

# わんぱく保育園 8月分給食献立予定表

＜暑い夏も元気に過ごしましょう！＞

暑い日が続くと、食欲が衰え体が疲れやすくなります。また、汗をかき水分不足にもなりやすい季節です。夏野菜には水分やカリウムが含まれているものが多くあり、体に水分を補いつつカリウムの利尿作用により体から熱を出して、暑さでほてった体を冷やしてくれる働きもあります。こまめな水分補給と夏野菜をしっかり摂ることで暑い夏を夏バテせず元気にのりきりましょう。



日 曜	献 立	3才未満児			献 立 材 料 (おやつ・調味料を除く)
		主食他	おやつ午前	おやつ午後	
1 金	ビーンズスープ、ちくわの甘辛煮、胡瓜のゆかり和え	ご飯	牛乳 コーンスナック	フルーツ和え	大豆、人参、玉ねぎ、豚肉、ちくわ、じゃが芋、きゅうり、ゆかり
2 土	ラーメン、わかめと胡瓜のツナサラダ	中華めん	牛乳 せんべい	牛乳 ボーロ	中華めん、豚肉、人参、玉ねぎ、もやし、ねぎ、きゅうり、わかめ、ツナ
4 月	なすと人参の味噌汁、煮込みハンバーグ、ミックス野菜	ご飯	牛乳 ビスケット	牛乳 りんご蒸しパン	なす、人参、油揚げ、ハンバーグ、玉ねぎ、コーン、しめじ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり
5 火	ビーフ汁、昆布の炒り煮、ウインナー、トマト	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 ジャムサンド	ビーフ汁、干椎茸、キャベツ、豚肉、人参、ねぎ、昆布、しらす干し、さやいんげん、ウインナー、トマト
6 水	モロヘイヤスープ、鶏肉と南瓜の煮物、野菜ののり酢和え	ご飯	牛乳 クッキー	カルピスカン	モロヘイヤ、人参、玉ねぎ、豆腐、かぼちゃ、鶏肉、さやいんげん、チンゲン菜、のり、もやし
7 木	じゃが芋の味噌汁、赤魚の利休煮、野菜の和え物	ご飯	牛乳 コーンスナック	お茶 おにぎり	じゃが芋、玉ねぎ、ねぎ、赤魚、ごま、小松菜、人参、もやし
8 金	しめじと玉葱の味噌汁、ゴーヤチャンプルー、きゃべつの昆布和え	ご飯	牛乳 ビスケット	牛乳 ポテト餅	しめじ、玉ねぎ、人参、ねぎ、豆腐、ゴーヤ、豚肉、花かつお、キャベツ、塩昆布
9 土	清汁、牛肉とピーマンの細切り炒め	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	玉ねぎ、人参、わかめ、牛肉、ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、糸こんにゃく
12 火	かぼちゃの味噌汁、豚肉のうま煮、もやしの和え物	ご飯	牛乳 ボーロ	牛乳 ココア入り 蒸しパン	しめじ、人参、かぼちゃ、豚肉、玉ねぎ、干椎茸、もやし、きゅうり、キャベツ
13 水	おぐらの清汁、春雨の和え物、大豆とベーコンのトマト煮、	ご飯	牛乳 ビスケット	お茶 おにぎり	オクラ、えのき茸、人参、大豆、玉ねぎ、ベーコン、じゃが芋、さやいんげん、ホールトマト、春雨、きゅうり、キャベツ、赤板
14 木	にゅうめん、かぼちゃのそぼろ煮、しょうゆフレンチ	ご飯	牛乳 じゃが芋スナック	牛乳 ホットケーキ	そうめん、小松菜、人参、かぼちゃ、豚ひき肉、もやし、きゅうり、ハム
15 金	わんぱくカレー、きゃべつとコーンのサラダ、トマト	わんぱく カレーライス	牛乳 クッキー	ぶどうゼリー	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース、コーン、キャベツ、ハム、トマト
16 土	五目炒め豆腐、もやしのサラダ	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 ボーロ	豆腐、合びき肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、干椎茸、もやし、キャベツ、さつま揚げ
18 月	油揚げと小松菜の味噌汁、いわしの梅煮、切干大根のサラダ	ご飯	牛乳 お米スナック	牛乳 いちご蒸しパン	小松菜、油揚げ、人参、いわしの梅煮、切干大根、きゅうり、ハム、ごま
19 火	えのきスープ、カレー煮豆、ツルツルサラダ	ご飯	牛乳 クッキー	フルーツ 豆乳和え	えのき茸、人参、キャベツ、大豆、玉ねぎ、じゃが芋、豚肉、さやいんげん、オクラ、きゅうり、ツナ
20 水	わかめと玉葱の味噌汁、変わりきんぴら、きゃべつと胡瓜のおかか和え	ご飯	牛乳 クッキー	お茶 おにぎり	わかめ、玉ねぎ、人参、牛肉、ごぼう、さつま揚げ、糸こんにゃく、ごま、キャベツ、きゅうり、花かつお
21 木	コーン入り混ぜご飯、わかめスープ、鳥取県産メンチカツ、ミックス野菜、バナナ	コーン入り 混ぜご飯	牛乳 せんべい	いちごのアイス ウエハース	玉ねぎ、鶏肉、ピーマン、赤ピーマン、コーン、バター、わかめ、人参、鳥取県産メンチカツ、キャベツ、きゅうり
22 金	ハヤシシチュー、マカロニサラダ、パイ	ご飯	牛乳 せんべい	豆乳かん	牛肉、トマトジュース、玉ねぎ、じゃが芋、人参、小麦粉、グリーンピース、マカロニ、きゅうり、キャベツ、ハム
23 土	実だくさん味噌汁、肉じゃが	ご飯	牛乳 ボーロ	牛乳 せんべい	人参、しめじ、キャベツ、油揚げ、ねぎ、じゃが芋、牛肉、糸こんにゃく、玉ねぎ、グリーンピース
25 月	麻婆茄子、シルバーサラダ、トマト	ご飯	牛乳 ビスケット	牛乳 変わり焼き	なす、豚ひき肉、玉ねぎ、ねぎ、干椎茸、春雨、きゅうり、キャベツ、人参、ハム、トマト
26 火	高野のスープ、レバーの炒り煮、オクラと人参のおかか和え	ご飯	牛乳 ビスケット	フルーツゼリー	高野豆腐、小松菜、玉ねぎ、レバー焼き、糸こんにゃく、人参、オクラ、花かつお
27 水	豆腐とわかめの味噌汁、ガリバタチキン、胡瓜のごま和え	ご飯	牛乳 コーンスナック	飲むヨーグルト あずきの ホットケーキ	豆腐、玉ねぎ、わかめ、人参、鶏肉、しめじ、白ねぎ、じゃが芋、きゅうり、ごま
28 木	豆腐としめじの清汁、鯖の味噌煮、野菜の甘酢和え	ご飯	牛乳 お米のスナック	牛乳 マカロニきな粉	豆腐、しめじ、ねぎ、人参、さば、白ねぎ、チンゲン菜、もやし
29 金	夏野菜カレー、中華風サラダ、バナナ	夏野菜 カレーライス	牛乳 せんべい	豆乳プリン	豚肉、人参、なす、かぼちゃ、玉ねぎ、グリーンピース、トマト、ハム、キャベツ、きゅうり、もやし、
30 土	中華スープ、じゃこじゃが	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	豚肉、玉ねぎ、人参、干椎茸、春雨、わかめ、じゃが芋、しらす干し

今月の行事



誕生お祝いメニュー

21日