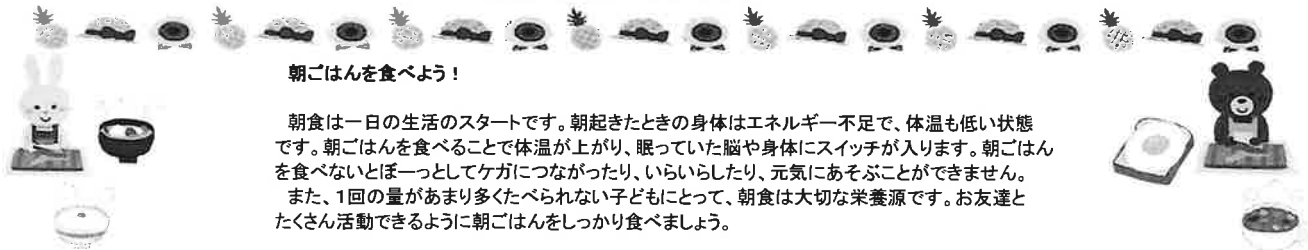


令和5年8月 給食献立表



朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらぬ泣いたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多すぎたべられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう。

日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	
1	火	厚揚げと野菜のみそ煮 卵スープ 果物 ★ご飯	牛乳 黒糖蒸しパン	米油 砂糖 だんご 小麦粉 黒砂糖	厚揚げ 豚肉 みそ 卵 わかめ かつお節 だんご 牛乳	チンゲン菜 なす 人参 パイン	チーズミートなす 甘夏サラダ 春雨スープ ★ご飯	米油 春雨	豚肉 チーズ ベーコン	なす 玉葱 トマト ビーマン キャベツ みかん缶 干し椎茸 人参	
2	水	魚のトマトソース焼き ごまマヨネーズ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 コーンパンケーキ	米 パター ごま油 マヨネーズ 小麦粉 コーン缶 はちみつ	パルメーザ 竹輪 わかめ いりこ みそ 牛乳 卵	トマト キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ 玉葱	鶏肉から揚げ フレンチサラダ スープ ★ご飯	米 小麦粉油 とうもろこし	鶏肉 ベーコン	にんにく キャベツ きゅうり 新ビーマン レタスタマト	
3	木	ポークビーンズ 和風サラダ 果物 ★ご飯	牛乳 オレンジ寒	米 じゃがいも ごま油 砂糖	大豆 豚肉 鶏肉 みそ 牛乳 粉寒天	人参 玉葱 パセリ キャベツ きゅうり ネーブル みかんジュース みかん缶	チャンブル 搾三糸 みそ汁 ★ご飯	米油 春雨 砂糖 ごま油	豆腐 豚肉 さつま揚げ 卵 かつお節 ハム わかめ みそ いりこ	人参 もやし いら きゅうり キャベツ 玉葱 えのきたけ	
4	金	キーマカレー とうがんの煮物 果物 ★ご飯	牛乳 しらすトースト	米 じゃがいも 油 パン 小麦粉 バター はちみつ でんごん マヨネーズ	牛肉 豚肉 かつお節 牛乳 しらす干し テーズ	玉葱 人参 ビーマン りんご にんにく とうがんに すいが	魚のマヨネーズ焼き 小松菜の磯和え みそ汁 ★ご飯	米 マヨネーズ	鮭 焼きのり 厚揚げ みそ いりこ	玉葱 パセリ こまつな もやし 人参 なす ねぎ	
5	土	野菜ラーメン じゃが芋の土佐煮 ★ご飯	牛乳 パウムクーヘン バナナ	中華めん ごま油 砂糖 じゃがいも 米 パウムクーヘン	豚肉 みそ 牛乳 かつお節	人参 キャベツ もやし 玉葱 バナナ	チンジャオロース 汁ビーフン ★ご飯	米油 砂糖 でんごん ビーフン	牛肉 あさり えび	ビーマン たけのこ 玉葱 人参 しょうが キャベツ ねぎ	
7	月	魚のあんかけ ひじき炒め煮 みそ汁 ★ご飯	お茶 豆腐餅	米 砂糖 だんご 油	またら 干ひじき 油揚げ 大豆 厚揚げ いりこ みそ 豆乳 きな粉	玉葱 人参 さやいんげん 生しいたけ ねぎ	麻婆茄子 チンゲン菜のスープ ★ご飯	米 砂糖 ごま油 でんごん	豚肉 みそ 豆腐 卵 いりこ	なす 玉葱 人参 いら にんにく しょうが チンゲンツァイ えのきたけ	
