

令和3年度8月献立予定表

※都合により献立、材料を変更する場合があります。

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児 追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	その他		
2	23	月	麦ごはん 魚のパン粉焼き サラダ菜 夏野菜のカレースープ	2日:アイス クリーム ビスケット 23日:フルーツ ヨーグルト	牛乳 キウイ フルーツ	牛乳 白身魚 鶏卵 粉 チーズ 鶏もも アイスクリー ム プレーンヨーグルト	精白米 麦 パン粉 マー ガリン じゃがいも 植物 油 カールウ ビスケット 三 温糖	キウイフルーツ パセリ サラダ な たまねぎ なす トマト にんじん にがうり みかん ゆ 黄桃缶	食塩 白ワイン 鳥がらだ し ガーリックパウダー	
3	17	31	火	麦ごはん 肉豆腐 小松菜とひじきの和え物	豆乳 フライドポテト オレンジ	牛乳 バナナ	牛乳 牛肉 厚揚げ ひ じき 調整豆乳	精白米 麦 三温糖 植 物油 すりごま ごま油 じゃがいも 揚げ油	バナナ たまねぎ にんじ ん 青ねぎ こまつな きゅうり ホールコーン缶 オ レンジ	濃口しょうゆ 清酒 みり ん 食塩(塩もみ用) 食 塩
4	18	水	麦ごはん 酢鶏 もずくスープ	スキムミルク きな粉ブルー マフィン	牛乳 チーズ	牛乳 プロセチーズ 鶏 肉 鶏卵 もずく 脱脂 粉乳 きな粉 豆乳	精白米 麦 片栗粉 揚 げ油 植物油 三温糖 ホットケーキミックス	しょうが たまねぎ にん じん ピーマン えのきたけ 青ねぎ 干しブルー	清酒 濃口しょうゆ 食 酢 トマトケチャップ かつお 昆布だし 食塩	
5	19	木	キャロットごはん 豚肉となすの炒め物 じゃがいものみそ汁	スキムミルク とうもろこし クッキー	牛乳 もも(缶)	牛乳 しゃらす干し 豚肉 厚揚げ 脱脂粉乳	精白米 麦 植物油 三 温糖 じゃがいも クッキ ー	もも缶 にんじん しそ葉 なす たまねぎ ピーマン 赤ピーマン しょうが 青ね ぎ スイートコーン	清酒 食塩 薄口しょう ゆ 濃口しょうゆ 煮干し だし 米みそ 麦みそ	
6	20	金	パン 牛肉と大豆のメキシコ風 コーンと冬瓜の ミルクスープ	スキムミルク 黒糖ゼリー せんべい	牛乳 バナナ	牛乳 牛肉 ゆでだい ず ベーコン 脱脂粉乳 粉寒天 きな粉	パン オリーブ油 黒砂糖 せんべい	バナナ たまねぎ にんじ ん ピーマン にんにく クリ ムコーン缶 ホールコーン缶 とうがん パセリ	赤ワイン トマトケチャップ 食 塩 こしょう カレー粉 パブ リカ 鳥がらだし	
7	21	土	冷拌麺(リャンパンメン) 飲むヨーグルト	牛乳 丸ポロ	牛乳 せんべい	牛乳 鶏卵 焼き豚 トリ ンヨーグルト	せんべい 中華めん 植物油 三温糖 すりご ま ごま油 丸ポロ	トマト きゅうり 乾しいた け	食塩 濃口しょうゆ 鳥 がらだし 食酢	
10	24	火	麦ごはん すまし汁 高野豆腐のそぼろ煮 切干し大根の 中華風サラダ	スキムミルク シリアルスコーン	牛乳 オレンジ	牛乳 塩わかめ 高野 豆腐 豚ひき肉 ロースハ ム 脱脂粉乳	精白米 麦 白玉ふ 植 物油 三温糖 片栗粉 ごま油 すりごま コーン フレーク ホットケーキミックス	オレンジ 青ねぎ にんじん 乾 しいたけ たまねぎ さやい んげん しょうが 切干だい こん きゅうり バナナ 干しぶ どう	煮干しだし 食塩 濃口し ょうゆ しいたけだし 清酒 み りん 食塩(塩もみ用) 食 酢 オイスターソース	
11	25	水	麦ごはん 魚の竜田揚げ レタス かぼちゃの 豆乳みそスープ	ラッシー なし あられ	牛乳 チーズ	牛乳 プロセチーズ 白 身魚 豆乳 トリリングヨー グルト	精白米 麦 片栗粉 揚 げ油 植物油 あられ	しょうが レタス かぼちゃ たまねぎ にんじん し めじ オクラ なし	みりん 濃口しょうゆ 煮 干しだし 米みそ 食塩	
12		木	麦ごはん みそ汁 魚のマヨネーズ焼き 小松菜とちくわの炒め物	フルーツ ヨーグルト	牛乳 ウエハース	牛乳 塩わかめ 魚 粉 チーズ 竹輪 プレーンヨ ーグルト	ウエハース 精白米 麦 パ ン粉 植物油 マヨネーズ すりごま ごま油 三温 糖	だいこん パセリ たまね ぎ マッシュルーム缶 こまつ な にんじん みかん缶 黄桃缶	煮干しだし 米みそ 麦 みそ 食塩 こしょう 白ワ イン	
13		金	麦ごはん 麻婆豆腐 レモン酢和え	スキムミルク ココアゼリー クラッカー	牛乳 チーズ	牛乳 プロセチーズ 豚 ひき肉 木綿豆腐 鶏 肉 ささ身 脱脂粉乳 粉 寒天	精白米 麦 植物油 ご ま油 三温糖 片栗粉 緑豆はるさめ クラッカー	にんじん 青ねぎ にん じんにく しょうが きゅうり みかん缶 レモン(汁使 用)	赤色辛みそ 清酒 濃口 しょうゆ 中華スープの素 食塩 食塩(塩もみ用) ビュアココア	
27		金	パン 鶏の照り焼き 人参のグラッセ トマトスープ	スキムミルク ココアゼリー クラッカー	牛乳 ウエハース	牛乳 鶏肉 豚肉	クラッカー ウエハース パ ンバター じゃがいも	バナナ トマト たまねぎ セ リ パセリ	みりん ガーリックパウダー 鳥がらだし	
14	28	土	スパゲティ・ミートソース なし	牛乳 かりんとう	牛乳 せんべい	牛乳 鶏卵 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ	せんべい スパゲティ 植物油 マーガリン パン粉 かりんとう	たまねぎ にんじん ピ ーマン トマトピューレ なし	トマトケチャップ コンソメウ スターソース ガーリックパウダー こしょう	
16	30	月	麦ごはん ツナのオムレット いんげんのソテー 洋風みそ汁	スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳 パインアップル (缶)	牛乳 鶏卵 まぐろ油漬 缶 粉チーズ ベーコン 脱 脂粉乳 調整豆乳 粉 寒天	精白米 麦 じゃがいも 植物油 バター 三温糖	パインアップル缶 たまね ぎ にんじん パセリ さやい んげん キャベツ しめじ かぼちゃ	食塩 煮干しだし 米み そ	
★誕生会★			わかめごはん 豚肉の南部焼き ごま酢和え ほうれん草のすまし汁 フライドポテト ゼリー	アイスクリーム ビスケット	牛乳 チーズ	プロセチーズ 豚肉 し らす干し はんぺん 油 揚げ アイスクリーム	冷凍じゃがいも 揚げ 油 ゼリー ビスケット	しょうが キャベツ きゅうり ほうれん草	濃口しょうゆ 清酒 み りん 食塩(塩もみ用) 食酢 かつお昆布だし	
26		木								



