



# 令和5年度 8月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 (火)	白飯 五目豆腐 春雨汁 オレンジ	米、小麦粉 はるさめ、砂糖 マーガリン ごま油、片栗粉	豆腐、鶏肉、おから 煮干し、脱脂粉乳 卵、かまぼこ カルシウム入り乳酸菌ウォーター	たまねぎ、にんじん、わかめ グリーンピース、こんぶ 干しいたけ、オレンジ	しょうゆ、塩 ベーキングパウダー 酒、麦茶	アップル果汁 おからスコーン 乳酸菌ウォーター
2 (水)	白飯 ポークカレー キャベツのサラダ バナナ	米、じゃがいも 砂糖、油 菓子	牛乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、コーン にんじん、きゅうり グリーンピース、バナナ	酢、塩 カレールー (小麦、乳、卵無し) 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ハーベスト 牛乳
3 (木)	白飯 鶏肉のマーマレード焼き 茹でキャベツ 野菜ミルクカレースープ オレンジ	米、砂糖 じゃがいも	鶏肉、牛乳 脱脂粉乳	キャベツ、たまねぎ にんじん、こまつな マーマレード、オレンジ りんご果汁	しょうゆ、酢、塩 がらスープ素 酒、ゼラチン カレー粉、麦茶	アップル果汁 アップルゼリー ミルク
4 (金)	白飯 八宝菜風 豆腐スープ スイカ	米、マカロニ 砂糖、片栗粉 油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉 かまぼこ、さつまいも きな粉	たまねぎ、キャベツ、わかめ にんじん、ピーマン 干しいたけ、すいか	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	お茶 マンナ マカロニあべかわ 牛乳
5 (土)	わかめうどん 茹で卵 牛乳 バナナ	うどん 菓子	牛乳、卵 さつまいも 鶏肉、煮干し	たまねぎ、にんじん、わかめ 干しいたけ、こんぶ バナナ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 まがりせんべい お茶
7 (月)	白飯 豚肉の柳川風煮物 豆腐のみそ汁 バナナ ピーマンのわたとり (おひさま)	米、砂糖 油	牛乳、豆腐、卵 豚肉、みそ、煮干し	たまねぎ、にんじん、もやし ほうれんそう、ごぼう わかめ、こんぶ オレンジ果汁、バナナ	しょうゆ、みりん ゼラチン 麦茶	お茶 ハイハイ オレンジゼリー 牛乳
8 (火)	白飯 魚のマリネ トマトのかき玉スープ オレンジ	米、油 水あめ、砂糖 片栗粉	ホキ、卵 脱脂粉乳	たまねぎ、トマト、ピーマン にんじん、レモン、オレンジ	酢、しょうゆ 酒、パセリ粉 がらスープ素 塩、麦茶	アップル果汁 米ポン ミルク
9 (水)	麦飯 炒り豆腐 南瓜のみそ汁 バナナ	米、押麦 砂糖、片栗粉 菓子	豆腐、卵、鶏肉 ちくわ、みそ 煮干し、ごま 飲むヨーグルト(鉄強化)	たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ にんじん、コーン、わかめ えのきたけ、こんぶ、バナナ	しょうゆ、酒 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ビスコ 飲むヨーグルト
10 (木)	白飯 キャベツとちくわのごま味噌和え 野菜のクリームスープ オレンジ	米、食パン じゃがいも 砂糖 小麦粉	脱脂粉乳、牛乳 鶏肉、ちくわ みそ、ごま	キャベツ、たまねぎ にんじん、いちごジャム わかめ、オレンジ	しょうゆ、酢 がらスープ素 塩、パセリ粉 麦茶	アップル果汁 ジャムパン ミルク
12 (土)	やさいうどん 茹で卵 牛乳 バナナ	うどん 片栗粉 菓子	牛乳、卵 さつまいも、煮干し	たまねぎ、キャベツ にんじん、こんぶ、バナナ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 瀬戸の汐揚げ お茶
14 (月)	麦飯 炒めビーフン 野菜スープ オレンジ	米、ビーフン 押麦、油 菓子	豚肉、脱脂粉乳 かまぼこ	たまねぎ、にんじん こまつな、キャベツ ピーマン、干しいたけ オレンジ	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	お茶 ハイハイ ぼたぼた焼き ミルク
15 (火)	白飯 ピーマン入りチャンプルー 野菜スープ バナナ	米、じゃがいも 油、砂糖	豆腐、卵、ツナ ちくわ、みそ かつお節 カルシウム入り乳酸菌ウォーター	たまねぎ、ピーマン こまつな、にんじん、もやし バナナ	しょうゆ、酒 塩 がらスープ素 麦茶	アップル果汁 きな粉餅せんべい 乳酸菌ウォーター
16 (水)	白飯 麻婆豆腐 青菜のスープ オレンジ たまねぎの皮むき (つき)	米、砂糖 片栗粉、油 菓子	牛乳、豆腐 豚ひき肉 みそ、赤みそ	たまねぎ、こまつな、ねぎ にんじん、ピーマン 干しいたけ、にんにく しょうが、オレンジ	しょうゆ、酒 がらスープ素 塩、麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 源氏パイ 牛乳