8	火	豆腐とツナの小判焼き 酢みそ和え わかめスープ ★ご飯	牛乳 バナナロールサンド	米油 パン粉 ごま 砂糖 パン	豆腐 ツナ 卵 竹輪 スキムミルク みそ わかめ かまぼこ 牛乳 かつお節 生クリーム	玉葱 だいこん キャベツ 人参 バナナ	煮込みうどん きゅうりの風味漬け ★ご飯	うどん 米	鶏肉 かまぼこ 卵 いりこ こんぶ	玉葱 人参 キャベツ ねぎ きゅうり	
9	水	チーズミートなす とうがんスープ 果物 ★ご飯	牛乳 じゃこおやき	米油 小麦粉	豚肉 チーズ 鶏肉 いりこ 牛乳 しらす干し 卵 スキムミルク	玉葱 なす トマト とうがんに ビーマン 生しいたけ ねぎ すいか キャベツ 人参	煮魚 きゅうりと水菜の和え物 みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 とうもろこし ごま じゃがいも	さば 油揚げ いりこ みそ	きゅうり サラダ菜 みずな 人参 蕨 ねぎ	
10	木	高野豆腐の卵とじ 酢の物 すまし汁 ★ご飯	牛乳 南瓜の蒸しケーキ	米油 砂糖 ごま ふ 小麦粉	豆腐 ツナ 卵 わかめ 大豆 だんご 牛乳 かつお節 スキムミルク	干し椎茸 人参 玉葱 グリーンピース きゅうり しめじ ねぎ かぼちゃ	ポークカレー 一切大根の酢の物 ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 ごま油	豚肉 牛乳	玉葱 人参 りんご にんにく 切干しいたけ きゅうり	
12	土	そうめん 茄子そぼろ煮 ★ご飯	お茶 アイスクリーム	そうめん 砂糖 油 米 ウエハース	油揚げ だんご 豚肉 かつお節 アイスクリーム	干し椎茸 トマト きゅうり なす しょうが	スパニッシュオムレツ ごまマヨネーズ和え きのこスープ ★ご飯	米 じゃがいも ごま マヨネーズ 砂糖	卵 ベーコン チーズ 牛乳 竹輪 鶏肉	人参 赤ピーマン ビーマン キャベツ 人参 えのきたけ しめじ しいたけ	
14	月	ハヤシチチュー ヨーグルトサラダ 果物 ★ご飯	お茶 ご飯お焼き	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター マヨネーズ ごま油	牛肉 ハム ヨーグルト かつお節 卵	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース トマト きゅうり キャベツ ぶどう ねぎ	魚のカレー揚げ きんぴらごぼう トマトと卵のスープ ★ご飯	米 小麦粉油 ごんにん 砂糖 ごま 油 じゃがいも でんごん	ホキ ベーコン 卵 豆腐	ごぼう 人参 さやいんげん トマト 玉葱 パセリ	
15	火	肉じゃが 春雨の酢の物 こら玉スープ ★ご飯	牛乳 ごまクッキー	米 じゃがいも しょうが 小豆粉 春雨 コーン缶 ごま油 だんご 牛乳 小麦粉 バター	牛肉 ハム 卵 牛乳 きな粉	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり いら	はんぺんフライ ツナとわかめの酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖	はんぺん 卵 わかめ ツナ わかめ 油揚げ いりこ みそ	きゅうり かぼちゃ 玉葱	
16	水	魚のごま油焼き 磯和え けんちん汁 ★ご飯	牛乳 スキムわらびもち	米 でんごん ごま油 ごま こんにやく 砂糖 黒砂糖	さわかまぼこのり 鶏肉 油揚げ 豆腐 いりこ 牛乳 スキムミルク きな粉	キャベツ きゅうり 人参 ごぼう こまつな	スパゲティナポリタン とうがんとスープ ★ご飯	スパゲティ とうもろこし 油 米	牛肉 ハム 粉チーズ はんぺん いりこ	玉葱 ビーマン とうがんに しめじ ねぎ	
