



# 令和4年度 8月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	
		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		
1 ～ 月 ～	麦飯(*) サバの塩焼き きんぴらごぼう わかめのみそ汁	バナナ	米、押麦 小麦粉、砂糖 マーガリン ごま油	さば、脱脂粉乳、卵 みそ、さつま揚げ 油揚げ ごま、煮干し	にんじん、ごぼう、えのきたけ グリンピース、わかめ、こんぶ バナナ、もも缶	しょうゆ、塩 酒 ベーキングパウダー 麦茶	お茶 ハイハイン 黄桃ケーキ ミルク
2 ～ 火 ～	白飯(*) 五目豆腐 春雨汁	オレンジ	米、片栗粉 小麦粉、はるさめ 砂糖、マーガリン ごま油	豆腐、鶏肉、卵 おから、脱脂粉乳 かまぼこ、煮干し カルシウム入り乳酸菌ウォーター	たまねぎ、にんじん グリンピース、わかめ 干ししいたけ、こんぶ オレンジ、いちごジャム	しょうゆ、塩 酒 ベーキングパウダー 麦茶	アップル果汁 おからスコーン 乳酸菌ウォーター
3 ～ 水 ～	白飯(*) ポークカレー キャベツのサラダ	バナナ	米、油 じゃがいも マーガリン、砂糖 小麦粉、菓子	豚肉、牛乳 脱脂粉乳、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、グリンピース コーン、トマトピューレ、 しょうが、にんにく、バナナ	酢、チャツネ、麦 茶、塩、ガラムマ サラ、ケチャッ ブ、がらスープ 素、ウスターソース、カレー粉	お茶 がんばれ野菜家族 ハーベスト 牛乳
4 ～ 木 ～	食パン(*) 鶏肉のマーマレード焼き 茹でキャベツ 野菜ミルクカレースープ	オレンジ	食パン、砂糖 じゃがいも	鶏肉、牛乳 脱脂粉乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん こまつな、オレンジ マーマレード、オレンジ果汁	しょうゆ、ゼラチン がらスープ素 酢、塩、酒 カレー粉、麦茶	アップル果汁 オレンジゼリー ミルク
5 ～ 金 ～	白飯(*) 八宝菜風 豆腐スープ	スイカ	米、マカロニ 砂糖、片栗粉 油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉 かまぼこ、さつま揚げ きな粉	たまねぎ、キャベツ にんじん、ピーマン わかめ、干ししいたけ すいか	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	お茶 マンナ マカロニあべかわ 牛乳
★ 6 ～ 土 ～	わかめうどん 茹で卵 牛乳	バナナ	うどん 菓子	牛乳、卵 さつま揚げ 鶏肉、煮干し	たまねぎ、にんじん、わかめ 干ししいたけ、こんぶ バナナ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 まがりせんべい お茶
8 ～ 月 ～	白飯(*) 豚肉の柳川風煮物 豆腐のみそ汁	オレンジ	米、油 砂糖	牛乳、豆腐、卵 豚肉、みそ、煮干し	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、もやし ごぼう、わかめ、こんぶ オレンジ、りんご果汁	しょうゆ みりん 粉ゼラチン 麦茶	お茶 ハイハイン アップルゼリー 牛乳
9 ～ 火 ～	麦飯(*) 炒り豆腐 南瓜のみそ汁	バナナ	米、押麦 水あめ、砂糖 片栗粉、油	豆腐、卵、脱脂粉乳 鶏肉、ちくわ、みそ 煮干し、ごま	たまねぎ、かぼちゃ にんじん、コーン、ねぎ えのきたけ、わかめ こんぶ、バナナ	しょうゆ、塩 酒 麦茶	アップル果汁 米ポン ミルク
10 ～ 水 ～	食パン(*) 魚のマリネ トマトのかき玉スープ	オレンジ	食パン、砂糖 油、小麦粉 菓子	ホキ、卵 飲むヨーグルト	たまねぎ、トマト、ピーマン にんじん、レモン、オレンジ	酢、しょうゆ 塩、パセリ粉 がらスープ素 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ビスコ 飲むヨーグルト
12 ～ 金 ～	白飯(*) ピーマン入りチャンプルー 野菜スープ	オレンジ	米、油 じゃがいも 砂糖	豆腐、卵、ツナ油漬 ちくわ、みそ かつお節、ごま	かぼちゃ、たまねぎ ピーマン、こまつな にんじん、もやし オレンジ	しょうゆ、塩 がらスープ素 酒 麦茶	お茶 マンナ 大学かぼちゃ お茶
★ 13 ～ 土 ～	やさいうどん 茹で卵 牛乳	バナナ	うどん 片栗粉 菓子	牛乳、卵 さつま揚げ、煮干し	たまねぎ、キャベツ にんじん、こんぶ、バナナ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 瀬戸の汐揚げ お茶
15 ～ 月 ～	麦飯(*) 炒めビーフン 卵入り野菜スープ	バナナ	米、押麦 ビーフン、油 菓子	豚肉、卵 脱脂粉乳、かまぼこ	たまねぎ、にんじん こまつな、キャベツ ピーマン、干ししいたけ バナナ	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	お茶 ハイハイン ぼたぼた焼き ミルク

