



# 2024年8月 給食献立表

※食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

りせ橋本こども園

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	午後おやつ
1 木	ごはん 麻婆豆腐 はりはり漬け 中華たまごスープ パナナ	小魚せんべい	・豆腐・豚挽肉・たまご ・牛乳・豆乳・ソーセージ	・精白米・砂糖・片栗粉 ・ごま油・ホットケーキミックス ・油	・にんにく・生姜・長ねぎ・にら・胡瓜 ・人参・昆布・もやし・しいたけ ・クリームコーン・パナナ	牛乳 アメリカンドッグ
2 金	冷やし中華 ひじきとツナのたまご焼 ブロッコリーのじゃこ和え ミックスフルーツ	ビスケット	・ツナ缶・脱脂粉乳・牛乳 ・たまご・しらす	・中華めん・ごま油・砂糖 ・油・薄力粉・バター	・もやし・胡瓜・トマト・コーン・ひじき ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・みかん缶 ・白桃缶・南瓜	牛乳 南瓜のスコーン
3 土	スタミナ丼 ナムル キャベツの味噌汁	ソフトせんべい	・豚肉・牛乳・鮭フレーク	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・ごま油・ごま	・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・生姜・人参 ・ほうれん草・もやし・にら・キャベツ	牛乳 鮭おにぎり
5 月	ごはん スパニッシュオムレツ 胡瓜のごまサラダ 厚揚げと冬瓜のスープ オレンジ	野菜せんべい	・ベーコン・チーズ・たまご ・脱脂粉乳・鶏肉・生揚げ ・牛乳	・精白米・じゃがいも・砂糖 ・油・ごま・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・ほうれん草・胡瓜・人参・もやし ・冬瓜・しいたけ・わかめ・オレンジ	牛乳 メロンパンクッキー
6 火	ごはん 魚の香味焼き 枝豆ひじきサラダ なすの味噌汁 ぶどうゼリー	りんごゼリー	・さば・油揚げ・セラチン ・牛乳・チーズ	・精白米・砂糖・ごま油 ・マヨネーズ・ごま・食パン	・生姜・長ねぎ・ごぼう・ひじき・枝豆 ・コーン・なす・えのきたけ・ぶどうジュース ・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ	牛乳 ピザトースト
7 水	食パン テリコンカン キャベツのコールスロー じゃがいものスープ パナナ	ビスケット	・鶏挽肉・豚挽肉・水煮大豆 ・牛乳・油揚げ	・食パン・砂糖・油 ・じゃがいも・精白米	・にんにく・玉ねぎ・人参・グリーンピース ・トマト缶・キャベツ・胡瓜・コーン ・ズッキーニ・しめじ・パナナ・ひじき	牛乳 ひじきごはん
8 木	ごはん 鶏の梅照り焼き 切干大根のサラダ キャベツの味噌汁 オレンジゼリー	小魚せんべい	・鶏肉・ロースハム・セラチン ・牛乳・きな粉・豆乳	・精白米・砂糖・ごま ・ごま油・油・薄力粉・バター	・梅干し・切干大根・胡瓜・人参 ・キャベツ・小松菜・えのき ・オレンジジュース	牛乳 きなこスコーン
9 金	ごはん なすと豚肉のみそ炒め マカロニサラダ かきたま汁 ミックスフルーツ	ビスケット	・豚肉・たまご・牛乳 ・脱脂粉乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・ごま油・マカロニ・マヨネーズ ・食パン・バター	・なす・ピーマン・長ねぎ・胡瓜・人参 ・コーン・わかめ・玉ねぎ・みかん缶・白桃缶	牛乳 ミルクラスク
10 土	和風ツナスパゲティ ブロッコリーのごま和え 鶏肉と白菜のスープ	ソフトせんべい	・ツナ缶・鶏肉・豆乳 ・牛乳・クリーム	・スパゲティ・油・ごま ・砂糖・じゃがいも・片栗粉 ・食パン	・玉ねぎ・人参・ピーマン・ブロッコリー ・白菜・パナナ	牛乳 パナナロール
12 月	振替休日					
13 火	ごはん 枝豆とチーズのたまご焼き ブロッコリーの昆布和え 冬瓜と油揚げの味噌汁 オレンジ	野菜せんべい	・チーズ・脱脂粉乳・たまご ・牛乳・油揚げ	・精白米・油・砂糖・ごま油 ・ごま・バター ・ホットケーキミックス	・えだまめ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー ・塩昆布・冬瓜・小松菜・しいたけ ・オレンジ・レーズン	牛乳 オールレーズン クッキー
14 水	ごはん ゴーヤチャンプルー 南瓜の煮付け なすの味噌汁 りんごのゼリー	ビスケット	・豆腐・豚肉・たまご・かつお節 ・油揚げ・セラチン・牛乳	・精白米・ごま油・砂糖 ・食パン	・にがうり・人参・もやし・南瓜・なす ・玉ねぎ・しめじ・りんごジュース	牛乳 パンブティング
15 木	ごはん 鶏肉のみそ焼き ごぼうのごま和え 大根と青菜のおすまし パナナ	小魚せんべい	・鶏肉・かまぼこ・牛乳・きな粉	・精白米・砂糖・ごま ・コッペパン・油	・長ねぎ・ごぼう・人参・いんげん・大根 ・小松菜・しめじ・パナナ	牛乳 きな粉揚げパン
16 金	かしわうどん 魚の磯辺焼き ブロッコリーとツナのサラダ カルピスゼリー	ビスケット	・鶏肉・かまぼこ・さわら ・ツナ缶・セラチン・牛乳 ・脱脂粉乳	・うどん・砂糖・薄力粉 ・マヨネーズ・バター ・コーンフレーク	・長ねぎ・生姜・青ねぎ・あおのり ・ブロッコリー・人参	牛乳 コーンフレーク クッキー
17 土	おかかチャーハン しゅうまい キャベツの味噌汁	ソフトせんべい	・豚肉・かつお節・豚挽肉 ・豆腐・油揚げ・牛乳	・精白米・油・しゅうまいの皮 ・片栗粉・ごま油 ・ハッシュドポテト	・玉ねぎ・ピーマン・長ねぎ・生姜 ・キャベツ・小松菜・人参	牛乳 ハッシュドポテト