17	木	鶏南蛮 かぼちゃのおかか煮 みそ汁 ★ご飯	牛乳 ヨーグルト寒	米 でんごん 油 砂糖	鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ いりこ みそ 牛乳 粉寒天 ヨーグルト	玉葱 人参 ビーマン かぼちゃ キャベツ ねぎ みかん缶 パイン缶 バナナ	肉豆腐 甘酢和え ★ご飯	米 しょうが 油 砂糖	牛肉 豆腐	人参 玉葱 ねぎ キャベツ みかん缶 きゅうり	
18	金	雑菜 コーンスープ 果物 ★ご飯	牛乳 ピザトースト	米油 砂糖 砂糖 コーン缶 パン	鶏肉 卵 ベーコン 牛乳 チーズ	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 玉葱 パセリ なし ビーマン	ポークビーンズ コールスローサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 とうもろこし マヨネーズ	大豆 豚肉 ベーコン 粉チーズ ヨーグルト	人参 玉葱 パセリ キャベツ きゅうり	
19	土	※夕涼み会※									
21	月	わかめごはん じゃがいものから揚げ 汁ビーフン 果物	牛乳 お好み焼き	米 じゃがいも 小麦粉 でんごん 油 ビーフン マヨネーズ	しらす干し わかめ 鶏肉 いりこ 牛乳 豚肉 卵 青のり かつお節	にんにく しょうが 玉葱 人参 もやし キャベツ ねぎ ネーブル	厚揚げと小松菜の炒め煮 おかか和え みそ汁 ★ご飯	米油 砂糖 じゃがいも とうもろこし	厚揚げ 豚肉 かつお節 わかめ みそ いりこ	こまつな 人参 しめじ キャベツ もやし 玉葱	
22	火	夏野菜のうま煮 あつさり納豆 みそ汁 果物 ★ご飯	お茶 フルーツコーンフ レーク	米 砂糖 コーンフレーク	豚肉 厚揚げ 納豆 みそ 油揚げ わかめ いりこ 牛乳	なす ビーマン 人参 ごぼう かぼちゃ もやし 玉葱 玉葱 えのきたけ ぶどう バナナ レーズン	魚の南蛮漬 ひじきいため煮 かき玉汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 砂糖 でんごん	あじ 干ひじき 油揚げ ごま 厚揚げ 卵 豆腐 いりこ	玉葱 人参 ビーマン ごぼう 玉葱 人参 チンゲンツァイ	
23	水	親子煮 ツナとわかめの酢の物 はんぺん汁 ★ご飯	牛乳 きなこマフィン	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま 小麦粉 はちみつ	鶏肉 卵 わかめ ツナ 缶 はんぺん こんぶ 牛乳 かつお節 だし スキムミルク	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース きゅうり しめじ こまつな	冷やし中華 茄子のそぼろ煮 ★ご飯	中華めん 油 砂糖 米 ごま油	鶏肉 かつお節	オクラ きゅうり もやし トマト缶 なす	
24	木	魚のカレー焼き もやしとビーマンのソー 豆乳汁 ★ご飯	牛乳 ジャムサンド	米 じゃがいも 油 パン いらごジャム	あじ 豆腐 みそ いりこ 牛乳	もやし ビーマン 人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ	高野豆腐のそぼろあんかけ もやしと豆苗の和え物 ★ご飯	米油 砂糖 だんご ごま油	高野豆腐 豚肉	玉葱 人参 しめじ さやいんげん もやし トウモロコシ	