8月31日は野菜の日です。野菜が苦手な子どもは多いですが、野菜の絵本を読む、一緒に買い物に行く、野菜を育てる、野菜ちぎりや皮むきのお手伝いなどを通して、子どもが野菜に興味をもち、好きな野菜を増やしてほしいですね。

毎日野菜をプラス1皿



大人が1日に必要な野菜の摂取量は350gです。これは日本人の平均摂取量(280g)に、もう1皿加えた量(70g)に相当します。今より野菜プラス1皿を目標にしましょう!

野菜の栄養

野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、体の調子を整えるのに役立ちます。野菜は緑黄色野菜とその他の野菜に分けられます。  
 ・緑黄色野菜:カロテンが豊富。にんじん、かぼちゃ、トマトなど  
 ・その他の野菜:ビタミンCが豊富なキャベツやにがうり、食物繊維が豊富なごぼうなど



野菜をおいしく食べるポイント

- 調理法を工夫する
  - ・加熱して食べやすく
  - ・汁物は具たくさんに
  - ・子どもの好きな味付けに
  - ・好きなものと組み合わせ
- 子どもが食べられる量を出す
 

野菜をたくさん食べてほしいから…と最初からたっぷり盛りつけられると、食べる前からうんざりしてしまう場合もあります。苦手な料理、初めて挑戦する料理は、ひと口で食べられる量を出してあげましょう。「がんばって食べたね!」とたくさんほめてあげることで食べる意欲もわいてきます。
- 大人や子どもたちと一緒に楽しい雰囲気の中で食べる
 

大人や子どもたちと一緒に「これおいしいね!」と言いながら食べることで食べたい意欲が生まれてきます。また、食事の前にはおなかをすかせておくことも大切です。



**【テーブルマナーのお知らせ】**  
 薔薇組さんは、クラスごとにテーブルマナーを実施いたします。  
 20日(金)・・・薔薇1組      27日(金)・・・薔薇2組

〈メニュー〉

- ・キッシュ
- ・冷製コーンスープ
- ・鶏の照り焼き
- ・デザート盛り合わせ