## 給食室からの お知らせ



暑さが本番になり、園でも子どもたちの食欲が落ちてきます。ご家庭ではいかがでしょうか。夏バテをしないために、冷たい物のとりすぎや食べやすい物ばかりの食事にならないよう気をつけましょう。夏はエネルギー代謝に使われるビタミンBが不足になり、夏バテが起こりやすくなります。食事にビタミンB群を意識的に取り入れるようにしましょう。  
【ビタミンBが豊富な食材】豚肉・レバー・枝豆・大豆・ごま・胚芽米など

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

今月の主食・副食費の引き落とし日  
**21日(月)**



# 令和5年度8月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
17 (木)	白飯 ひき肉のハヤシ風 キャベツのサラダ	バナナ	米、小麦粉 ポップコーン マーガリン、油	鶏ひき肉、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ トマト缶、にんじん、コーン トマトピューレ、にんにく グリーンピース、バナナ	酢、しょうゆ、塩 デミグラスソース ウスターソース がらスープ素、麦茶	アップル果汁 ポップコーン ミルク
18 (金)	白飯 魚の生姜照り煮 キャベツのごま和え たまねぎのみそ汁	オレンジ	米、砂糖 片栗粉	牛乳、ホキ、豆乳 豆腐、みそ、きな粉 ごま、煮干し	たまねぎ、キャベツ、ねぎ にんじん、しょうが、こんぶ オレンジ	しょうゆ、酒 みりん 麦茶	お茶 マンナ 豆乳もち 牛乳
19 (土)	冷麺 牛乳	バナナ	中華めん、砂糖 ごま油 菓子	牛乳、卵、鶏肉 煮干し、ごま	トマト、きゅうり、もやし コーン、こんぶ、オレンジ	しょうゆ、酢 麦茶	アップル果汁 こつぶっこ お茶
21 (月)	人参ご飯 豆腐とわかめの和風サラダ 豚汁	バナナ	米、小麦粉 砂糖、油 糸こんにゃく	牛乳、豆腐、卵 豚肉、みそ、ちくわ ごま、煮干し	きゅうり、かぼちゃ、ごぼう たまねぎ、干しぶどう、ねぎ わかめ、こんぶ、にんじん レモン、あおのり、バナナ	しょうゆ、塩 ベーキングパウダー 酢、麦茶	お茶 ハイハイ ぶどう蒸しパン 牛乳
22 (火)	白飯 なすと春雨の中華炒め すまし汁	オレンジ	米、砂糖 はるさめ ごま油	豆腐、脱脂粉乳 豚肉、赤みそ 煮干し	たまねぎ、なす、キャベツ にんじん、ねぎ、しょうが こんぶ、りんご果汁 オレンジ	しょうゆ、酒 塩、ゼラチン 麦茶	アップル果汁 アップルゼリー ミルク
23 (水)	麦飯 トマトシチュー風 わかめサラダ	バナナ	米、じゃがいも 砂糖、押麦 ごま油 菓子	牛乳、豚肉 脱脂粉乳、ごま	キャベツ、たまねぎ、コーン にんじん、わかめ トマトピューレ、トマト缶 グリーンピース、バナナ	ケチャップ、酢、塩 デミグラスソース ウスターソース がらスープ素、麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 おにぎりせんべい 牛乳