給食室からの  
お知らせ

夏は暑さで食欲が減退しがちです。また生活リズムも崩れがちになります。冷たいものの摂りすぎに注意して、不足しがちな栄養を補い生  
活リズムを整えましょう。さっぱりした食事はスタミナ不足が心配です。体を作るたんぱく質やビタミン、ミネラルが不足すると夏バテで様々  
な症状が出てしまいます。夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、枝豆、ごまなどを摂ると  
よいでしょう。早寝早起き朝ごはんを行うことで生活リズムも安定します。朝ごはんは一日を活動的にいきいきと過ごすための大変なスイッチ  
です。また、朝ごはんを食べることで胃腸が動き出すようになりスムーズな便意をうながします。習慣づけましょう。調理員 竹下 美保

(\*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

★マークは完全給食です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は

22日(月)です

# 令和4年度8月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	
		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		
16 ～ 火 ～	食パン(*) 野菜のクリームスープ キャベツとちくわのごま味噌和え	オレンジ	小麦粉、食パン じやがいも、マーガリン 砂糖、菓子	牛乳、鶏肉、ちくわ 脱脂粉乳、みそ、ごま カルシウム入り乳酸菌ウォーター	キャベツ、たまねぎ にんじん、わかめ オレンジ	しょうゆ、酢 塩、パセリ粉 がらスープ素 麦茶	アップル果汁 きな粉餅せんべい 乳酸菌ウォーター
17 ～ 水 ～	白飯(*) 魚の生姜照り煮 キャベツのごま和え たまねぎのみそ汁	オレンジ	米、砂糖 菓子	牛乳、ホキ、豆腐 みそ、ごま、煮干し	たまねぎ、キャベツ にんじん、ねぎ しょうが、こんぶ オレンジ	しょうゆ、酒 みりん 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 源氏パイ 牛乳
18 ～ 木 ～	白飯(*) チキンカレー キャベツサラダ	バナナ	米、小麦粉 じやがいも、油 ポップコーン マヨネーズ、マーガリン	鶏肉、脱脂粉乳 牛乳、ごま チーズ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、グリンピース コーン、トマトピューレ にんにく、しょうが、バナナ	しょうゆ、塩、ガラムマサラ、がらスープ素、麦茶、チャツネ、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉	アップル果汁 ポップコーン ミルク
★ 19 ～ 金 ～	コーンご飯 ハンバーグ スパゲティサラダ オニオンスープ	ゼリー	米、油、マーガリン じやがいも、砂糖 スパゲティ、片栗粉 マヨネーズ、パン粉	牛乳、豚肉、豆乳 卵、きな粉 脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん きゅうり、コーン	しょうゆ、酒、がらスープ素、ケチャップ、ウスターソース、塩、パセリ粉、麦茶	お茶 マンナ 豆乳もち 牛乳
★ 20 ～ 土 ～	冷麺 牛乳	バナナ	中華めん 砂糖、ごま油 菓子	牛乳、卵、ハム 煮干し、ごま	トマト、きゅうり、もやし コーン、こんぶ、オレンジ	しょうゆ、酢 麦茶	アップル果汁 こつぶっこ お茶
