

令和5年8月分 保育園・こども園給食献立一覧表



田原市制20周年

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	
1 火	カレーうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ コーンサラダ		ぶたにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	うどん でんぷん こむぎこ	カレールー あぶら サウザンドレッシング	ソフトせんべい こくとうせんべい
2 水	ピビンバ 牛乳 酸辣湯 (サンラータン) フルーツカクテル	スプーン	ぶたにく だいず とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	きりぼしだいこん ぜんまい たけのこ しいたけ しょうが パイン みかん もも りんご ぶどう	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら あぶら	やさいせんべい バナナケーキ
3 木	ごはん 牛乳 沢煮汁 白ごまつくね オクラのおひたし	2こ しょうゆ	ぶたにく とうふ あぶらあげ とりにく とりレバー ぶたにく だいず けずりぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ たまねぎ もやし キャベツ	こめ パンこ さとう でんぷん	ごま あぶら	ウエハース やさいジュース カルシウムせんべい
4 金	ピラフ 牛乳 ポトフ チキンナゲット	はし スプーン 2こ	とりにく だいず ウインナー とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム たまねぎ だいこん キャベツ にんにく	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら バター あぶら あぶら	サブレ あおりんごゼリー
7 月	ごはん 牛乳 なめこ汁 さばの竜田揚げ こんにやくとごぼうの磯煮		とうふ あぶらあげ みそ さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	だいこん なめこ しょうが ごぼう こんにやく	こめ でんぷん さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	クリームビスケット えびせんべい
8 火	ロールパン 牛乳 ベーコンと野菜のスープ煮 ツナ入りオムレツ ぶどう		ベーコン たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ ぶどう	ロールパン でんぷん さとう	あぶら あぶら	ソフトせんべい マドレーヌ
9 水	ごはん 牛乳 五目汁 コロッケ 枝豆サラダ		なまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	しめじ たまねぎ えだまめ キャベツ	こめ じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ さつまいも さとう	あぶら マヨネーズ	クッキー しょうゆせんべい
10 木	ハヤシライス 牛乳 野菜ソテー	スプーン	ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ ズッキーニ とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら マカロニ	あぶら ハヤシルウ デミグラスソース あぶら	ソフトせんべい メロンアイス
16 水	そぼろ丼 牛乳 すまし汁 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 かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん	しょうが パイン みかん もも りんご マスカット	こめ さとう さとう	あぶら	しょうゆせんべい ももゼリー
17 木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ	はし スプーン	ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン	たまねぎ しょうが もやし きゅうり	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	いちごヨーグルト キャラメルコーン
18 金	ごはん 牛乳 とうがんのくず煮 えびカツ ポイルキャベツ のりふりかけ	ソース	なまあげ ツナ えび たら だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	こんにやく とうがん 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 でんぷん パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごま	ソフトせんべい ビスケット
21 月	ミルクロールパン 牛乳 ミネストローネ ベーコンと卵のスパゲッティ 一口みかんゼリー	はし スプーン	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ たまねぎ エリンギ にんにく みかん	ミルクロールパン じゃがいも さとう スパゲッティ さとう	あぶら あぶら	チーズクラッカー しょうゆせんべい
22 火	ごはん 牛乳 けんちん汁 白身魚フライ もやしの梅あえ		とうふ あぶらあげ たら けずりぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	だいこん ごぼう しいたけ もやし キャベツ うめ	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	おかき フローズンヨーグルト
23 水	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ	スプーン	ぶたにく ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ なす しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ あぶら	ふくろがし チーズ いかせんべい
24 木	ごはん 牛乳 白みそ汁 厚焼き卵 ツナと大豆の煮つけ		とうふ みそ たまご ツナ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく たけのこ	こめ じゃがいも さとう でんぷん さとう	あぶら	プリン こざかな ソフトせんべい
25 金	ごはん 牛乳 春雨スープ 揚げぎょうざ そえ野菜	2こ	なると ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら チンゲンサイ	たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ にんにく もやし	こめ はるさめ でんぷん こむぎこ	あぶら あぶら	カルシウムせんべい ゴーフル
28 月	なめし 牛乳 ふ玉汁 かぼちゃコロッケ 切干大根の煮付		とうふ かまぼこ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	だいこんのは にんじん ねぎ かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん	こめ しらたまふ こむぎこ パンこ さとう さとう	あぶら あぶら	クッキー ふくろがし
29 火	ごはん 牛乳 野菜のうま煮 いわしのしょうが煮 わかめの酢の物		とりにく いわし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ こんにやく しいたけ しょうが きゅうり もやし	こめ じゃがいも さとう さとう でんぷん さとう		しょうゆせんべい やさいジュース ビスケット
30 水	照り焼きハンバーガー 牛乳 コーンポタージュスープ	パンにハンバーグと キャベツをはさんで 食べまじょう。 はし スプーン	とりにく ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう ポタージュスープのもと	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし	サンドイッチパンズ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら バター	クリームせんべい あげせんべい
31 木	ごはん 牛乳 みそ汁 揚げ鶏のレモン煮 ごまあえ		とうふ みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	とうがん えのきたけ レモン キャベツ もやし	こめ でんぷん さとう さとう	あぶら ごま	ヨーグルト ソフトせんべい

※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よう!

旬をむかえた夏野菜には、私たちが暑い夏に必要な栄養が豊富です。給食では、オクラ、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、なす、とうがんなどの夏野菜を使います。

ビタミンたっぷり

●ピーマン・パプリカ
カロテンやビタミン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

●とうがん・きゅうり
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。
なす、きゅうりも水分を補給し、体を冷やす働きがあります。

疲れを回復させる

●オクラ・モロヘイヤ
特有のネバネバ成分には、疲れたい体を回復させたり、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	献立名	間食
5日(土)	ごはん、ハッシュドチキン、さつまいものバター炒め、チンゲン菜のツナ和え	上段:乳児(午前) 下段:乳幼児(午後)
12日(土)	ごはん、ふりかけ、枝豆腐中華あん、ツナとキャベツの炒め物、こんにやくとコーンのおかか煮	
14日(月)	ごはん、グリルハンバーグ、マッシュサラダ、アップルマンゴー	ゴーフル ふくろがし
15日(火)	ごはん、ふりかけ、エビマヨ風コロッケ、南瓜とベーコンの煮物、枝豆とカニカマの煮物	クリームせんべい クッキー
19日(土)	ごはん、あらびき肉団子、パセリ芋、小松菜のナムル	
26日(土)	ごはん、ふりかけ、春巻き、キャベツとウインナーのカレー炒め、フルーツポンチ	

※魚は、骨なしの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。
※メニューは仕入れの都合により変更する場合がございます。

田原市は 作ったところが わかると安心だね

8月に使う田原産の野菜

チンゲンサイ じゃがいも たまねぎ きゅうり 切り干し大根 とうがん

田原市給食センター TEL45-5030 FAX45-3315