24 (木)	コーンご飯 ハンバーグ スパゲティサラダ オニオンスープ	ゼリー	米、食パン、油 じゃがいも、スパゲティ マヨネーズ、マーガリン パン粉、グラニュー糖	豚肉、脱脂粉乳、卵	たまねぎ、にんじん きゅうり、コーン	しょうゆ、酒、塩 ケチャップ、パセリ粉 ウスターソース がらスープ素、麦茶	アップル果汁 ラスク ミルク
25 (金)	白飯 焼きししゃも 大豆のカレースープ ピーマンソテー	バナナ	米、油 砂糖、ごま油	ししゃも、だいず みそ、ごま	たまねぎ、ピーマン、コーン 赤ピーマン、にんじん バナナ	塩、しょうゆ がらスープ素 パセリ粉、カレー粉 みりん、麦茶	お茶 マンナ みそ焼きおにぎり お茶
26 (土)	焼きそば 茹で卵 牛乳	オレンジ	中華めん 菓子	牛乳、卵、豚肉 さつま揚げ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、もやし にんじん、ねぎ、あおのり オレンジ	焼きそばソース お好みソース 麦茶	アップル果汁 マリー お茶
28 (月)	白飯 チキンカレー キャベツサラダ	バナナ	米、じゃがいも 砂糖、油 マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ごま	たまねぎ、キャベツ、コーン きゅうり、にんじん グリーンピース オレンジ果汁、バナナ	しょうゆ カレールー (小麦、乳、卵不使用) ゼラチン、麦茶	お茶 ハイハイ オレンジゼリー 牛乳
29 (火)	麦飯 ひじきの卵焼き ちくわの煮付 豆腐のすまし汁	オレンジ	米、小麦粉 砂糖 マーガリン 押麦、油	卵、豆腐、ちくわ 脱脂粉乳、煮干し カルシウム入り乳酸菌ウォーター	たまねぎ、にんじん えのきたけ、こまつな グリーンピース、ひじき こんぶ、オレンジ	しょうゆ、塩 ベーキングパウダー 麦茶	アップル果汁 人参マフィン 乳酸菌ウォーター
30 (水)	白飯 鶏レバーと野菜の甘辛煮 豆腐のみそ汁	バナナ	米、砂糖、油 菓子	牛乳、鶏レバー 豆腐、みそ、煮干し	たまねぎ、キャベツ、しめじ にんじん、グリーンピース ねぎ、こんぶ、バナナ	しょうゆ、酒 みりん 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 まがりせんべい 牛乳
31 (木)	白飯 春雨のそぼろ煮 たまねぎのみそ汁	オレンジ	米、はるさめ 油、砂糖	豆腐、豚肉、みそ 煮干し	たまねぎ、キャベツ、コーン にんじん、ねぎ、わかめ しょうが、こんぶ、オレンジ	しょうゆ、酒 塩、麦茶	アップル果汁 焼きもちおにぎり お茶

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

## トマト



元気な赤い色と丸い形が愛らしいトマト。生だけでなく、ケチャップやトマトソースなどとして世界中で親しまれていますね。トマトはリコピンという抗酸化物質を含んでいます。リコピンはがんや老化を予防すると言われており、油を使って加熱して食べると吸収しやすくなります。疲労回復を促すクエン酸、便通をよくする食物繊維も豊富です。



今月の主食・副食費の引き落とし日

**21日(月)**