22 ～ 月 ～	食パン(*) 豆腐と卵のチーズ焼き 南瓜のミルクスープ	バナナ	小麦粉、食パン 砂糖、油	牛乳、卵、豆腐 鶏肉、脱脂粉乳 チーズ、みそ	たまねぎ、かぼちゃ にんじん、コーン グリンピース 干しうどん、バナナ	しょうゆ、塩 がらスープ素 ベーキングパウダー パセリ粉、麦茶	お茶 ハイハイパン ぶどう蒸しパン 牛乳
23 ～ 火 ～	白飯(*) なすと春雨の中華炒め すまし汁	オレンジ	はるさめ、米 砂糖、ごま油	豆腐、豚肉 赤みそ、煮干し カルシウム入り乳酸菌ウォーター	たまねぎ、なす、キャベツ にんじん、ねぎ、しょうが こんぶ、オレンジ オレンジ果汁	しょうゆ、酒 塩、ゼラチン 麦茶	アップル果汁 オレンジゼリー 乳酸菌ウォーター
24 ～ 水 ～	麦飯(*) トマトシチュー風 わかめサラダ	バナナ	米、押麦 じやがいも 砂糖、ごま油 菓子	牛乳、豚肉 脱脂粉乳、ごま	キャベツ、たまねぎ にんじん、コーン、わかめ トマトピューレ、トマト缶 グリンピース、バナナ	塩、ケチャップ デミグラスソース、酢 がらスープ素 ウスターソース、麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 おにぎりせんべい 牛乳
25 ～ 木 ～	白飯(*) 鶏レバーと野菜の甘辛煮 豆腐のみそ汁	オレンジ	食パン、油、米 マーガリン 砂糖 グラニュー糖	鶏レバー、豆腐 脱脂粉乳 牛乳、みそ、煮干し	たまねぎ、キャベツ にんじん、しめじ、ねぎ グリンピース、こんぶ オレンジ	しょうゆ、酒 みりん 麦茶	アップル果汁 ラスク ミルク
26 ～ 金 ～	白飯(*) 焼きししゃも 大豆のカレースープ ピーマンソテー	バナナ	米、砂糖 油、ごま油	ししゃも、だいだい みそ、ごま	たまねぎ、ピーマン 赤ピーマン にんじん、コーン、バナナ	塩、しょうゆ がらスープ素 パセリ粉、カレー粉 みりん、麦茶	お茶 マンナ おにぎり(みそ焼き) お茶
★ 27 ～ 土 ～	焼きそば 茹で卵 牛乳	オレンジ	中華めん 菓子	牛乳、卵、豚肉 さつま揚、かつお節	たまねぎ、キャベツ、もやし にんじん、ねぎ、あおのり オレンジ	焼きそばソース お好みソース 麦茶	アップル果汁 マリー お茶
29 ～ 月 ～	人参ご飯(*) 豆腐とわかめの和風サラダ 豚汁	バナナ	砂糖、油、米 糸こんにゃく	牛乳、豆腐、卵 豚肉、みそ、ちくわ ごま、煮干し	きゅうり、かぼちゃ、にんじん たまねぎ、ごぼう、わかめ ねぎ、こんぶ、あおのり レモン、バナナ、りんご果汁	しょうゆ、塩 ゼラチン、酢 麦茶	お茶 ハイハイイン アップルゼリー 牛乳
30 ～ 火 ～	食パン(*) 麻婆豆腐 青菜のスープ	オレンジ	食パン、油 砂糖、片栗粉	豆腐、豚肉 みそ、赤みそ カルシウム入り乳酸菌ウォーター	たまねぎ、こまつな、ねぎ にんじん、ピーマン にんにく、しょうが、オレンジ 干しこいたけ、いちごジャム	しょうゆ、酒、塩 がらスープ素 麦茶	アップル果汁 ジャムパン 乳酸菌ウォーター
31 ～ 水 ～	麦飯(*) ひじきの卵焼き ちくわの煮付 豆腐のすまし汁	バナナ	米、押麦 砂糖、油 菓子	牛乳、卵、豆腐 ちくわ、脱脂粉乳 煮干し	たまねぎ、にんじん えのきだけ、こまつな グリンピース、ひじき こんぶ、バナナ	しょうゆ、塩 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 まがりせんべい 牛乳

(\*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。 ★マークは完全給食です。主食は必要ありません。