



# 令和2年度 8月の献立表



さんろくこどもえん

日/曜	未満児 主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長 おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	
1 (土)		パン 汁ビーフン バナナ	ビーフン、油 パン ビスケット	牛乳、豚肉 かまぼこ 鶏がら	バナナ、キャベツ、玉葱 人参、もやし、万能ねぎ 干椎茸	しょう油、塩 スープの素	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 かりんとう
3 (月)		パン 拌三糸 野菜スープ	春雨、砂糖 油、パン、ごま油 鉄強化ウエハース	アイスクリーム ロースハム 牛乳 卵	胡瓜、小松菜、キャベツ 人参	酢、しょう油 塩 スープの素	牛乳 アイスクリーム 鉄強化ウエハース	牛乳 あられ
4 (火)		ごはん 煮魚 きゅうりとにんじんの ごま酢あえ 豆腐と油揚げのみそ汁	砂糖、米 クラッカー	飲むヨーグルト 白身魚、豆腐 味噌、油揚げ、牛乳 煮干し、すりごま	胡瓜、人参、万能ねぎ 生姜	しょう油、酒 酢	牛乳 飲むヨーグルト (鉄強化) クラッカー	牛乳 せんべい
5 (水)		ごはん 鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ わかめのすまし汁	シロップ、米 丸ボーロ	牛乳、鶏肉もも 煮干し	キャベツ、パイン缶 100%パインジュース 万能ねぎ、出し昆布 干若布、にんにく、人参	しょう油、酒 塩	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 サブレ
6 (木)		ごはん ベーコン入りかみかみきんぴら かき卵汁	砂糖、油 片栗粉、米	牛乳、ゆで大豆 ベーコン、煮干し すりごま 卵	人参ジュース、りんごジュース 人参、ごぼう、粉寒天 さやいんげん、万能ねぎ 刻み昆布、出し昆布、玉葱	しょう油、塩	牛乳 牛乳 キャロットゼリー	牛乳 せんべい
7 (金)		ごはん 魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁	油、片栗粉 砂糖、米 おかき	牛乳、白身魚 煮干し	トマト、えのき茸、人参 万能ねぎ、出し昆布 おやつ昆布	しょう油、酢 塩	牛乳 牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 クッキー
8 (土)	以上児 クラス 主食 持参	冷麺 バナナ	干中華麺、砂糖 油、ごま油 クッキー	牛乳、鶏肉 ロースハム 卵	バナナ、胡瓜、トマト もやし	酢、しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 あられ
11 (火)		ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	食パン、片栗粉 砂糖、油 ごま油、米	牛乳、豆腐 豚ひき肉 クリームチーズ 赤味噌	胡瓜、人参、玉葱 たけのこ、万能ねぎ 生姜、レモン	しょう油、酒 ケチャップ 酢 スープの素	牛乳 牛乳 チーズサンド	牛乳 クラッカー
12 (水)		ごはん 牛肉とキャベツのごまみそ炒め 春雨のすまし汁	春雨、油、片栗粉 砂糖、米	牛肉、煮干し プロセスチーズ 味噌、すりごま 牛乳	西瓜、キャベツ、玉葱 人参、ピーマン 万能ねぎ、出し昆布	酒、しょう油 塩	牛乳 すいか チーズ	牛乳 丸ボーロ
13 (木)		ごはん 豚肉と切干大根の煮物 麩とわかめのみそ汁	じゃが芋、砂糖 ごま油、白玉麩 米 せんべい	牛乳、豚肉 味噌、煮干し	人参、ピーマン 切干大根、万能ねぎ 干若布	しょう油、酒	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット
14 (金)		ごはん スタミナカレー フルーツ和え	油、米 あられ	牛乳、牛肉 ゆで大豆 おやついりこ	たまねぎ、みかん缶 もも缶、パイン缶、人参 りんご、グリーンピース 生姜、にんにく	カレーウ スープの素	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クッキー
15 (土)	以上児 クラス 主食 持参	ミートスパゲッティ えのきだけのスープ	スパゲッティ 油 サブレ	牛乳、合挽肉 粉チーズ、バター	玉葱、人参、えのき茸 グリーンピース、万能ねぎ	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 カステラ
17 (月)		パン レバーとピーナッツの野菜炒め ベーコンとキャベツのスープ	じゃが芋、油 上新粉、パン かりんとう	牛乳、鶏レバー ベーコン ピーナッツ	人参、玉葱、キャベツ ピーマン、パセリ	ケチャップ ウスターソース 酒、塩 スープの素	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース
18 (火)	 誕生会	三色まぜごはん 鶏のから揚げ きゅうりの酢物 麩のすまし汁・ぶどう	米、片栗粉、油 上新粉、砂糖 白玉麩 鉄強化ウエハース	アイスクリーム、牛乳 鶏肉、白す干し 煮干し、いりごま 卵	胡瓜、ぶどう、小松菜 人参、塩昆布、万能ねぎ 干若布、生姜、出し昆布	酢、しょう油 塩	牛乳 アイスクリーム 鉄強化ウエハース	牛乳 せんべい
19 (水)		ごはん 魚の照り焼き もやしとにんじんの ごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	砂糖、米	牛乳、白身魚 味噌、煮干し すりごま、豆腐	もやし、人参ジュース りんごジュース、人参 万能ねぎ、干若布 粉寒天	しょう油、酒 みりん	牛乳 牛乳 キャロットゼリー	牛乳 クッキー

