

# 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	17日(土)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
昼食	ミートスパゲティ ■スパゲティ ▲玉葱 ▲人参 ●牛ミンチ ▲ピーマン ▲トマトピューレ ケチャップ とんかつソース チキンコンソメ 塩こしょう 油	ご飯 ■米 生姜焼き ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲ピーマン ●タケヤ味噌 ▲生姜 こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油	ご飯 ■米 マーボー茄子 ▲人参 ▲玉葱 ●豚ミンチ ▲茄子 ▲ねぎ ●タケヤ味噌 こい口しょうゆ 鶏がらスープ 中華味 ▲生姜 ▲にんにく 片栗粉 酒 油	パン ■ロールパン クリームシチュー ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ●鶏肉 ●牛乳 ▲コーン ▲白菜 ルー 油	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ ●豚肉 ●鶏がら ▲ねぎ ▲玉葱 ▲生姜 ▲にんにく 中華味 鶏がらスープ シャンタン 豚骨スープ 塩こしょう 油	ご飯 ■米 太刀魚の照り焼き ●太刀魚 (0-1歳カレイ) こい口しょうゆ みりん 砂糖 油 酒	ご飯 ■米 すき焼き風煮 ▲玉葱 ▲人参 ●牛肉 ■じゃが芋 ●焼き豆腐 ■糸こんにゃく ▲白ねぎ ▲白菜 ■麩 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 酒 油	ご飯 ■米 洋風チラシ ■米 ▲きゅうり ●ツナ ▲レタス ●卵(0-2歳コーン) ▲パプリカ ドレッシング (マヨネーズ風) 酢 砂糖 塩 昆布	ご飯 ■米 豚しゃぶ ▲キャベツ ●豚肉 ▲貝割れ ▲パプリカ ごまダレ ポン酢	カレーうどん ■うどん ▲人参 ▲玉葱 ▲キャベツ ●牛肉 ルー さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布 油	ご飯 ■米 魚の野菜あんかけ ●カレイ ▲人参 ▲玉葱 ▲椎茸 ▲貝割れ 片栗粉 さば節 こい口しょうゆ 砂糖 酢 みりん 酒 油 塩	ご飯 ■米 蓮根金平 ▲人参 ▲蓮根 ▲しめじ ●豚肉 ■糸こんにゃく さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油	ご飯 ■米 魚の野菜あんかけ ●カレイ ▲人参 ▲玉葱 ▲椎茸 ▲貝割れ 片栗粉 さば節 こい口しょうゆ 砂糖 酢 みりん 酒 油 塩	ご飯 ■米 蓮根金平 ▲人参 ▲蓮根 ▲しめじ ●豚肉 ■糸こんにゃく さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油
	南瓜サラダ ▲南瓜 ■さつま芋 ▲きゅうり ▲人参 ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩	ごま和え ▲人参 ▲ほうれん草 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒	中華酢の物 ▲人参 ▲もやし ▲貝割れ 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節	じゃこピーマン ▲ピーマン ●しらす うす口しょうゆ 砂糖 酒 ごま油 油	きゅうりの中華和え ▲きゅうり ●わかめ ▲コーン ●ツナ ごま油 酢 うす口しょうゆ 砂糖 ごま	煮浸し ▲小松菜 ▲人参 ●薄揚げ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 塩 酒	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲大根 ●わかめ ●味噌 さば節	みかん缶 ▲みかん缶	味噌汁 ▲小松菜 ▲玉葱 ▲えのき ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ●薄揚げ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●絹厚揚げ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●絹厚揚げ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●絹厚揚げ ●味噌 さば節
	オニオンスープ ▲玉葱 ▲パセリ チキンコンソメ	味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲えのき ●味噌 さば節	スープ ▲ニラ ▲キャベツ ▲コーン 中華味 鶏がらスープ											
	パイ缶 ▲パイ缶													
	0歳	みかんゼリー あられ	大学芋	南瓜 豆乳蒸しパン	ひじきおにぎり	フルーツサンド	ヨーグルト(もも缶) ベビーせんべい	バナナ かぼちゃボーロ	オレンジ ハイハイ	フルーツポンチ	とうもろこし 紫芋せんべい	スイート パンプキン	りんごゼリー	スティックチーズ 野菜入りせんべい
	1歳	みかんゼリー ベジタブルせん					ヨーグルト(もも缶) おせんべいサラダ味	バナナ 豆乳ラスク	オレンジ ほしのおせんべい		とうもろこし きな粉せんべい			スティックチーズ ベジタブルせん
	2歳	みかんゼリー ベジタブルせん					ヨーグルト(もも缶) おせんべいサラダ味	バナナ 豆乳ラスク	オレンジ ほしのおせんべい		とうもろこし きな粉せんべい			スティックチーズ ベジタブルせん
	3-5歳	みかんゼリー きかん棒					ヨーグルト(もも缶) ミレービスケット	バナナ 豆乳ラスク	オレンジ お星さませんべい		とうもろこし きな粉せんべい			スティックチーズ 芋けんぴ
	0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	栄養素	エネルギー	508Kcal	605Kcal	527Kcal	548Kcal	506Kcal	539Kcal	548Kcal	554Kcal	556Kcal	607Kcal	559Kcal	511Kcal
たんぱく質		15.6g	22.9g	17.4g	20.2g	18.3g	20.6g	24.2g	25.1g	19.8g	26.2g	21.4g	29.2g	27.4g
脂質		14.2g	22.6g	12.1g	15.4g	21.0g	12.4g	12.5g	23.5g	13.7g	20.3g	23.1g	10.6g	17.6g
炭水化物		64.7g	83.5g	92.1g	87.3g	67.9g	67.8g	80.9g	56.2g	94.3g	72.8g	78.2g	79.5g	58.1g
食塩相当量	2.5g	1.6g	0.7g	2.3g	1.6g	2.0g	2.4g	1.9g	1.8g	2.1g	3.4g	2.2g	2.4g	



《今月の旬の食材》とうもろこし ピーマン パプリカ きゅうり 冬瓜 茄子