

8月 給食献立表

令和 6年

りとせ相模大野こども園

日	曜	おやつ	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
1	木	麦茶 ウエハース	けんちんうどん 鮭のマヨコーン焼き ほうれん草の納豆和え ヨーグルト	牛乳 塩昆布おにぎり	・豚もも肉 ・木綿豆腐・さけ・納豆 ・削り節・ヨーグルト ・牛乳	・うどん・調合油 ・マヨドレ ・精白米	・ごぼう・だいこん・こまつな ・長ねぎ・コーン・ほうれんそう ・にんじん・えだまめ・塩昆布 ・もやし
2	金	麦茶 せんべい	麦ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き 切干大根の煮物 かぼちゃとほうれん草のすまし汁 みかん缶	牛乳 スイカ おせんべい	・鶏もも肉・牛乳 ・焼き竹輪・淡色辛みそ	・精白米・押麦・いりごま ・砂糖・おせんべい	・切干しだいこん・にんじん ・いんげん・かぼちゃ ・ほうれんそう・みかん缶 ・スイカ
 <h1 style="margin: 0;">りとせ夏祭り</h1>							
5	月	麦茶 野菜おせんべい	食パン 鶏肉のトマト煮 さつま芋のサラダ レタスと人参のスープ ゼリー	牛乳 しらすわかめおにぎり	・鶏もも肉・牛乳 ・しらす干し	・食パン・調合油・さつまいも ・砂糖 ・精白米・ごま	・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ・ホールトマト・トマトケチャップ ・きゅうり・にんじん・レタス ・乾わかめ
6	火	麦茶 ビスケット	ご飯 れんこんと豚肉の炒め煮 ブロッコリーのこま和え じゃがいもとキャベツの味噌汁 パイナップル缶	牛乳 ナポリタン	・豚もも肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・いりごま ・じゃがいも ・スバゲティ	・れんこん・絹さや・マッシュルーム ・ブロッコリー・カリフラワー ・キャベツ・パイナップル缶 ・たまねぎ・ピーマン
7	水	麦茶 せんべい	ご飯 親子煮 ★大根とツナの青しそサラダ なすと小松菜の味噌汁 乳酸飲料	牛乳 黒糖蒸しパン	・鶏もも肉・鶏卵 ・ツナ・削り節 ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳	・精白米・調合油 ・薄力粉 ・黒砂糖・砂糖	・たまねぎ・だいこん・にんじん ・しその葉・なす・こまつな
8	木	麦茶 ウエハース	ご飯 豆腐とれんこんのつくね ちくわときゅうりの胡麻和え だいこんとわかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 五目焼きそば	・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・木綿豆腐・焼き竹輪 ・牛乳・豚もも肉	・精白米・砂糖 ・片栗粉・いりごま ・ごま油 ・中重めん	・れんこん・長ねぎ・きゅうり ・だいこん・乾わかめ ・オレンジ・にんじん ・キャベツ・もやし・ピーマン
9	金	麦茶 せんべい	ご飯 鶏のマリネ焼き ひじきのマヨサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 りんご	牛乳 チーズクッキー	・鶏もも肉 ・ロースハム・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・バルメザンチーズ	・精白米・調合油・マヨドレ ・いりごま ・薄力粉 ・マーガリン	・たまねぎ・にんじん・乾ひじき ・きゅうり・こまつな・長ねぎ ・りんご
10	土	麦茶 クラッカー	味噌肉うどん ゼリー 大豆と野菜の胡麻和え バナナ	牛乳 ゼリー ソフトせんべい	・豚もも肉・油揚げ ・淡色辛みそ・大豆水煮 ・いんげん・牛乳	・うどん・砂糖 ・いりごま ・せんべい	・かぼちゃ・長ねぎ・はくさい ・バナナ・にんじん
 <h1 style="margin: 0;">振替休日</h1>							
13	火	麦茶 ビスケット	ふりかけご飯 干草焼き ひじきの炒め煮 わけぎと豆腐の味噌汁 みかん缶	牛乳 マカロニきなこ	・煮干し・鶏ひき肉・鶏卵 ・油揚げ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・いりごま・砂糖 ・調合油 ・マカロニ	・焼きのり・にんじん・長ねぎ ・グリーンピース・乾ひじき ・わけぎ・みかん缶
14	水	麦茶 せんべい	ご飯 ハヤシライス じゃがいもとツナのサラダ オクラスープ 乳酸飲料	牛乳 コーンフレーククッキー	・豚もも肉・ツナ ・乳酸菌飲料・牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨドレ ・薄力粉・コーンフレーク ・砂糖・マーガリン	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・トマトピューレ・コーン ・ブロッコリー・オクラ・レタス
