

令和3年8月分 保育園・こども園給食献立一覧表

田原市給食センター

日 曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーのものとなる		間 食
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実類	
2月	ごはん 牛乳 みそ汁 あじの竜田揚げ 大豆の磯煮		あぶらあげ みそ あじ とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ	なす だいこん しめじ	こめ		サブレ
3火	カレーライス 牛乳 野菜のマリネ	スプーン	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ グリンピース しょうが だいこん キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら あぶら カレールー オリーブオイル	ごまビスケット 黒糖せんべい
4水	わかめごはん 牛乳 がんもどきと野菜の煮物 ごぼう入りつくね	2こ	とりにく がんもどき とりにく だいず ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ たまねぎ ごぼう しょうが	こめ じゃがいも さとう でんぷん さとう		サラダせんべい りんごヨーグルト
5木	ビビンバ 牛乳 春雨スープ ぶどう	はし・スプーン	ぶたにく だいず なると うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	きりぼしだいこん ぜんまい もやし ぶどう	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら あぶら	ももゼリー パイがし
6金	スライスパン 牛乳 野菜のトマト煮込み ウイナーソーセージ コーンサラダ いちごジャム	はし・スプーン 2こ	とりにく ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり いちご	スライスパン じゃがいも さとう さとう	あぶら 洋風ドレッシング	クッキー しょうゆせんべい
16月	そばろ丼 牛乳 白みそ汁 フルーツのゼリーあえ	はし・スプーン	とりにく だいず たまご とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん	しょうが たけのこ だいこん マスカット りんご パイン みかん もも	こめ さとう さとう	あぶら	ビスケット ふくろがし
17火	冷やしうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 枝豆サラダ	めんつゆ	ちくわ ハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	えだまめ とうもろこし キャベツ	うどん こむぎこ	あぶら マヨネーズ	野菜せんべい みかんゼリー
18水	ごはん 牛乳 マーボーなす 中華あえ	はし・スプーン	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ なす しょうが もやし	こめ さとう でんぷん はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら あぶら ごまあぶら ごま	ぶどうヨーグルト しょうゆせんべい
19木	ごはん 牛乳 とうがんのくず煮 ミンチカツ ポイルキャベツ	はし・スプーン ソース	なまあげ ツナ ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	とうがん こんにやく しいたけ しょうが たまねぎ キャベツ	こめ さとう でんぷん パンこ でんぷん さとう	あぶら	ゴーフル チーズ あげせんべい
20金	ハヤシライス 牛乳 野菜ソテー	スプーン	ぶたにく ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも マカロニ	あぶら ハヤシルウ デミグラスソース あぶら	えびせんべい こざかな クッキー
23月	ごはん 牛乳 すまし汁 さばのみそ煮 きゅうりのゆかりあえ		とうふ かまぼこ さば みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり もやし ゆかりこ うめ	こめ さとう さとう		コーンがし みかんアイスヨーグルト
24火	ごはん 牛乳 合わせみそ汁 厚焼き卵 くきわかめのきんぴら		とうふ あぶらあげ みそ たまご ぶたにく あげはん	ぎゅうにゅう くきわかめ	ねぎ にんじん	だいこん えのきたけ こんにやく ごぼう	こめ さとう でんぷん さとう	ごま ごまあぶら あぶら	ウエハース しょうゆせんべい
25水	イタリアンスパゲッティ 牛乳 野菜のスープ煮 かぼちゃコロッケ	はし・スプーン	ベーコン とりにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ たまねぎ	スパゲッティ こむぎこ パンこ さとう さとう	あぶら あぶら あぶら	青りんごゼリー パウムクーヘン
26木	ごはん 牛乳 肉じゃが ちぐさあえ かつおふりかけ		ぶたにく いか かつお	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ こんにやく キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう さとう	あぶら あぶら ごま ごま	ソフトせんべい はっこうゆづ(マスカット) ビスケット
27金	クロールパン 牛乳 クリームポタージュ ミニアメリカンドッグ りんごゼリー	はし・スプーン 2こ ケチャップ 直送	とりにく たら だいず	ぎゅうにゅう ポタージュスープ ホワイトルウ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし りんご	クロールパン じゃがいも こむぎこ さとう でんぷん パンこ さとう	バター あぶら	野菜スナック えびせんべい
30月	ごはん 牛乳 ふ玉汁 ハンバーグ玉ねぎソース とうがんのごま酢あえ		とうふ かまぼこ とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ にんにく とうがん きゅうり	こめ ふ さとう でんぷん さとう	あぶら あぶら ごま	いちごクリームビスケット バナナケーキ
31火	ごはん 牛乳 酸辣湯(サンラータン) 揚げぎょうざ そえ野菜	2こ	とりにく たまご ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たけのこ しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ にんにく しょうが もやし	こめ でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら あぶら	ヨーグルト パイがし

