

8月 給食だより

《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます
 ■ 黄色の食品一熱や力のもとになる

● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるものになる
 ▲ 緑色の食品一からだの調子を整える

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

日付	1日(木)	2日(金)	3日(土)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	
昼食	肉うどん ■うどん ●牛肉 ●かまぼこ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 砂糖 酒 塩 昆布	ご飯 ■米 さわらの西京焼き ●さわら(0歳カレイ) ●白味噌 酒 みりん 砂糖 うす口しょうゆ 油 和風野菜サラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ▲コーン ●わかめ うす口しょうゆ 酢 砂糖 さば節 油 味噌汁 ▲ねぎ ▲しめじ ▲大根 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 ピーマン肉詰め ▲ピーマン ▲玉葱 ▲人参 ●牛ミンチ ●豚ミンチ ■パン粉 チキンコンソメ ケチャップ とんかつソース 塩こしょう 小麦粉 油 かつお和え ▲ブロッコリー ▲人参 ●花かつお さば節 うす口しょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒 味噌汁 ▲ねぎ ●絹厚揚げ ▲えのき ●味噌 さば節	ご飯 ■米 焼肉 ▲キャベツ ▲ピーマン ●牛肉 ▲玉葱 ●タケヤ味噌 こい口しょうゆ 酒 砂糖 みりん ごま油 酢 ▲にんにく 油 おぐらの和え物 ▲おくら ▲えのき ●花かつお さば節 うす口しょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒 味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節	中華丼 ■米 ▲白菜 ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲しめじ ごま油 中華味 鶏がらスープ シャンタン うす口しょうゆ 片栗粉 中華和え ▲人参 ▲きゅうり ■普通春雨 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節 スープ ▲チンゲン菜 ●わかめ ▲クリームコーン 中華味 鶏がらスープ	中華丼 ■米 ▲白菜 ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲しめじ ごま油 中華味 鶏がらスープ シャンタン うす口しょうゆ 片栗粉 中華和え ▲人参 ▲きゅうり ■普通春雨 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節 スープ ▲チンゲン菜 ●わかめ ▲クリームコーン 中華味 鶏がらスープ	ご飯 ■米 鶏の南蛮漬け ●鶏肉 ▲玉葱 ▲パプリカ 塩こしょう ■小麦粉 さば節 酢 うす口しょうゆ みりん 酒 砂糖 塩 粉ふき芋 ■じゃが芋 青のり 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ●薄揚げ ●味噌 さば節	金平うどん ■うどん ▲人参 ●牛肉 ▲牛蒡 ●かまぼこ ▲ねぎ うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 砂糖 さば節 酒 塩 昆布 油 酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●しらす さば節 砂糖 ごま うす口しょうゆ 酢 塩	ご飯 ■米 カレーのフライ ●カレー ■小麦粉 ■パン粉 塩 油 とんかつソース 春雨ソテー ▲チンゲン菜 ▲エリンギ ▲人参 ■普通春雨 中華味 うす口しょうゆ 油 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲なめこ ▲玉葱 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 オイスターソース炒め ▲ピーマン ■じゃが芋 ●牛肉 オイスターソース 塩こしょう 油 和え物 ▲アスパラ ▲人参 ▲キャベツ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 キャベツサラダ ▲人参 ▲キャベツ ▲コーン ドレッシング(青じそ) 味噌汁 ▲小松菜 ▲えのき ▲玉葱 ●味噌 さば節	夏野菜カレー ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●ツナ ▲南瓜 ■じゃが芋 ▲ピーマン ▲トマト ▲茄子 とんかつソース ケチャップ ルー ▲にんにく 油 キャベツサラダ ▲人参 ▲キャベツ ▲コーン ドレッシング(青じそ) 味噌汁 ▲小松菜 ▲えのき ▲玉葱 ●味噌 さば節	牛丼 ■米 ●牛肉 ▲玉葱 ▲人参 ■糸こんにゃく ▲ねぎ こい口しょうゆ 酒 砂糖 みりん さば節 海藻サラダ ▲キャベツ ●わかめ ■普通春雨 ドレッシング(青じそ) 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ■麩 ●味噌 さば節	きつねうどん ■うどん ●薄揚げ ●かまぼこ ●わかめ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 みりん こい口しょうゆ 塩 昆布 野菜炒め ▲キャベツ ●わかめ ■普通春雨 ▲ピーマン ▲人参 うす口しょうゆ 中華味 塩こしょう 油	ご飯 ■米 鮭のムニエル ●鮭(0歳カレイ) ■無塩バター ■小麦粉 塩 油 ブロッコリーソテー ▲ブロッコリー ▲人参 塩こしょう うす口しょうゆ 油 スープ ▲チンゲン菜 ▲エリンギ ■じゃが芋 中華味 鶏がらスープ
	2-5歳児 お弁当日													
おやつ	0歳	二色サンド (食パン ブルーベリージャム マーガリン)	スティックチーズ ベビーせんべい	オレンジ あられ	枝豆 かぼちゃポーロ	オレンジゼリー (オレンジジュース 砂糖 寒天 みかん缶) さかなっこ (0・1歳はなし)	すいか ハイハイ	石垣まんじゅう	あんパン (コッペパン 砂糖 小豆 塩)	バナナ 紫芋せんべい	りんごの 水ようかん (りんごジュース 白あん 寒天)	オレンジ 野菜入りせんべい	ゆかりおにぎり 焼きそば (焼きそば麺 人参 もやし キャベツ 油 とんかつソース 豚肉) 塩こしょう 花かつお	
	1歳		スティックチーズ 紫芋チップ	オレンジ おせんべいサラダ味	枝豆 ソフトせんべい塩味		すいか アスパラガス			バナナ 野菜スティック		オレンジ カリポテ		
	2歳		スティックチーズ 紫芋チップ	オレンジ おせんべいサラダ味	枝豆 ソフトせんべい塩味		すいか アスパラガス			バナナ 野菜スティック		オレンジ カリポテ		
	3-5歳		スティックチーズ 牛蒡せんべい	オレンジ 源氏パイ	枝豆 ぼたぼた焼き		すいか アスパラガス			バナナ 野菜スティック		オレンジ カリポテ		
	0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳	
栄養素	エネルギー	549Kcal	566Kcal	589Kcal	531Kcal	566Kcal	567Kcal	564Kcal	586Kcal	516Kcal	547Kcal	548Kcal	543Kcal	521Kcal
	たんぱく質	26.3g	31.1g	25.5g	24.1g	14.7g	23.5g	17.5g	28.4g	22.4g	17.3g	21.8g	18.6g	27.1g
	脂質	16.5g	18.0g	16.2g	17.8g	16.8g	14.1g	13.0g	14.1g	11.5g	16.1g	21.0g	10.0g	15.5g
	炭水化物	80.3g	61.3g	63.3g	58.1g	94.4g	76.6g	101.5g	92.0g	74.6g	92.8g	65.0g	100.4g	75.3g
食塩相当量	3.8g	3.2g	1.6g	1.8g	1.7g	2.6g	3.7g	3.7g	1.8g	1.5g	2.4g	2.8g	1.3g	

《今月の旬の食材》トマト ピーマン パプリカ おくら 枝豆 きゅうり 茄子 すいか