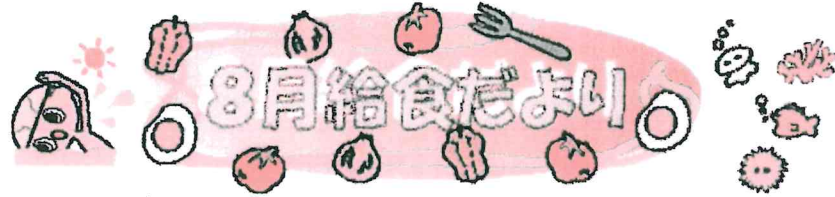


平成27年8月1日  
とうぶ保育園  
給食担当 渡邊



8月給食だよ!

8月は蒸し暑い日が続きます。  
冷たいものを飲みすぎないで3食を規則正しくとるようにしましょう。できるだけ  
さまざまな食品を取り合わせて、栄養のある食事を工夫していきたいと思ひます。

夏を元気に過ごす食生活3つのポイント

<食欲をそそる工夫>

★酸味を使ってさっぱり料理

レモン汁の利用：てんぷらの天つゆ、冷たいスープ、お浸しなど。

酢の利用：焼き魚に酢じょうゆ、白酢和え、ごま酢和えなど。

★冷たくして

スープや清汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加える。

★香りでアクセントをつける

香りの野菜を加えて、味にポイントをつける。

(しょうが、みょうが、しそ、青とうがらしなど)

★熱中症対策に効果的な飲み物・食べ物

☆熱中症とは・・・気温が高い状態が長く続くと、発汗して水分や塩分  
が失われてしまい、また湿度が高いと汗が蒸発せず、熱がこもったまま  
の状態になった結果、体の中の熱が放出されなくなってしまう状態です。

☆予防には・・・梅干 スポーツ飲料 味噌汁 ミネラル入り麦茶  
塩をなめる 西瓜 レモン水 牛乳など・・・



あたんじょうかい  
8月21日(金)