※献立、材料は都合により変更することがあります。

夏野菜をたくさん食べましょう!

色とりどりの夏野菜が旬をむかえています。夏野菜は、夏の太陽の光をたっぷり受けて育ちます。そのため、私たちが暑い夏に必要なビタミンが豊富で、水分も多く、夏の暑さでほてった体を冷やす働きがあります。

給食では、ピーマン、ズッキーニ、とうがん、きゅうり、なすなどの夏野菜を使います。

【ビタミンたっぷり夏野菜】

●ピーマン・パプリカ

カロテン・ビタミンCが多く、特に赤や黄色のパプリカは、緑のピーマンよりも甘く、ビタミン類が豊富です。夏バテ予防、疲労回復、免疫力を高めるなどの働きがあります。

トマト、かぼちゃ、ゴーヤ、ズッキーニなどもビタミンたっぷりの夏野菜です。



【水分補給、体を冷やす夏野菜】

●とうがん

カリウムが多いため、体の水分を調節し、むくみを予防します。また、水分やビタミンCも多く、暑さから体を守ってくれます。きゅうり、なすも水分を補給し、体を冷やす働きがあります。



【疲労回復効果のある夏野菜】

●オクラ・モロヘイヤ

特有のネバネバ成分には、疲れた体を回復させたり、夏バテを予防する働きがあります。また、腸内環境を整え、便秘を防ぎます。

カルシウムや鉄などのミネラルやビタミン類もたくさん含まれています。



献立メモ 下記の日の給食は外注です。(子育て支援課)

日付 曜日	献立名	間食
7日(土)	ごはん ふりかけ れんこん肉詰フライ だし巻きたまご 小松菜のおかか和え	上段:乳児(午前) 下段:乳幼児(午後)
10日(火)	ごはん ハンバーグ スパゲッティサラダ 塩枝豆	きなこせんべい オレンジゼリー
11日(水)	ごはん ふりかけ アジのから揚げ甘酢あんかけ さつまいもの彩り煮 アップルマンゴー	クリームビスケット ぶどうジュース サラダせんべい
12日(木)	ごはん ミートオムレツ パジルポテト ほうれん草の磯辺和え	クリームせんべい オレンジジュース クリームグラッカー
13日(金)	ごはん 野菜入り豆腐あんかけ ツナマカロニサラダ チンゲン菜のしらす和え	クッキー ソフトせんべい
14日(土)	ごはん ふりかけ エビ焼売 野菜のクリーム煮 豆サラダ	
21日(土)	ごはん すき焼き風メンチ さつま芋のそばろ煮 ひじきサラダ	
28日(土)	ごはん ふりかけ 鶏のからあげ ポテトサラダ 青菜と蒲鉾の和え物	

*都合により変更する場合があります。ご了承下さい。魚は、骨無し切り身で調理しますが、製品の性質上十分ご注意ください。

作ったところがわかると安心だね チンゲンサイ 葉ねぎ にんにく しいたけ

8月に使う 田原産の野菜

切干大根 じゃがいも たまねぎ とうがん

給食の情報は 田原市HPで検索
献立一覧表、給食だより、給食レシピなど掲載しています。

かみかみ献立
かみごたえのある食材を使用した献立です。