

令和6年8月分 保育園・こども園給食献立一覧表

日 曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		間 食
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実類	上段:乳児 (午前) 下段:乳幼児 (午後)
1 木	カレーうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ハムサラダ	ドレッシング	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	うどん でんぶん こむぎこ	カレールウ あぶら イタリアンドレッシング	あげせんべい えびせんべい
2 金	ピピンパ 牛乳 酸辣湯 (サンラータン) 杏仁豆腐	スプーン	ぶたにく だいず とりにく たまご	ぎゅうにゅう あんにんどうふ	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	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら あぶら	キャラメルコーン ソフトせんべい
5 月	ごはん 牛乳 なめこ汁 あじのみりん焼き こんにゃくとごぼうの磯煮🍣🍣		あぶらあげ みそ あじ	ぎゅうにゅう	ねぎ	だいこん なめこ	こめ じゃがいも		ソフトせんべい ぶどうゼリー
6 火	ピラフ 牛乳 ポトフ いかのカリカリフライ🍣🍣	はし スプーン	とりにく だいず ウインナー いか 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	こめ じゃがいも こむぎこ でんぶん	あぶら バター あぶら あぶら	ももヨーグルト ゴーフル
7 水	ごはん 牛乳 ふ玉汁 白ごまつくね オクラのおひたし	2こ しょうゆ	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	たまねぎ オクラ チンゲンサイ もやし キャベツ	こめ しらたまふ パンこ でんぶん さとう	ごま あぶら	ソフトせんべい フローズヨーグルト
8 木	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 ぶどう	はし スプーン	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし たまねぎ にんにく エリンギ ぶどう	ミルクロールパン じゃがいも さとう スパゲッティ	あぶら あぶら	クッキー あげせんべい
9 金	ごはん 牛乳 けんちん汁🍣🍣 鶏肉の竜田揚げ 枝豆サラダ	マヨネーズ	とうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ	こめ でんぶん さつまいも	あぶら マヨネーズ	カルシウムせんべい マドレーヌ
16 金	そぼろ丼 牛乳 すまし汁 フルーツのゼリーあえ	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 ねぎ	しょうが 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	クリームサンドクラッカー しょうゆせんべい
19 月	なめし 牛乳 沢煮汁🍣🍣 いわしのしょうが煮 切干大根の煮付		ぶたにく とうふ あぶらあげ いわし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	だいこんのは にんじん ねぎ にんじん さやいんげん	ごぼう えのきたけ しょうが きりぼしだいこん	こめ さとう でんぶん さとう	あぶら	ビスケット しょうゆせんべい
20 火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ ー口りんごゼリー	はし スプーン	ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ ハム	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 りんご	こめ さとう でんぶん はるさめ さとう さとう	ごまあぶら あぶら あぶら ごまあぶら	しょうゆせんべい チーズ えびせんべい
21 水	ごはん 牛乳 とうがんのくず煮 白身魚フライ ポイルキャベツ	ソース	なまあげ ツナ たら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	とうがん しいたけ しょうが キャベツ	こめ さとう でんぶん パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	ビスケット ふくろがし
22 木	冷やし中華 牛乳 ショーロンポー	冷やし中華スープ 2こ	たまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	ちゅうかめん こむぎこ はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら	オレンジゼリー しおバタークッキー
23 金	ごはん 牛乳 白みそ汁 コロッケ わかめの酢の物		とうふ あぶらあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん かぼちゃ	たまねぎ たまねぎ えだまめ きゅうり もやし	こめ じゃがいも じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	ごまあげしょうゆせんべい はっこうにゅう ビスケット
26 月	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ アセロラ豆乳ゼリー	スプーン	ぶたにく ハム とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし アセロラ	こめ じゃがいも さとう さとう	あぶら カレールウ あぶら	ふくろがし しょうゆせんべい
27 火	ごはん 牛乳 五目汁 厚焼き卵 ツナと大豆の煮つけ かつおぶりかけ		なまあげ かまぼこ たまご ツナ だいず いわし かつお	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん さやいんげん	しめじ こんにゃく たけのこ	こめ さとう でんぶん さとう さとう	あぶら あぶら ごま	ヨーグルト やさいせんべい
28 水	ごはん 牛乳 鶏だんごのスープ 揚げぎょうざ そえ野菜	2こ	とりだんご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら チンゲンサイ	もやし はくさい キャベツ たまねぎ しょうが もやし	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	ソフトせんべい クリームサンドクッキー
29 木	ホットドッグ コーンポタージュスープ	2こ パンにウインナーと キャベツをはさんで 食べましょう。 はし スプーン	ウインナー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ポタージュスープのもと ホワイトルウ		キャベツ たまねぎ とうもろこし	サンドイッチロールパン じゃがいも	バター	ふくろがし こざかな🍣🍣 はっこうにゅう
30 金	ごはん 牛乳 みそ汁 揚げ鶏のてりごろも ごまあえ		とうふ みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ		とうがん えのきたけ キャベツ もやし	こめ でんぶん さとう さとう	あぶら ごま	パイがし こくとうせんべい

※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とする栄養が豊富です。給食では、オクラ、ピーマン、きゅうり、とうがん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、体を冷やす夏野菜

●きゅうり・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。

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、夏バテを予防したり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 曜日	献立名	間食 上段:乳児 (午前) 下段:乳幼児 (午後)
3日 (土)	ごはん、ふりかけ、マグロの照焼きハンバーグ、ツナマカロニサラダ、オクラのごま和え	
10日 (土)	ごはん、ふりかけ、ロールキャベツ、じゃがバター、コーンとツナのサラダ	
13日 (火)	ごはん、ふりかけ、トマトオムレツ、コーン春雨サラダ、チンゲン菜のソテー	きなこせんべい ふくろがし
14日 (水)	ごはん、ふりかけ、イカとブロッコリーのレモン炒め、厚揚げのそぼろ煮、青菜の彩り和え	えびせんべい クッキー
15日 (木)	ごはん、ふりかけ、春巻き、切り干しとベーコンの煮物、キャベツのおかか和え	ウエハース ふくろがし
17日 (土)	ごはん、ふりかけ、豆腐の挽肉包み、さつまいものバター炒め、アップルマンゴー	
24日 (土)	ごはん、ふりかけ、チキンステーキ(おろしポン酢)、ポテトサラダ、チンゲン菜ともやしのナムル	
31日 (土)	ごはん、ふりかけ、白身魚の天ぷら、マカロニトマトソテー、バターコーン	

※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。

作ったところがわかると安心だね

★
田原市は
農業王国

8月に使う 田原産の野菜

にんにく

オクラ

きゅうり

とうがん

田原市給食センター：TEL45-5030 FAX45-3315