19 月	いなり寿司 野菜の天ぷら とうもろこし そうめんのすまし汁 オレンジ	野菜せんべい	・油揚げ・牛乳	・精白米・砂糖・ごま・薄力粉 ・油・そうめん・じゃがいも ・バター・片栗粉	・南瓜・ピーマン・トマト・小松菜・人参 ・とうもろこし・しめじ・オレンジ	牛乳 じゃがいももち
20 火	ごはん ポークチャップ ポテトサラダ 野菜とソーセージのスープ ミルクゼリー	オレンジゼリー	・豚肉・ツナ缶・ソーセージ ・牛乳・セラチン・しらす	・精白米・油・じゃがいも ・マヨネーズ・砂糖・ごま ・ごま油	・玉ねぎ・胡瓜・コーン・キャベツ・人参 ・しめじ・塩昆布	牛乳 昆布とじゃこの おにぎり
21 水	ロールパン 焼きコロッケ キャベツとハムのコールスロー ミネストローネ ぶどう	ビスケット	・豚挽肉・ロースハム・豚肉 ・牛乳・たまご・クリーム	・ロールパン・じゃがいも ・薄力粉・パン粉・油・砂糖 ・マヨネーズ・マカロニ	・玉ねぎ・キャベツ・胡瓜・人参 ・ズッキーニ・トマト缶・ぶどう ・みかん缶	牛乳 誕生日カップケーキ
22 木	ごはん 餃子 もやしのごま酢和え 中華たまごスープ ぶどうゼリー	小魚せんべい	・豚挽肉・おから・豆腐・たまご ・セラチン・牛乳・豆乳・きな粉	・精白米・ごま油・片栗粉 ・ぎょうざの皮・油・砂糖・ごま ・黒砂糖	・キャベツ・にら・生姜・にんにく・もやし ・えのき・胡瓜・人参・わかめ・玉ねぎ ・クリームコーン・ぶどうジュース	牛乳 きな粉プリン
23 金	ナシコレ 野菜のガドガドサラダ カレースープ パナナ	ビスケット	・鶏肉・むきエビ・うずらたまご ・ソーセージ・牛乳・たまご	・精白米・油・砂糖 ・ねりごま・じゃがいも ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・人参・パプリカ・小松菜・にんにく ・キャベツ・胡瓜・もやし・いんげん ・パナナ	牛乳 パイナップル マフィン
24 土	麻婆丼 かぼちゃのヨーグルト和え 小松菜と油揚げの味噌汁	ソフトせんべい	・豚挽肉・豆腐・ヨーグルト ・牛乳	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・ごま油	・にんにく・生姜・人参・長ねぎ・南瓜 ・玉ねぎ・レーズン・小松菜	牛乳 ピスコ
26 月	ごはん 親子煮魚たまご焼き バクバクきゅうり漬 じゃが芋とニラの味噌汁 オレンジ	野菜せんべい	・鶏肉・たまご・油揚げ・牛乳	・精白米・砂糖・ごま油 ・じゃがいも・薄力粉・片栗粉 ・油	・玉ねぎ・人参・貝割れ大根・胡瓜・塩昆布 ・キャベツ・にら・オレンジ・レモン果汁	牛乳 いちごジャム クッキー
27 火	ごはん 魚のフリッター 青菜とささみの胡麻味噌和え もやしのスープ ぶどうゼリー	りんごゼリー	・ハンガシウス・鶏肉・セラチン ・牛乳・豚肉	・精白米・お好み焼き粉 ・油・砂糖・ごま油・ごま ・中華めん	・小松菜・人参・もやし・しいたけ・わかめ ・ぶどうジュース・人参・玉ねぎ・ピーマン	牛乳 五目焼きそば
28 水	ごはん 豆腐の煮込みハンバーグ ツナとブロッコリーのサラダ コンソメスープ パナナ	ビスケット	・豆腐・豚挽肉・鶏挽肉 ・脱脂粉乳・ツナ缶 ・ソーセージ・牛乳	・精白米・パン粉・砂糖 ・油・じゃがいも・コッペパン	・玉ねぎ・トマト缶・ブロッコリー・人参 ・パナナ・黄桃缶	牛乳 マリトッツォ
29 木	野菜たっぷりカレー グリーンサラダ ヨーグルトポンチ	小魚せんべい	・豚肉・脱脂粉乳・ヨーグルト ・牛乳	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・さつまいも	・玉ねぎ・人参・なす・ピーマン・にんにく ・生姜・レタス・トマト・胡瓜・水菜 ・レーズン・みかん缶・白桃缶・パイナップル ・寒天	牛乳 芋ようかん
30 金	冷やしそうめん 鶏の生姜焼 キャベツと人参サラダ ミルクゼリー	ビスケット	・鶏肉・ツナ缶・牛乳・セラチン ・豚肉	・そうめん・砂糖・マヨネーズ ・ごま・精白米・ごま油	・胡瓜・トマト・長ねぎ・生姜・キャベツ ・人参・えのき・青ネギ・コーン	牛乳 チャーハンおにぎり
31 土	ガバオライス 野菜のコールスロー コンソメスープ	ソフトせんべい	・鶏挽肉・ツナ缶・豆乳・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・油・じゃがいも・薄力粉	・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・なす・しめじ ・にんにく・生姜・キャベツ・胡瓜・人参 ・クリームコーン	牛乳 源氏パイ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	備 考
幼児基準栄養素	4,15kcal	15.4g	10.5g	157mg	1.4mg	135μg	0.18mg	0.23mg	16mg	3.0g	1.4g
今日の平均栄養素	445kcal	17.0g	15.0g	195mg	0.6mg	245μg	0.28mg	0.31mg	26mg	3.0g	1.7g
幼児基準栄養素	445kcal	17.0g	13.0g	225mg	1.6mg	158μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.4g	1.6g
今日の平均栄養素	517kcal	21.4g	18.2g	217mg	2.0mg	181μg	0.35mg	0.39mg	31mg	3.8g	2.1g

