつお節・いりこ・米みそ・チーズ・ローズハム・スキムミルク	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
29	鶏レバーの旨煮 / ひじきのマリネ 水 みそ汁・メロン	牛乳・大豆チップス フルーツ白玉 スキムミルク	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 三温糖・なだね油・白玉粉 鶏レバー・ローズハム・ひじき・いりこ・米みそ・油揚げ・スキムミルク	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
30	煮魚 / ツナと青菜のさっぱり和え 木 みそ汁・すいか	牛乳・芋スナック ジャムパン スキムミルク	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 三温糖・白ごま・ロールパン・ジャム 白身魚・ツナ缶・いりこ・米みそ・スキムミルク	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ
31	豚肉と夏野菜のカレー / ひじきのごまドレサラダ 金 チーズ	牛乳・ビスケット "キヤロツト"菓子 チップ スキムミルク	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 三温糖・なだね油・じゃが芋・白ごま・芋チップ 豚肉・ひじき・チーズ・寒天・ヨーグルト・スキムミルク	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ

お知らせ
誕生会は2日(木)です。
米飯給食は9日(木)です。

お箸だけ
持ってきて下さい。



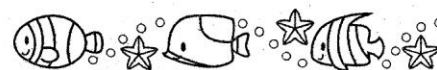
◎材料の入荷の都合等で給食のメニューが一部変更になる場合があります。ご了承下さい。





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 水	牛乳、サブレ	ご飯	かぼちゃ 南瓜のそぼろ煮・即席漬け・みそ汁・りんご	ミルク・おからの柔らかクッキー	
2 木	牛乳、ウエハース	ご飯	さかな 魚のバーベキュー・ひじきのソテー・すまし汁・ブルーネ	ミルク・わらびもち	
3 金	牛乳、ポーロ	ご飯	さかな 魚の塩麹焼き・カレーソテー・みそ汁・すいか	ミルク・かるかん	
4 土	牛乳、クッキー		ちゃんぽん・かぼちゃ 南瓜の含め煮・メロン	ぎゅうじゅうろくろかし 牛乳・袋菓子	
6 月	牛乳、サブレ		むぎ 麦ごはん・いもくきのきんぴら・なすの漬物・だご汁・すいか	とうもろこし	平和保育
7 火	牛乳、せんべい		タコライス・から揚げ・サラダ・スープ・ゼリー	ジュース・ケーキ	たんじょうかい 誕生会
8 水	牛乳、クッキー	ご飯	やさい 野菜のキッシュ・ひじきの煮物・みそ汁・梨	牛乳・袋菓子	
9 木	牛乳、サブレ	ご飯	さかな 魚の香味焼き・パンプキンサラダ・すまし汁・りんご	ミルク・トマトブレッド	
10 金	牛乳、ウエハース	ご飯	まいご 麻婆豆腐・わかめと胡瓜の酢の物・すまし汁・ブルーネ	ミルク・豆乳もち	
13 月	牛乳、サブレ	ご飯	ミートボールスープ・わかめサラダ・チーズ	牛乳・袋菓子	
14 火	牛乳、せんべい	ご飯	ビーフシチュー・マカロニサラダ・ブルーネ	牛乳・袋菓子	
15 水	牛乳、サブレ	ご飯	ポークビーンズ・春雨サラダ・チーズ	牛乳・袋菓子	
16 木	牛乳、ウエハース	ご飯	まつたけ 松風焼き・切り干し大根の煮物・みそ汁・ぶどう	ミルク・きな粉団子	
17 金	牛乳、せんべい	ご飯	かぼちゃ 南瓜入りさつま揚げ・梅肉和え・みそ汁・梨	ミルク・ポップコーン	
18 土	牛乳、ビスケット		ごもく 五目そうめん・さつま芋の甘煮・りんご	牛乳・袋菓子	
20 月	牛乳、クッキー	ご飯	ぶたにく 豚肉とじゃがいもの旨煮・ごま和え・みそ汁・ブルーネ	おにぎり	
21 火	牛乳、サブレ	ご飯	さかな 魚のゴマみそ焼き・えのきと胡瓜のサラダ・みそ汁・すいか	ミルク・南瓜サンド	
22 水	牛乳、クッキー	ご飯	さかな 魚のハーブ焼き・南瓜のグラッセ・スープ・メロン	ミルク・大豆スコーン	
23 木	牛乳、ウエハース	ご飯	イエローポタージュ・ひじきサラダ・ブルーネ	フルーツ白玉	クッキング
24 金	牛乳、ポーロ	ご飯	さかな 魚の南蛮漬け・酢みそ和え・スープ・メロン	ミルク・カレー蒸しパン	
25 土	牛乳、クッキー		れいめん 冷麺・コロコロサラダ・梨	牛乳・袋菓子	
27 月	牛乳、ウエハース	ご飯	やきにくふう 焼肉風・即席漬け・すまし汁・りんご	ひ 冷やし白玉ぜんざい	
28 火	牛乳、クッキー	ご飯	ししゃものフリッター・ごま和え・みそ汁・ブルーネ	ミルク・ピザトースト	
29 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・メロン	ひまわりポンチ	
30 木	牛乳、ビスケット	ご飯	に 煮魚・さっぱり和え・みそ汁・すいか	ミルク・塩麹クッキー	
31 金	牛乳、ウエハース	ご飯	なつやさい 夏野菜カレー・ひじきのゴマドレサラダ・チーズ	ミルク・キャロット寒天・パン	

