

保護者各位



# 8月 給食献立表



令和4年8月1日

認定こども園 文化保育園  
園長 浅田祐起子

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
1(月)	牛乳 りんご	メ-プルスティックパン 野菜ス-プ スパゲティソテ- 蓮コンサラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、ワカメ、鶏ガラ(乳糖) スパゲティ、豚肉、玉葱、ピーマン、人参、ケチャップ 蓮根、人参、キャベツ、胡瓜、コン、鶏肉、練胡麻、醤油	牛乳 桃饅頭☆(小麦)
2(火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 厚揚げの肉豆腐 白菜の甘酢和え	人参、豆腐、豆苗、出汁(乳糖) 厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆、醤油、出汁(乳糖) 白菜、昆布、人参、胡瓜、醤油	牛乳 オレンジゼリー (オレンジジュース、ゼラチン)
3(水) お祭り メニュー	牛乳 オレンジ	青菜ご飯のおにぎり アメリカドック☆ おでん風煮込み ブロッコリ-のツナサラダ★ ヤクルト☆	(大豆) (小麦、卵白粉、乳化剤、ウイナー(卵、乳不使用)) じゃが芋、大根、平天、人参、醤油、出汁(乳糖) ブロッコリ-、コン、ツナ、練胡麻、醤油 (乳製品)	牛乳 クラッカー(小麦) すいか
4(木) 誕生日 メニュー	牛乳 黄桃	冷麺  鶏のから揚げ☆ ニラ饅頭☆ フルーツポンチ	中華麺(小麦)、ハム、カニカマ(小麦、蟹)胡瓜、もやし、醤油、 ウェイパー(小麦、乳糖)鶏ガラ(乳糖) 鶏肉、唐揚げ粉☆(小麦、卵白粉、乳糖) (小麦、卵白粉、大豆) フルーツ缶	牛乳 誕生日ケーキ☆ (卵、乳、小麦、チョコレート)
5(金)	牛乳 デラウェア	白御飯、味噌汁 根菜の煮物 鯖の塩焼き	人参、葱、茄子、出汁(乳糖) 鶏肉、大根、人参、牛蒡、糸蒟蒻、醤油、出汁(乳糖) 鯖	カムカムDAY 牛乳 干し芋 サッポロポテト(小麦)
6(土)	ハイハイ☆	クオ-タホル 肉うどん オレンジ	小麦、卵、乳 うどん、牛肉、玉葱、葱、しめじ、人参、醤油、出汁(乳糖)	
8(月)	牛乳 りんご	白胡麻ロール 野菜ス-プ クリーム煮  マカロニサラダ	小麦、卵、乳 人参、白菜、ワカメ、鶏ガラ(乳糖) 鶏肉、キャベツ、玉葱、スキムミルク、シチュー mix(小麦、乳糖) mix ベ ジタブル、カリフラワー、ブロッコリ-、コンソメ(小麦、乳糖) マカロニ、胡瓜、コン、人参、醤油	牛乳 スナッヂ (麩、バター)
9(火)	牛乳 キウイ	白御飯、中華ス-プ 麻婆茄子 ハンパンジ-サラダ	厚揚げ、ニラ、人参、鶏ガラ(乳糖) 豚ミンチ、茄子、葱、玉葱、パプリカ、赤味噌、醤油 鶏肉、キャベツ、胡瓜、人参、わかめ、練胡麻、醤油	牛乳 寒天のわらび餅風 (黒糖、寒天、きな粉)
10(水)	牛乳 黄桃	白御飯、味噌汁 すき昆布の煮物 鮭の塩焼き	人参、小松菜、薩摩芋、出汁(乳糖) 豚肉、昆布、糸蒟蒻、玉葱、人参、醤油、出汁(乳糖) 鮭	牛乳 笑みころん☆ (卵、乳、アーモンド)
12(金)	牛乳 オレンジ	白御飯、味付け海苔 味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 ワカメの酢の物	(小麦) 人参、麩、葱、出汁(乳糖) 鶏ミンチ、高野豆腐、玉葱、人参、ピーマン、醤油、出汁(乳糖) キャベツ、胡瓜、ワカメ、ミカン缶(小麦)、醤油	カムカムDAY 牛乳 さきいかソフ(いか、乳糖) ノール(小麦、乳)
13(土)	牛乳 ハイハイ☆	レスンパン 焼きそば オレンジ	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)、豚肉、玉葱、キャベツ、もやし、人参、焼きそば ソース(小麦)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
15(月)	牛乳 りんご	スティックパン 野菜ス-プ ポ-クビ-ンス いんげんの胡麻和え	小麦、卵、乳 Mix ベジタブル、鶏ガラ(乳糖) 豚肉、大豆、玉葱、ピーマン、コンソメ(小麦、乳糖)、醤油、ケチャップ インゲン、醤油、胡麻	牛乳 米粉のケーキ☆ (大豆)