25	金	※誕生会※ ツナライス ナゲット 甘夏サラダ スープ	お茶 フルーツサンデー	米 パター だんご 油 ウエハース	ツナ缶 鶏肉 豆腐 卵 わかめ いりこ アイスクリーム	玉葱 人参 グリンピース にんにく しょうが キャベツ みかん缶 もやし バナナ もも缶	キーマカレー ヨーグルトサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ	牛肉 豚肉 ハム ヨーグルト	玉葱 人参 ビーマン りんご にんにく きゅうり キャベツ	
26	土	スパゲティミートソース かき玉汁 ★ご飯	牛乳 クラッカー ネーブル	スパゲティ 油 小麦粉 米 クラッカー	牛肉 豚肉 チーズ 卵 かまぼこ こんぶ 牛乳 かつお節	人参 玉葱 ビーマン しめじ ねぎ ネーブル	ツナじゃが のり 和え 豆乳汁 ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 しらす 油	ツナ 味付けのり 豆腐 みそ いりこ	玉葱 人参 さやいんげん ごまつな キャベツ もやし えのきたけ チンゲンツァイ 干し椎茸 ねぎ	
28	月	厚焼き卵 ひじきの煮物 きのこスープ 果物 ★ご飯	牛乳 沖繩風ドーナツ	米油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 ごま	卵 スキムミルク わかめ しらす干し ひじき 油揚げ ベーコン 牛乳	人参 えのきたけ しめじ 生しいたけ 玉葱 ぶどう	タンドリーチキン ツナとごぼうのサラダ 野菜スープ ★ご飯	米 とうもろこし パター 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	ベーコン 粉チーズ 鶏肉 ヨーグルト ツナ かつお節 ハム	人参 玉葱 ごぼう キャベツ セロリ パセリ	
29	火	夏野菜のカレー キャベツのサラダ 果物 ★ご飯	お茶 あじさいヨーグルト	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ 砂糖	牛肉 牛乳 スキムミルク ヨーグルト 粉寒天	かぼちゃ なす 人参 いんげん 玉葱 りんご にんにく キャベツ きゅうり なし ぶどう ジュース	魚のゴマソースかけ ナムル みそ汁 ★ご飯	米 でんごん 油 ごま 砂糖 ごま油	たら 豆腐 わかめ いりこ みそ	もやし こまつな 人参 玉葱	
30	水	麻婆豆腐 搾三糸 みそ汁 ★ご飯	牛乳 バナナケーキ	米 砂糖 ごま油 でんごん 春雨 じゃがいも 小麦粉 バター	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 油揚げ いりこ 牛乳 スキムミルク	玉葱 干し椎茸 いら 人参 しょうが きゅうり バナナ	ぶっかけそうめん かぼちゃのおかか煮 ★ご飯	そうめん 砂糖 油 米	油揚げ 卵 ハム かつお節	干し椎茸 かぼちゃ	
31	木	魚のみそマヨ焼き 切干大根の煮物 村裏汁 ★ご飯	牛乳 フルーツ寒天	米 砂糖 マヨネーズ 油 だんご	しらす みそ さつま揚げ 豆腐 卵 わかめ いりこ 牛乳 粉寒天	切干大根 人参 えのきたけ ねぎ みかん缶 パイン缶	じゃがいも トマト煮 キャベツとパインのサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 油	牛肉	人参 玉葱 トマト さやいんげん キャベツ きゅうり パイン缶	

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。