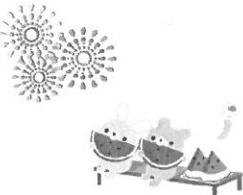


令和2年8月 給食献立表



熱中症予防として水分はどんな物がよい?

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70~80%といわれています。上がった体温を、汗をかくことで下しているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。

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	土	野菜ラーメン 昆布豆 ★ご飯	牛乳 ビスケット 果物	中華めん ごま油 砂糖 ビスケット 米	豚肉 牛乳 大豆 こんぶ 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ ネープル		魚のトマトソース焼き 厚揚げ煮 みそ汁 ★ご飯	米 バター 砂糖 じゃがいも	まあじ 生揚げ	トマト 人参 チキンソテイ もやし ねぎ かぼちゃ
3	月	南瓜のそぼろ煮 そうめん汁 果物 ★ご飯	牛乳 フルーツ寒天	米 砂糖 そうめん	鶏肉 かまぼこ こんぶ かつお節 牛乳 寒天	かぼちゃ 玉葱 人参 ねぎ すいか みかん缶 バイン缶	高野豆腐の卵とじ 酢味噌和え ★ご飯	米 油 砂糖 ごま	凍り豆腐 ツナ缶 卵 かにかま	しめじ 人参 玉葱 オクラ グリンピース キャベツ
4	火	魚の竜田揚げ おかか和え みそ汁 ★ご飯	お茶 ミルク餅	米 でんぶん 小麥粉 油 コーン ふ 砂糖	しいらか かつお節 牛乳	しょうが キャベツ もやし 人参 なす こまつな	冷やし中華 南瓜のミルク煮 ★ご飯	米 中華めん 砂糖 ごま油	ハム 鶏肉 スキムミルク	きゅうり トマト かぼちゃ
5	水	厚揚げの中華煮 とうがんスープ 果物 ★ご飯	牛乳 ごまクッキー	米 こにゃく 砂糖 油 小麦粉 ごま バター	生揚げ 豚肉 鶏肉 牛乳 なな粉 第一	人参 玉葱 サやいんげん とうがん なしいたけ ねぎ ネープル	夏野菜炒め スキムごま酢和え みそ汁 ★ご飯	米 ごま油 ごま 砂糖 ふ	豚肉 ハム わかめ スキムミルク	しょうが にんにく ビーマン 玉葱 人参 なす こまつな えのき レモン
6	木	魚のチーズピカタ もやしとピーマンのソテー みそ汁 ★ご飯	牛乳 ふなやき	米 小麥粉 油 砂糖	ホリ 魚 チーズ 豆腐 わかめ 牛乳	バセリ もやし ピーマン こまつな	麻婆茄子 酢の物 ★ご飯	米 砂糖 ごま油 油 でんぶん ごま	豚肉 しらす わかめ	なす 玉葱 人参 にら にんにく きゅうり
7	金	ツナじやがいも 即席漬け みそ汁 ★ご飯	牛乳 黒糖蒸しパン	米 ジヤがいも 砂糖 小麥粉 黒糖	まぐろ缶 こんぶ わかめ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ きゅうり こまつなミニトマト	若草焼き そうめん汁 ★ご飯	米 砂糖 油 そうめん	しらす わかめ 豆腐 卵 かまぼこ	にら 人参 オクラ しめじ
8	土	カレーうどん キャベツの胡麻和え ★ご飯	牛乳 チーズ カステラ	うどん ジヤがいも 砂糖 米 でんぶん ごま カステラ	豚肉 牛乳 チーズ	玉葱 もやし 葉ねぎ キャベツ	じやがいもトマト煮 ごま和え みそ汁 ★ご飯	米 ジヤがいも 砂糖 ごま ふ	牛肉 わかめ	玉葱トマトイんげん 人参 玉葱 キャベツ
11	火	チャンプル みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 岩石揚げ	米 油 さつまいも 小麦粉 砂糖 油	豆腐 豚肉 鶏肉 かつお節 わかめ ひじき 牛乳 大豆	人参 もやし にら なす 玉葱 すいか	焼きそば すまし汁 ★ご飯	米 中華めん 油	豚肉 さつま揚げ かまぼこ かつお節 あおり	キャベツ もやし 人参 玉葱 しめじ
