

令和2年度 8月 給食献立表

※未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスの栄養量は、主食が入った量です。主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのみでの提供になります。

※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。献立は都合により変更になること

日	曜	屋 食	お や つ	未満児			幼児			
				エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分			
1	土	肉丼 トマト 大根と玉葱と人参とねぎのみそ汁 オレンジ	ジュース 星食べよ	赤:血や肉になる ・ふたもも・煮干し ・甘みそ	黄:熱や力となる ・しらたき	緑:調子をとのえる ・にんじん・たまねぎ・乾しいたけ ・青ピーマン・トマト・長ねぎ ・だいこん・オレシ ・りんごジュース	258kcal 7.8g	7.4g 1.1g	323kcal 9.8g	9.2g 1.4g
2	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			67kcal 3.3g	3.8g 0.1g	84kcal 4.1g	4.8g 0.1g
3	月	鮭の味噌マヨネーズ焼き コーンサラダ もやしとねぎ と人参と刻み麩のみそ汁 バナナ	牛乳 サンドイッチ	・さけ・甘みそ・普通牛 ・プロセスチーズ ・ロースハム	・マヨネーズ・むぎこま ・三温糖・ごま油・麩 ・食パン	・キャベツ・にんじん・きゅうり ・コーン缶詰粒・長ねぎ ・だいすもやし・バナナ	319kcal 20.3g	15.4g 1.4g	399kcal 25.3g	19.3g 1.8g
4	火	栄養納豆 高野豆腐煮 大根サラダ(青しそドレ) えのきと若布とねぎのすまし 汁 オレンジ	バナナヨーグルト	・納豆・凍り豆腐・油揚げ ・かにかまぼこ・甘みそ ・プレーンヨーグルト	・三温糖	・ほうれんそう・長ねぎ・はくさい ・にんじん・乾しいたけ・だい ・みすな・にんじん・たま ・バナナ・若布・えのき	211kcal 12.5g	8.0g 1.0g	163kcal 8.5g	5.4g 0.6g
5	水	春雨炒め 胡瓜とかまぼこのすもの 中華豆腐 バナナ	きつねうどん	・ふたひき肉・木綿豆腐 ・蒸しとかまぼこ・鶏ひき ・かにかまぼこ・油揚げ ・煮干し	・緑豆ばるさめ・なたね油 ・三温糖・ごま油・片栗粉 ・うどん	・にんじん・たまねぎ・青ピーマ ・ぶなしめじ・しめじ・にんに ・きゅうり・わけぎ・バナナ・長	292kcal 9.7g	5.1g 2.6g	167kcal 4.4g	1.3g 2.2g
6	木	鶏肉の甘辛だれ キャベツ水菜サラダ(和ドレ マヨ) 麩と三つ葉とえのきのすまし 汁 オレンジ	牛乳 みたらし団子	・鶏もも・煮干し ・普通牛乳・絹ごし豆腐	・片栗粉・大豆油・三温糖 ・和風ドレッシングタイプ ・マヨネーズ・麩・白玉粉	・しょうが・キャベツ・みすな ・根みつば・えのきたけ	391kcal 15.0g	21.2g 1.5g	489kcal 18.7g	26.4g 1.9g
7	金	ほっけ塩焼き 肉じゃが ズッキーニのお浸し 高野豆腐とねぎと人参と玉 葱のみそ汁 バナナ	とうもろこし お茶	・ほっけ・ふたもも ・高野豆腐・甘みそ ・煮干し	・じゃがいも・しらたき ・なたね油・とうもろこし	・たまねぎ・にんじん・スッキー ・長ねぎ・バナナ	262kcal 11.1g	6.8g 0.4g	327kcal 13.9g	8.5g 0.5g
8	土	豚肉生姜焼き ブロッコリーのおかか和え ねぎとえのきと花麩のすまし 汁 オレンジ	みかんゼリー	・ふたもも・ふたばら ・かつお節・煮干し	・なたね油・化麩 ・オレンジゼリー	・たまねぎ・青ピーマン・しょう ・ブロッコリー・長ねぎ・えの ・オレンジ	142kcal 7.4g	8.1g 0.5g	177kcal 9.2g	10.1g 0.7g
9	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			67kcal 3.3g	3.8g 0.1g	84kcal 4.1g	4.8g 0.1g