# 食育だより

りとせ橋本こども園 【令和6年 8月号】

今年の夏は連日猛暑日が続き、厳しい暑さとなっています。  
エアコンを上手に使い、のどが渇く前に水分補給をし、そしてしっかりと食べて、まだまだ続く  
暑い夏を乗り切りましょう。

## 食事と生活習慣で夏バテ予防

「夏バテ」は医学的用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。  
「食欲が無い」「なんとなくだるい」「疲れが取れない」「よく眠れない」・・・そんな時は  
夏バテかもしれません。夏バテ予防、対策として食事内容を見直してみましょう。

### ①栄養バランスの良い食事

夏バテの原因の一つが栄養不足です。三食しっかりと食事をして栄養補給をしましょう。  
特に、朝食を抜くことは栄養不足の大きな要因となります。  
暑いとつい冷たいそうめんやうどんばかり食べて栄養バランスが乱れやすくなるので  
たんぱく質・ビタミン・ミネラル類を意識的に摂りましょう。

- 【たんぱく質】 肉・魚・たまご・大豆製品・牛乳
- 【ビタミンC】 野菜・果物
- 【ビタミンB1】 豚肉・レバー・枝豆・うなぎ・豆腐
- 【ミネラル類】 海藻類・乳製品・レバー・夏野菜

### ②生活習慣

- 【三食しっかり】 朝・昼・夕の三度の食事をきちんと摂りましょう。  
朝食は一日のはじめにエネルギーと栄養補給ができます。
- 【十分な睡眠】 睡眠不足は体のだるさや食欲低下につながります。
- 【適度な運動】 運動不足で上手く汗をかけないと、自律神経を乱す原因になります。

## 野菜が届いています

今年の野菜栽培は、ばんだ組：ミニトマト、きりん組：ピーマン、ぞう組：きゅうりです。  
子ども達が大切に育て、大事に給食室まで届けてくれます。きゅうりがとても立派で、お店の物  
と見間違えるくらいでした。ピーマンとトマトも豊作で小さく切って、各クラスに食べてもらう  
ことができました。

### 今月の行事食

19日 お盆「精進料理」

いなり寿司  
野菜の天ぷら  
とうもろこし  
そうめんのすまし汁  
オレンジ

おやつ：じゃがいももち



## 世界のお米料理

23日 インドネシア「ナシゴレン」

ナシはご飯、ゴレンは炒める・揚げるの  
意味で、ご飯と具材を炒め合わせて作る  
インドネシアの定番料理です。  
本来、ジャスミンライスという長細い形の  
タイ米を使用します。お米の香りに特徴が  
あるため、「香り米」とも言われています  
が、ジャスミンの香りがする訳ではなく、  
お米の形や色がジャスミンに似ていること  
から名付けられたそうです。  
園ではうずらの卵を添えて提供予定です。