※うさぎ・きりん・ぞう組は、麺類の日も主食の用意をお願いします。

の部分及び10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

※18日(火)は、誕生日会のため、主食はいりません。



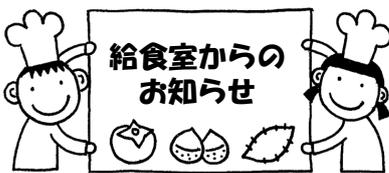


# 令和2年度 8月の献立表



さんろくこどもえん

日 曜	未満児 主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	おやつ
20 (木)		パン 夏野菜スープ マカロニサラダ	マヨネーズ 油、パン 丸ボーロ	かにかまぼこ 牛乳、ベーコン 粉チーズ	玉葱、茄子、トマト、胡瓜 えのき茸、オクラ	塩 スープの素	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 サブレ
21 (金)	以上児 クラス 主食 持参	肉みそうどん バナナ	乾めん、砂糖 油 おかき	牛乳、鶏ひき肉 赤味噌 卵	バナナ、トマト、もやし 胡瓜、生姜 おやつ昆布	スープの素	牛乳 牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 せんべい
22 (土)		ごはん 凍豆腐の卵とじ えのきと油あげのみそ汁	じゃが芋、砂糖 油、米 クッキー	牛乳、味噌、 鶏ひき肉、凍豆腐 油揚、煮干し 卵	えのき茸、人参 ピーマン、万能ねぎ 干椎茸	しょう油、酒 塩	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 あられ
24 (月)		ごはん ポークカレー 和風サラダ	じゃが芋、油 米 あられ	牛乳、豚肉、竹輪 スキムミルク おやついりこ いりごま	玉葱、トマト グリーンピース 胡瓜、人参	カレールウ 酢、みりん しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クッキー
25 (火)		ごはん 鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ わかめスープ	油、片栗粉 砂糖、米 クラッカー	飲むヨーグルト 鶏肉もも 牛乳	胡瓜、人参、万能ねぎ 干若布	ケチャップ 酒、塩 スープの素	牛乳 飲むヨーグルト (鉄強化) クラッカー	牛乳 せんべい
26 (水)		パン ポークビーンズ にらの卵スープ	じゃが芋、砂糖 油、パン サブレ	牛乳、ゆで大豆 豚肉 卵	玉葱、人参、にら グリーンピース	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 カステラ
27 (木)		ごはん 豚肉と野菜のしょうが風味焼き なすのみそ汁	片栗粉、油 砂糖、米	牛乳、豚肉、味噌 プロセスチーズ 煮干し、油揚	西瓜、玉葱、茄子、人参 しめじ、ピーマン、生姜 パプリカ(赤)(黄) 万能ねぎ	しょう油	牛乳 ずいか チーズ	牛乳 丸ボーロ
28 (金)		パン 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ わかめスープ	食パン、パン粉 マヨネーズ 油、片栗粉 砂糖、パン	牛乳、豆腐、味噌 鶏ひき肉、まぐろ油漬 クリームチーズ、スキムミルク 卵	かぼちゃ、人参、玉葱 きゅうり、万能ねぎ 干若布	しょう油、酒 塩 スープの素	牛乳 牛乳 チーズサンド	牛乳 クラッカー
29 (土)	以上児 クラス 主食 持参	バリバリおそば 豆腐のすまし汁	中華麺(揚麺) 油、片栗粉、砂糖 ビスケット	牛乳、豚肉 かまぼこ	玉葱、もやし、トマト キャベツ、えのき茸 人参、万能ねぎ、干椎茸 パセリ	しょう油、塩 スープの素	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 かりんとう
31 (月)		ごはん 牛肉ともやしのナムル そうめん汁	マカロニ、砂糖 そうめん、ごま油 油、米	牛乳、牛肉 黄粉、煮干し	もやし、玉葱、ピーマン パプリカ(赤)(黄) 人参、オクラ、生姜 出し昆布	しょう油、塩	牛乳 牛乳 マカロニの黄粉あえ	牛乳 丸ボーロ



		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
								A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量	400	15.0	12~18	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	413	17.3	18.8	258	2.6	2	354	0.22	0.36	21
未満児	基準量	480	19.0	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	500	19.1	19.2	303	2.4	1.9	317	0.24	0.42	18

\*平均栄養価は行事食を除く

## 夏バテ予防の食事



夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