お知らせ

・6(月)は昔の食事の体験をします。麦ごはんがあります。3歳以上児さんは白ごはんはいりません。おはしだけ持たせて下さい。

・7(火)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。

☆白身魚のオランダ揚げ

(子ども1人分)

<作り方>

白身魚 1切	30~35g
玉ねぎ	4(4.3)g
にんじん	4(4.1)g
パセリ	0.4(0.44)g
てんぷら粉	7g
水	適量
塩・こしょう	少々

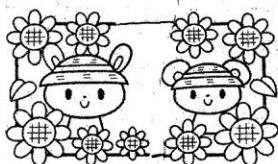
①魚の切り身に塩・こしょうで下味をつけておく。

②玉ねぎににんじんパセリはみじん切りにする。

③衣を作り②を混ぜ合わせ、魚につけて170~180℃の油で揚げる。

※パセリのかわりに同量のピーマンでも大丈夫です。

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。



衣

8月 給食 だより

2018. 7. 31

大崎保育所



～今月の目標～

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	水	ウエハース	ごはん	ポイル野菜の即席づけ、りんご 南瓜のそぼろあんかけ、わかめ入りみそ汁	ミルク おから入りクッキー	415
2	木	卵ボーロ	ごはん	トマトとえのきのかき卵汁、プルーン 魚のバーベキュー風、ひじきと大豆のソテー	ミルク わらび餅	351
3	金	豆乳 プルーン	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 カップケーキ	547
4	土	チーズ		五目そうめん、さつま芋の甘煮、メロン	牛乳 ミニクロワッサン	446
6	月	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	茄子とうりのつけ物 麦ごはん、さつま芋の茎のきんぴら、だご汁	麦茶 ふかし芋	443
7	火	ビスコ	ごはん	豆腐入りすまし汁 魚の香味焼き、パンプキンサラダ、びどう	ミルク トマトプレート	349
8	水	豆乳クッキー	ごはん	きやべつ入りみそ汁 夏野菜のキッシュ、ひじきの煮物、梨	牛乳、チーズ ミレービスケット	398
9	木	ウエハース	ごはん	ビーフカレー、パインサラダ、すいか	牛乳、ゼリー 野菜かりんとう	384
10	金	卵ボーロ	ごはん	おくら入りすまし汁 麻婆豆腐、わかめと胡瓜の酢の物、プルーン	ミルク 豆乳もち	335
13	月	チーズ	ごはん	ミートボールスープ、わかめサラダ、ゼリー	牛乳、プルーン ねじねじ	323
14	火	豆乳 プルーン	ごはん	ビーフシチュー、マカロニサラダ、ゼリー	牛乳、チーズ えびまるせん	378
15	水	ビスコ	ごはん	ポークビーンズ、きやべつと春雨のサラダ	牛乳、プルーン コンソメコーン	332
16	木	豆乳クッキー	ごはん	じゃが芋入りみそ汁 松風焼き、切り干し大根の煮物、ぶどう	ミルク きな粉だんご	389