12	水	魚のケチャップ煮 小松菜のサラダ かき玉汁 ★ご飯	牛乳 バナナケーキ	米 砂糖 ごま 小麥粉 でんぶん コーン	たら ベーコン 卵 牛乳 スキムミルク	こまつな もやし チンゲンサイ バナナ	豆腐とツナのハンバーグ ごま和え わかめスープ ★ご飯	米 油 バン粉 ごま	豆腐 ツナ缶 卵 わかめ	玉葱 キャベツ いんげん 人参 チングンツアイ しめじ
13	木	麻婆豆腐 春雨の酢の物 果物 ★ご飯	お茶 水ようかん	米 砂糖 ごま油 春雨 でんぶん コーン	豆腐 豚肉 寒天 小豆缶	玉葱 干し椎茸 にら 人参 しょうが きゅうり すいか	魚のレモン焼き カリカミサラダ 冬瓜のカレー風味スープ ★ご飯	食パン コーン缶 砂糖	しいらす 大豆 鶏肉	レモン ねぎ キャベツ きゅうり とうがん しめじ
14	金	カレー ごまサラダ 果物 ★ご飯	お茶 フルーツヨーグルト	米 ジヤがいも 油 バター 小麥粉 砂糖	牛肉 牛乳 ハム ヨーグルト	玉葱 人参 グリューストリング にんじん キャベツ きゅうり ネープル バナナ もも缶 みかん缶	竹輪の磯場揚げ 大豆と切干大根の煮物 ミルク風みそ汁 ★ご飯	米 小麥粉 でんぶん 油	竹輪 あおり 大豆 豚肉 油揚げ	切り大根 干椎茸 人参 オクラ かぼちゃ 玉葱 ねぎ
15	土	そうめん なすのそぼろ煮 ★ご飯	牛乳 丸ボーロ 果物	そうめん 砂糖 油 マルボーロ	油揚げ 卵 こんぶ かつお節 豚肉 牛乳	干し椎茸 トマト きゅうり なす バナナ	厚揚げの味噌炒め ナムル ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油	生揚げ 卵	人参 玉葱 キャベツ もやし こまつな なしあかぼちゃ
17	月	ゆかりご飯 じゃこあえ どうがんのあんかけ煮 みそ汁	牛乳 ガーリックトースト	米 じんたき 油 砂糖 パン 小麥粉 バター	鶏肉 えびしらす干し 油揚げ 牛乳	しそ葉 とうがん 玉葱 人参 さやいんげん にんにく もやし チングンサイ	魚のチーズピカタ ごま和え すまし汁 ★ご飯	米 砂糖 コーン 小麥粉 油 ごま ふ	さけ 卵 チーズ わかめ	人参 干し椎茸 インゲン バセリ キャベツ おくら
18	火	キーマカレー 果物 キャベツとピーチのサラダ ★ご飯	お茶 スキムわらびもち	米 ジヤがいも 油 黒糖 パン 小麥粉 バター はちみつ でんぶん 砂糖	牛肉 豚肉 スキムミルク きな粉	玉葱 人参 青ビーマン リンゴ にんじん キャベツ きゅうり パン缶 すいか ピーチ	スパゲティナポリタン 野菜スープ ★ご飯	米 スパゲッティ コーン缶 油	牛肉 ハム	玉葱 グリンピース キャベツ しめじ 人参
19	水	豆腐と牛肉の中華炒め 汁ビーフン 果物 ★ご飯	牛乳 沖縄風ドーナツ	米 道 でんぶん ビーフン 小麥粉 ごま 三温油	豆腐 牛肉 豚肉 牛乳 卵 チーズ	トマト 葉ねぎ 玉葱 人参 もやし ネープル	チーズミミタなす きんぴらごぼう 豆腐スープ ★ご飯	米 油 しらたき 砂糖 ごま	豚肉 チーズ	玉葱 なすトビーマン ごぼう 人参 しめじ ねぎ
20	木	魚のあんかけ ひじきの炒め煮 みそ汁 ★ご飯	牛乳 オレンジ寒	米 麦 砂糖 でんぶん 油	あじ ひじき 油揚げ わかめ 牛乳 寒天	玉葱 サヤいんげん クリスピース 人参 生しいたけ かぼちゃ みかんジュース みかん缶	ハヤシシチュー ひじきのサラダ ★ご飯	じやがいも 油 小麥粉 バター 砂糖 ごま 米	牛肉 ひじき	にんにく 玉葱 人参 グリンピース こまつな
21	金	ポークピーンズ しろうりのサラダ 果物 ★食パン	お茶 ご飯お焼き	パン ジヤがいも 米ごま油	豚肉 大豆 ツナ かつお節 卵	玉葱 人参 トマト グリーン ピース しろうり きゅうり ねぎ ネープル	そうめん 南瓜かか煮 ★ご飯	米 そうめん 砂糖 油	油揚げ 卵 かつお節	干椎茸 人参 ねぎ かぼちゃ