10	月	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 塩煎餅	・普通牛乳	・塩せんべい		142kcal 4.9g	4.0g 0.5g	177kcal 6.1g	5.0g 0.6g
11	火	鶏団子とスープ レンコン金 平 水菜と油揚げのにびたし バナナ	牛乳 蒸しさつまいも	・焼き豆腐・鶏ひき肉 ・油揚げ・普通牛乳	・片栗粉・いりこま・なたね ・さつまいも	・にんじん・しょうが・キャベツ ・チンゲンサイ・れんこん ・青ピーマン・みすな・バナナ	296kcal 10.5g	9.6g 1.8g	371kcal 13.1g	12.0g 2.2g
12	水	鮭の南部焼き 胡瓜と海藻のすもの 豆腐とねぎとわかめのみそ 汁 オレンジ	お茶 焼きそば	・さけ・木綿豆腐・甘み ・煮干し・ふたひき肉	・いりこま・三温糖・中華め ・しょうが・きゅうり・カツトワ ・長ねぎ・塩わかめ・オレシ ・キャベツ・だいすもやし・にん ・青ピーマン・たまねぎ	211kcal 13.0g	4.3g 2.5g	263kcal 16.3g	5.4g 3.1g	
13	木	サラダうどん ゆかりおにぎ り バナナ	豆乳パンナコッタ	・豆乳	・うどん・精白米・いりこま	・にんじん・きゅうり・トマト ・梅干し・バナナ	356kcal 9.8g	3.0g 2.2g	445kcal 12.2g	3.7g 2.8g
14	金	若布中華 いなりずし デラウェア	りんごゼリー	・油揚げ	・中華めん・ごま・ごま油 ・三温糖・精白米・いりこま	・きゅうり・葉にんじん ・だいすもやし ・デラウェア	357kcal 11.0g	6.9g 1.1g	447kcal 13.8g	8.6g 1.4g
15	土	カレーライス	ぶどうジュース ハッピーターン	・豚肉	・なたね油	・ぶどうジュース ・にんじん・たまねぎ・じゃが芋				
16	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			67kcal 3.3g	3.8g 0.1g	84kcal 4.1g	4.8g 0.1g
17	月	すきやき風煮 ブロッコリーごま和え さばの塩焼き オレンジ	牛乳 ブルーベリーマーガリ ンサンド	・木綿豆腐・ふたもも ・さば・普通牛乳	・しらたき・極ふ・三温糖 ・なたね油・ごま・食パン ・ソフトマーガリン	・はくさい・にんじん・長ねぎ ・えのきたけ・ブロッコリー ・オレンジ・ブルーベリージャム	353kcal 16.7g	19.2g 1.6g	441kcal 20.9g	24.0g 1.9g
18	火	ポーケケチャップ ほうれん草とツナサラダ なすと玉葱と油揚げとねぎ のみそ汁 バナナ	うさぎ～ぞう:パピコ りす・ひよこ:ぶどうゼ リー	・ふたもも・ふたばら ・かつお油漬缶詰・甘み ・煮干し・油揚げ ・ウクトアイス	・三温糖・ごま油	・たまねぎ・トマトケチャップ ・ほうれんそう・にんじん ・コーン缶詰粒・なす・長ねぎ ・バナナ	275kcal 11.1g	10.0g 0.9g	343kcal 13.9g	12.5g 1.2g
19	水	たらの甘酢あんかけ しそひじき トマト オレンジ 麩と玉葱と人参と三つ葉の みそ汁	中華ざる	・すけとつたら・煮干し ・甘みそ	・薄力粉・大豆油・三温糖 ・片栗粉・麩・中華めん	・にんじん・だいすもやし ・乾しいたけ・えのきたけ・乾ひ ・梅ひしお・トマト・オレシ ・たまねぎ・葉にんじん・根みつ ・長ねぎ	293kcal 13.8g	6.4g 1.4g	366kcal 17.3g	8.0g 1.7g
20	木	三色丼 切干大根 えのきとねぎと五色麩ふの すまし汁 バナナ	牛乳 クラッカーサン ド	・ふたひき肉・油揚げ ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・しらたき・なたね油・麩 ・スナッククラッカー・三温	・しょうが・きゅうり・にんじん ・切干だいこん・えのきたけ ・長ねぎ・バナナ・いちごジャム	414kcal 15.8g	18.8g 1.6g	518kcal 19.7g	23.5g 2.0g