日 曜	献立名	骨、筋肉、血液を作る	力、体温、エネルギー源	免疫力、体の調子を整える	3時	3歳未満児		
		脂肪、ビタミン類、Ca	炭水化物、脂肪	ビタミン類、無機質	おやつ	10時	副食	
1	バリバリ血うどん パナナ	豚肉 かまぼこ エビ 竹輪	パルメザン 油 塩こしょう	キャベツ 玉葱 人参 もやし まくらげ パナナ	パン りんごジュース	牛乳 いりこ	チーズ	
3	夏野菜カレー ツナサラダ メロン	牛肉 ツナ	油 カレールー マヨネーズ 塩こしょう	玉葱 茄子 ビーマン 南瓜 人参 胡瓜 キャベツ メロン	ミルク せんべい パナ ナ	牛乳 いりこ	ゆで卵	
4	冷やっこ あさりと青梗菜のソテー ミニトマト 味噌汁	豆腐 鯉節 あさり剥 き身 薄揚げ 煮干し 味噌	油 片栗粉 醤油	小ねぎ 青梗菜 人参 もやし ミニトマト 若布 大根	お茶 たご天	牛乳 いりこ	鶏のから揚げ	
5	鮭のみそ焼き ほうれん草の和え物 トマト 冬瓜のスープ	生鮭 味噌 つ卵 ベーコン	ゴマ みりん 醤油 春雨 砂糖 コンソメ 塩こしょう ゴマ 油	ほうれん草 えのき トマト 冬瓜	ミルク ジャムパン	牛乳 いりこ	人参ご飯	
6	ひじき入りハンバーグ 卵スープ 竹輪とビーマンのソテー 巨峰	合挽き肉 卵 竹輪 かまぼ	油 ケチャップ ソース 砂糖 醤油 ゴマ 中華スープの素	玉葱 人参 ひじき ビーマン 巨峰 小ねぎ	お茶 煮豆	牛乳 いりこ	粉ふき芋	
7	オムレツ 田舎汁 ブロッコリー	卵 合挽き肉 鶏肉 豆腐 味噌 煮干し	油 砂糖 塩こしょう ケチャップ	玉葱 人参 ビーマン ごぼう 南瓜 大根 ブロッコリー	ミルク ビスケット	牛乳 いりこ	トマト	
8	親子そうめん パナナ	鶏肉 卵 かまぼこ 煮干し	醤油 片栗粉 そうめん	玉葱 小ねぎ 干し椎茸 パナナ	パン りんごジュース	牛乳 いりこ	チーズ	
10	麻婆スープ春雨 トマト コーンとポークビッツの炒め物	豚挽き肉 卵 ポークビッツ	春雨 中華スープの素 醤油 解凍の素 塩こしょう	まくらげ 白菜 生姜 葱 人 参 トマト コーン缶 アスパラ 玉葱	ミルク せんべい パナ ナ	牛乳 いりこ	里芋の煮付け	
11	魚のフライタルタルソースかけ ブロッコリー 大豆と豚肉の中華風スープ	赤魚 卵 大豆 豚肉	油 小麦粉 小麦粉 マヨネ ーズ 中華の素 塩こしょう	玉葱 パセリ レモン ブロッ コリー 人参 たけのこ	ミルク 蒸パン	牛乳 いりこ	人参グラッセ	
12	筑前煮 蒸かまぼこ 豆腐汁	鶏肉 豆腐 煮干し かまぼ	油 じゃが芋 蒟蒻 砂糖 醤油	干し椎茸 人参 ごぼう イン ゲン豆 小ねぎ	ミルク エッグパン	牛乳 いりこ	卵焼き	
13	ハヤシライス ポテトサラダ トマト	牛肉 ハム	油 ハヤシライスルー 塩こ しょう マヨネーズ	玉葱 人参 グリンピース 胡 瓜 コーン缶 トマト	ミルク お菓子	牛乳 いりこ	巨峰	
14	焼肉風野菜炒め わかめスープ 梨	牛肉 豆腐	油 焼肉のタレ コンソメ 塩 こしょう ゴマ 梨	人参 キャベツ 玉葱 もやし ビーマン 干し椎茸 若布 小ねぎ	ミルク お菓子	牛乳 いりこ	ゆかりご飯	
15	ぶっかけうどん パナナ	かまぼこ 煮干し	醤油 砂糖 みりん うどん玉	干し椎茸 小ねぎ 若布 パ ナナ	パン りんごジュース	牛乳 いりこ	チーズ	
17	どさんこ汁 かんころの煮付け 西瓜	合挽き肉 味噌 丸天	油 砂糖 醤油	若布 もやし 人参 玉葱 コーン缶 さや豆 かんころ 干し椎茸 西瓜	ミルク せんべい パナ ナ	牛乳 いりこ	かきあげ	
18	肉じゃが 焼きぎょうざ 若布汁 ブロッコリー	牛肉 餃子 煮干し 味噌	油 じゃが芋 蒟蒻 砂糖 醤油 葱	人参 玉葱 さや豆 若布 小ねぎ ブロッコリー 巨峰	ミルク ミニクリームパン	牛乳 いりこ	巨峰	
19	なすの味噌煮 ししゃもの塩焼き ビーマンスープ	豚肉 味噌 ししゃも かまぼ こ 煮干し	砂糖 油 そうめん 醤油 芋 こんにゃく	茄子 人参 玉葱 小ねぎ ミニトマト	ミルク ドーナツ	牛乳 いりこ	ミニトマト	
20	スパニッツシュオムレツ 胡麻和え 西瓜 コーンスープ	卵 ベーコン	油 じゃが芋 ケチャップ コ ンソメ ゴマ	人参 コーン缶 ビーマン ト マト ほうれん草 もやし 胡 瓜 西瓜 玉葱	ミルク クッキー	牛乳 いりこ	マカロニソテー	
21	♪お誕生会♪ なんちゃってうな井 胡瓜の和え物 花魁の味噌汁 巨峰	はんぺん 卵 煮干し 味噌 ツナ	油 うなぎのタレ 花魁 マヨ ネーズ	レンコン 焼きのり 玉葱 小ねぎ 巨峰 胡瓜 人参	アイスクリーム	牛乳 いりこ	梨	
22	カレーうどん パナナ	鶏肉 煮干し	うどん玉 カレールー 片栗 粉	玉葱 人参 小ねぎ パナナ	パン りんごジュース	牛乳 いりこ	チーズ	
24	豚汁 納豆 マカロニサラダ 巨峰	豚肉 厚揚げ 味噌 卵 納豆 ハム	油 里芋 芋蒟蒻 マカロニ 塩こしょう マヨネーズ	ごぼう 人参 大根 玉葱 小 ねぎ	ミルク せんべい パナ ナ	牛乳 いりこ	しゃまい	
25	★お弁当の日★							
26	魚のムニエル・マヨソースかけ 冷しゃぶサラダ 清汁	赤魚 豚肉 かまぼこ 煮干し	油 マヨネーズ 中華ドレッシ ング 醤油	パセリ 胡瓜 人参 レタス 玉葱 若布 小ねぎ	お茶 きな粉団子	牛乳 いりこ	ウインナー	
27	鶏肉の竜田揚げ 春雨の酢の物 味噌汁	鶏もも肉 煮干し 味噌	油 片栗粉 砂糖 醤油 春 雨 酢 葱	にんにく 生姜 胡瓜 人参 若布 玉葱 小ねぎ	フルーツポンチ	牛乳 いりこ	カレーピラフ	
28	ビーフン炒め レバーの甘煮 梨 豆腐汁	豚肉 かまぼこ 鶏レバー と うふ 煮干し	油 コンソメ ビーフン 塩こ しょう 砂糖 醤油	人参 玉葱 干し椎茸 キャ ベツ 短葱 ビーマン 生姜 梨 小ねぎ	ミルク じゃこトースト	牛乳 いりこ	ブロッコリー	
29	イタリアンスパゲティ パナナ	合挽き肉	油 スパゲティ用 ケチャッ プ 粉チーズ	玉葱 人参 ビーマン パナ ナ	パン りんごジュース	牛乳 いりこ	チーズ	
31	中華スープ カニ入り卵焼き ほうれん草ソテー 巨峰	鶏肉 とうふ 卵 カ ニカマ	片栗粉 ゴマ油 中華スー プの素 砂糖 塩こしょう	まくらげ 白菜 人参 さやい んげん豆 ほうれん草 コ ーン缶 巨峰	プリン	牛乳 いりこ	きのこ飯	