22	土	焼きそば わかめスープ ★ご飯	牛乳 チーズ バムクーヘン	中華めん 油 米 バムクーヘン	豚肉 さつま揚げ かつお節 青のり わかめ 牛乳 チーズ	キャベツ もやし 人参 玉葱	夏野菜のカレー キャベツのサラダ ★ご飯	米 ジヤがいも 油 小麥粉 ごま	豚肉 牛乳 ハム	かぼちゃ なす 人参 玉葱 にんじん りんご にんにく キャベツ きゅうり
24	月	ハヤシシチュード ヨーグルトサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 ジヤがいも 油 バター 小麥粉 ポップコーン	牛肉 ハム ヨーグルト 牛乳 キャベツ ネープル	にんにく 玉葱 人参 さやいんげん にんじん きゅうり	炒り豆腐 磯和え ★ご飯	米 油 砂糖 ごま	豆腐 豚肉 卵 かまぼこ のり	玉葱 干椎茸 人参 グリンピース キャベツ きゅうり
25	火	魚のみそ煮 春雨ともやしのソテー すまし汁 ★ご飯	牛乳 すいか寒天	米 砂糖 春雨 コーン缶 ごま油	さわら 豆腐 こんぶ かつお節 牛乳	しょうが 人参 もやし ねぎ みかん缶 すいか きゅうり	きつねうどん ツナとわかめの酢の物 ★ご飯	米 うどん 砂糖 ごま	油揚げ 牛肉 わかめ ツナ缶	人参 ねぎ きゅうり
26	水	※誕生日会 ピラフ ナゲット 甘夏サラダ 豆腐スープ	お茶 フルーツサンダー	米 バター でんぶん 油 レーズン ウエハース	鶏肉 豆腐 卵 アイスクリーム	人参 玉葱 にんにく ねぎ なつみかん 缶 生しいたけ キャベツ バナナ もやし	魚のカレー ミニエル コールスロー きのこのスープ ★ご飯	米 小麥粉 油 バター ジヤがいも	まさば ヨーグルト ベーコン	キャベツ きゅうり 人参 えのき 玉葱
27	木	春雨スープ シーチキンオムレツ ごまヨネーズ和え ★ご飯	牛乳 栄養チヂミ	米 バター ごま 春雨 コーン缶 ジヤがいも でんぶん 砂糖	豚肉 キムミルク ツナ 竹輪 牛乳 ベーコン しらす干し 椎茸	玉葱 青ビーマン キャベツ 人参 チングンツアイ 干し椎茸	鶏肉のケチャップ煮 ハリハリになります ★ご飯	米 ジヤがいも 砂糖 油	鶏肉 ひじき 油揚げ	玉葱 人参 いんげん 干大根
28	金	夏野菜のうま煮 みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 ラスク	米 砂糖 ジヤがいも パン バター	豚肉 生揚げ 牛乳	なす ビーマン 人参 ごぼう かぼちゃ 玉葱 こまつな ネープル	魚のみそ煮 かき玉汁 春雨ともやしのソテー ★ご飯	米 砂糖 春雨 コーン缶 ごま油 でんぶん	まさば 卵 かつお節	人参 もやし ねぎ えのき 玉葱
29	土	シーフードスパゲティ 卵スープ ★ご飯	牛乳 クラッカー 果物	スパゲッティ 油 でんぶん クラッカー 米	玉葱 人参 マッシュルーム 卵 缶 にんにく バナナ	チキンカレー ごまサラダ ★ご飯	米 ジヤがいも 油 小麥粉 バター はちみつ ごま 砂糖	鶏肉	玉葱 人参 グリンピース にんじん キャベツ きゅうり	玉葱 人参 グリンピース にんじん キャベツ きゅうり
31	月	鶏肉のマッシュポテト焼き コールスロー 豆乳スープ ★ご飯	牛乳 田作りかりんとう	米 乾燥 マッシュポテト でんぶん 砂糖 ごま	鶏肉 ハム かつお節 豆乳 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 しめじ ねぎ	魚の照り焼き 春雨酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 油 春雨 ごま 油 ジヤがいも	まだら ひじき 卵 油揚げ	きゅうり 玉葱

えがおで あいさつ いただきます ごちそうさま
にぎりかた おはしは うまく もてたかなあ