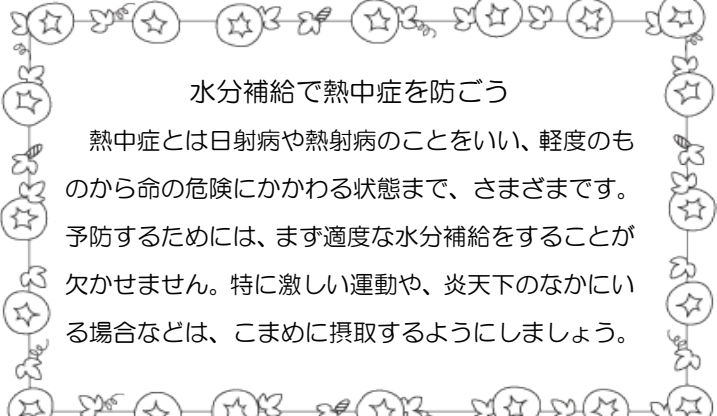
日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
16 (火)	牛乳 キウイ	ゆかり御飯、味噌汁 切干大根の煮物 ホタテの柱風フライ☆	人参、麩、わかめ、出汁 (乳糖) 豚肉、切干大根、人参、薄揚げ、竹輪、醤油、出汁 (乳糖) (小麦、ホタテエキス)	牛乳 安倍川マカロニ (マカロニ、きな粉)
17 (水)	牛乳 オレンジ	白御飯、味噌汁 肉じゃが 赤魚の煮付け	人参、大根、葱、出汁 (乳糖) 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆、醤油、出汁 (乳糖) 赤魚、醤油、出汁 (乳糖)	牛乳 クラッカー (小麦) ヨーグルト☆
18 (木)	牛乳 黄桃	五目寿司 味噌汁 キャベツの土佐和え	小松菜、蓮根、人参、ジャコ、醤油、出汁 (乳糖) 人参、白菜、しめじ、出汁 (乳糖) キャベツ、胡瓜、人参、大根、花鰹、醤油	牛乳 のり塩ラスク (麩、バター、青海苔)
19 (金)	牛乳 デラウェア	カレーライス  野菜スープ ツナサラダ	鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、シチュー mix (小麦、乳)、スキムミルク、コンソメ (小麦、乳糖) 豆腐、人参、豆苗、鶏ガラ (乳糖) キャベツ、胡瓜、ツナ、ミカン缶 (小麦)、醤油	カムカムDAY 牛乳 とうもろこし さやえんどう★ (小麦)
20 (土)	牛乳 ハイハイ☆	ロールパン 五目ラーメン オレンジ	小麦、卵、乳 中華麺 (小麦)、豚肉、もやし、青梗菜、人参、玉葱、ウェイパー (小麦、乳糖)、醤油、鶏ガラ (乳糖)	牛乳 市販菓子 (小麦、乳)
22 (月)	牛乳 りんご	クオータホール 澄まし汁 五日ピーフン 黒胡麻サラダ	小麦、卵、乳 人参、薄揚げ、葱、醤油、出汁 (乳糖) 豚肉、ピーフン、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、コンソメ (小麦、乳糖) 牛蒡、蓮根、パプリカ、ピーマン、ひじき、練胡麻、醤油	牛乳 ツナコンマフィン(ホットケーキ mix、 玉葱、ツナ、コン、チーズ)
23 (火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 スタミナ焼き 青梗菜のツナ和え	人参、大根、舞茸、出汁 (乳糖) 豚肉、玉葱、もやし、人参、ニラ、醤油、コンソメ (小麦、乳糖) 青梗菜、人参、コン、ツナ、醤油	牛乳 ぶどうゼリー (ぶどうジュース、ゼラチン)