* 暑さで食欲がなくなり、食事量も減ると体力が落ちるので、朝食は必ず食べるようにしましょう。

* 正しい手洗いを実践し、衛生面に気をつける。

* 早寝・早起きで規則正しい生活をし、夏バテしない体力をつける。

* 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。

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

* 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

* 3日(金)は誕生会、6日(月)は人権の取り組みで米飯給食になっていきますので、りす・うさぎ組は白ごはんはいりません。

* 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。



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
17	金	ウエハース	ごはん	茄子入りみそ汁 南瓜入りさつま揚げ、梅肉あえ、梨	ミルク ポップコーン	326
18	土	豆乳 赤ちゃんせんべい		冷麺、コロコロサラダ、すいか	牛乳、チーズ こぐまビスケット	516
20	月	チーズ	ごはん	豆腐入りみそ汁 豚肉とじゃが芋の旨煮、ごまあえ、プルーン	麦茶 胡瓜としらすのおにぎり	362
21	火	豆乳 プルーン	ごはん	トマト入りみそ汁、すいか 魚のごまみそ焼き、えのきと胡瓜のサラダ	ミルク 南瓜クリームサンド	379
22	水	ビスコ	ごはん	大豆入リスープ、メロン 魚のバーベキュー風、南瓜のグラッセ	ミルク とうもろこし	343
23	木	豆乳クッキー	ごはん	ぶどう イエローポタージュ、もずくのチャプチェ	麦茶 ひまわりポンチ	321
24	金	ウエハース	ごはん	チーズ 魚の南蛮づけ、酢みそあえ、にら卵スープ	麦茶 冷やし白玉ぜんざい	374
25	土	卵ボーロ		ちゃんぽん、南瓜の含め煮、メロン	牛乳 ミニレーズパン	451
27	月	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	わかめ入りすまし汁 焼き肉風、胡瓜の即席づけ、りんご	麦茶 梅干し入りおにぎり	345
28	火	チーズ	ごはん	南瓜といんげんのごまあえ、豆腐入りみそ汁 ししゃものカレー味フリッター、プルーン	ミルク ピザトースト	384
29	水	豆乳 プルーン	ごはん	あげ入りみそ汁 レバーの旨煮、ひじきのマリネ、メロン	麦茶 フルーツ白玉	347
30	木	ビスコ	ごはん	南瓜入りみそ汁 煮魚、ツナと青菜のさっぱりあえ、すいか	ミルク ケーキサレ	392
31	金	豆乳クッキー	ごはん	じゃが芋入りみそ汁 豚肉と夏野菜のソテー、煮大豆、チーズ	ミルク キャラット寒天	384

- ①脳の目覚まし
脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖
(ごはんやパンなど)が脳を目覚めさせ
ます。
- ②体の目覚まし
まだ眠っている体を徐々に温めて
活動的にします。
- ③胃腸の目覚まし
胃の中に食べ物が入ってくると胃が
刺激され排便しやすくなります。

どんな朝ごはんがよいのかな？
朝ごはんは、1日の大事なエネルギー源
です。栄養バランスのとれた朝ごはんを
目指して、一歩ずつ取り組んでみましょう。

1ステップ・・・とりあえず朝ごはん
主食(ごはん・パンなど)または果物

2ステップ・・・まあまあ朝ごはん
主食と汁物または主食と副菜

3ステップ・・・栄養満点朝ごはん
主食と汁物と主菜と副菜



* 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。