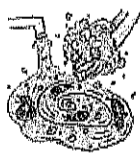
日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
21	金	・誕生日会 お楽しみメニュー♪								
22	土	こぎりふあんかけ かぼちゃ煮 大根と玉葱と人参ねぎのみそ汁 バナナ	プリン	・鶏もも(皮なし)	・麩・片栗粉・三温糖 ・カスタードプディング	・青ねぎ・たまねぎ・くりかぼち ・バナナ	255kcal 9.7g	3.5g 0.5g	319kcal 12.1g	4.3g 0.6g
23	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			67kcal 3.3g	3.8g 0.1g	84kcal 4.1g	4.8g 0.1g
24	月	ドライカレー キャベツコーンサラダ 花麩とえのきと三つ葉のみそ汁 オレンジ	牛乳 シュガーラスク	・ぶたひき肉・煮干し ・普通牛乳	・なたね油・花麩・食パン ・グラニュー糖・無塩バター	・たまねぎ・にんじん・青ピーマ ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・コーン缶詰粒・根みつば ・えのきたけ・オレンジ	375kcal 12.6g	18.2g 1.6g	468kcal 15.7g	22.8g 2.0g
25	火	油麩たまごとし さつまいもに きゅうりの塩昆布和え 豆腐とねぎとなめこのみそ汁 バナナ	牛乳 うすやき	・鶏もも(皮なし)・鶏卵 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳・でんぶ	・麩・さつまいも・三温糖 ・薄力粉・マヨネーズ ・なたね油	・たまねぎ・わけぎ・長ねぎ・な ・バナナ・焼きのり	344kcal 14.5g	11.7g 1.3g	430kcal 18.2g	14.6g 1.6g
26	水	さばのみぞれかけ 白菜のゆかり和え じゃが芋と人参と玉葱、ねぎのみそ汁 オレンジ	ナポリタン 牛乳	・さば・煮干し・甘みそ ・ウインナーソーセージ ・パルメザンチーズ ・普通牛乳	・じゃがいも ・マカロニ・スパゲティ ・なたね油 ・ごま油	・はくさい・しその葉・にんじん ・たまねぎ・ゆで長ねぎ・オレン ・青ピーマン・トマトピューレ ・トマトホール缶詰・トマトケチ ・きゅうり	288kcal 14.6g	11.6g 0.9g	360kcal 18.3g	14.6g 1.1g
27	木	タンダーチキン キャベツのオーロラソースか け トマト バナナ 大根と油揚げと人参とねぎのみそ汁	鶏五目おにぎり お茶	・若鶏もも ・プレーンヨーグルト ・甘みそ・油揚げ ・鶏もも(皮なし)	・マヨネーズ・半つき米	・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・トマト・バナナ ・だいこん・長ねぎ・ごぼう ・乾しいたけ	306kcal 11.6g	10.4g 0.8g	383kcal 14.5g	13.0g 0.9g
28	金	煮込みハンバーグ ブロッコリーマヨネーズ 豆腐とねぎとわかめのみそ汁 オレンジ	牛乳 えだまめ	・ぶたひき肉・普通牛乳 ・鶏卵・木綿豆腐・甘み	・パン粉・薄力粉・マヨネ	・たまねぎ・にんじん・生しいた ・トマトケチャップ・トマトピュー ・トマトホール缶詰・ぶなしめじ ・ブロッコリー・長ねぎ ・水戻しわかめ・オレンジ・えだ	372kcal 23.2g	17.8g 1.1g	465kcal 29.0g	22.3g 1.4g
29	土	焼肉炒め ほうれん草ごま 和え 油揚げと玉葱と人参とねぎのみそ汁 バナナ	牛乳 ソフトサラダ	・ぶたもも・油揚げ ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・なたね油・いりごま・三温	・エリンギ・青ピーマン・黄ピー ・赤ピーマン・たまねぎ ・ほうれんそう・にんじん・長ね ・バナナ	239kcal 12.2g	8.4g 1.6g	299kcal 15.2g	10.5g 2.0g
30	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			67kcal 3.3g	3.8g 0.1g	84kcal 4.1g	4.8g 0.1g
31	月	鱈の西京焼き 小松菜ツナ和え かきたま汁 バナナ	牛乳 フランクフルト	・さわら・甘みそ ・かつお油漬缶詰・煮干 ・鶏卵・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・三温糖・ごま油	・しょうが・小松菜・にんじん ・長ねぎ・バナナ・トマトケチャ	398kcal 20.8g	21.5g 1.9g	497kcal 26.0g	26.8g 2.3g

気温が高く湿度も高いこの時期は、
細菌が増殖しやすいので食中毒にも注意が必要です！

～食中毒予防の三原則～

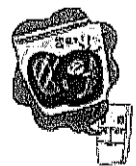
菌をつけない

調理の前には必ず石鹸で手洗いをしましょう
食品はラップや密閉容器に入れて保管しましょう



菌を増やさない

購入した食材はすぐに冷蔵庫に保管する
調理済みの食品は常温で放置せずに早めに食べる



菌をやっつける

中心部まで確実に加熱する
※食中毒菌の多くは十分な加熱で死滅する
調理器具は熱湯や漂白剤でしっかり消毒する



食欲がないときの料理術

食欲がないときは、にんにくやしょうが、梅、しそ、ねぎなどの香りの強い食材をとり入れてみましょう。食欲が増し、殺菌作用もあるうえ、消化、吸収も助けます。カレー風味の料理なども食欲をかき立ててくれます。また、食事をする部屋を外気温から5℃以内の範囲で下げると、食欲が出てくる場合も、環境設定も含めて工夫してみましょう。