24 (水)	牛乳 オレンジ	白御飯、味噌汁 すき焼き風煮 和風サラダ	人参、茄子、薩摩芋、出汁 (乳糖) 牛肉、豆腐、糸蒟蒻、玉葱、葱、白菜、醤油、出汁 (乳糖) キャベツ、胡瓜、人参、ジャコ、醤油	牛乳 ミニ焼きドーナツ☆ (小麦、卵、乳)
25 (木)	牛乳 黄桃	中華丼 中華スープ 一口焼売☆	豚肉、玉葱、筍、人参、キャベツ、青梗菜、醤油、鶏ガラ (乳糖) 厚揚げ、ニラ、人参、鶏ガラ (乳糖) (小麦、豚肉)	牛乳 かるかん (上新粉、山芋、 ベーキングパウダー)
26 (金)	牛乳 デラウェア	ツナとジャコのスパゲティ 野菜スープ チキナゲツ☆	スパゲティ、ジャコ、ツナ、小松菜、えのき茸、コンソメ (小麦、乳糖)、海苔 人参、玉葱、葱、鶏ガラ (乳糖) (卵、乳、小麦、鶏肉)	カムカムDAY 牛乳 干し芋 味しらべ (小麦)
27 (土)	牛乳 ハイハイ☆	メープルスティックパン かやくうどん オレンジ	小麦、卵、乳 うどん、鶏肉、玉葱、人参、しめじ、法蓮草、醤油、出汁 (乳糖)	牛乳 市販菓子 (小麦、乳)
29 (月)	牛乳 りんご	レズンパン 澄まし汁 チリコンカン 根菜サラダ	小麦、卵、乳 人参、麩、豆苗、醤油、出汁 (乳糖) 豚ミンチ、玉葱、大豆、ケチャップ、ホルムト、コンソメ (小麦、乳) 牛蒡、大根、人参、コン、胡瓜、練胡麻、醤油	牛乳 大学芋 (薩摩芋、黒胡麻、醤油)
30 (火)	牛乳 キウイ	白御飯、中華スープ 厚揚げの味噌炒め 素麺サラダ	人参、ニラ、白菜、鶏ガラ (乳糖) 豚肉、厚揚げ、玉葱、人参、赤味噌、醤油、出汁 (乳糖) 素麺、ツナ、胡瓜、人参、コン、醤油	牛乳 りんごゼリー (りんごジュース、ゼラチン)
31 (水)	牛乳 デラウェア	白御飯、味噌汁 けんちん煮 酢味噌和え	人参、茄子、しめじ、出汁 (乳糖) 豚肉、豆腐、じゃが芋、大根、人参、醤油、出汁 (乳糖) キャベツ、胡瓜、薄揚げ、人参、ジャコ、白味噌、胡麻	牛乳 ブルーベリータルト☆ (大豆)

☆印は市販品を使用させて頂いています。★印は新メニューです。カムカムDAYでは市販菓子を使用しています。  
食材の入荷都合等により、内容を予告なく変更する場合があります。予めご了承下さい。

栄養素別給与栄養量(8月平均)

エネルギー(kal)	タンパク質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
489	18.9	15.7	301

※3歳児以上を対象とした数値を記載しています



水分補給で熱中症を防ごう

熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、軽度のものから命の危険にかかわる状態まで、さまざまです。予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません。特に激しい運動や、炎天下のなかにいる場合などは、こまめに摂取するようにしましょう。