15	木	麦茶 ウエハース	ご飯 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ なめこ豆腐の味噌汁 パイナップル缶	牛乳 じゃがいももち	・豚もも肉 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・調合油 ・緑豆はるさめ ・ごま油・片栗粉・砂糖 ・じゃがいも・マーガリン	・しょうが・たまねぎ・しめじ ・ピーマン・キャベツ・にんじん ・きゅうり・なめこ ・パイナップル缶
16	金	麦茶 せんべい	ご飯 鶏肉の梅照り焼き 切干大根のサラダ たまねぎとわかめの味噌汁 ゼリー	牛乳 パイナップル缶	・鶏もも肉 ・ロースハム・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・いりごま・ごま油 ・調合油 ・砂糖・薄力粉 ・マーガリン	・梅干し・切干しだいこん ・きゅうり・にんじん・乾わかめ ・たまねぎ・パイナップル缶
17	土	麦茶 クラッカー	さつぱりねぎしょうが豚丼 具だくさん味噌汁 オレンジ	牛乳 せんべい ヨーグルト	・豚もも肉・淡色辛みそ ・牛乳・ヨーグルト	・精白米・砂糖・調合油 ・じゃがいも	・長ねぎ・しょうが・チンゲンサイ ・にんじん・たまねぎ・オレンジ
19	月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 麻婆豆腐 ひじきともやしの中華あえ 青梗菜のスープ みかん缶	牛乳 ココアケーキ	・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・豆乳	・精白米・片栗粉 ・ごま油・砂糖・いりごま ・薄力粉・調合油	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・乾ひじき ・きゅうり・えのきたけ・みかん缶 ・もやし・チンゲンサイ
20	火	麦茶 ビスケット	ご飯 きれいの煮付け キャベツとほうれん草の胡麻和え ★冬瓜の味噌汁 パイナップル缶	牛乳 スイートパンクキン	・きれい・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・いりごま ・マーガリン ・砂糖	・ほうれんそう ・キャベツ・にんじん・とうがん ・パイナップル缶・かぼちゃ
21	水	麦茶 せんべい	ロールパン スパニッシュオムレツ 花野菜サラダ 大豆とトマトのスープ バナナ	牛乳 コーンおにぎり	・鶏ひき肉・鶏卵 ・大豆水煮・牛乳	・ロールパン・じゃがいも ・調合油・砂糖 ・精白米・マーガリン	・ほうれんそう・たまねぎ・にんにく ・カリフラワー・ブロッコリー ・キャベツ・トマト・バナナ ・コーン缶・長ねぎ
22	木	麦茶 ウエハース	ご飯 ホークチャップ 三色彩りサラダ なめこほうれん草の味噌汁 オレンジ	牛乳 レーズンクッキー	・豚もも肉 ・プロセスチーズ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・調合油 ・ごま油・薄力粉 ・マーガリン・砂糖	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん・きゅうり・キャベツ ・なめこ・ほうれんそう・オレンジ ・レーズン
23	金	麦茶 せんべい	★ねばねばうどん キャベツとささみのサラダ じゃがいもと青梗菜のスープ ヨーグルト	牛乳 枝豆チーズおにぎり	・しらす干し・納豆 ・鶏ささ身・ヨーグルト ・牛乳・プロセスチーズ	・ごま油・砂糖・うどん ・調合油・じゃがいも ・精白米	・オクラ・乾わかめ・にんじん ・キャベツ・みずな・レモン果汁 ・たまねぎ・チンゲンサイ・こんぶ ・えだまめ
24	土	麦茶 クラッカー	ナスとトマトのミートパスタ ポトフ バナナ	牛乳 せんべい ゼリー	・ぶたひき肉 ・ウインナー ・牛乳	・スバゲティ ・調合油・砂糖・じゃがいも ・せんべい	・たまねぎ・にんにく・ホールトマト ・トマトケチャップ・なす・にんじん ・グリーンピース・バナナ
26	月	麦茶 せんべい	ご飯 厚揚げの中華炒め ひじきとキャベツのごま酢和え 小松菜とめじろの味噌汁 みかん缶	牛乳 ジャムサンド	・生揚げ ・豚もも肉 ・牛乳	・精白米・じゃがいも ・こんにやく・調合油 ・砂糖・いりごま ・食パン・マーガリン	・にんじん・いんげん・乾ひじき ・キャベツ・こまつな・しめじ ・みかん缶・いちごジャム
27	火	麦茶 ビスケット	ご飯 チキンカレー 春雨サラダ 豆腐の洋風スープ オレンジ	牛乳 ヨーグルトポンチ	・鶏もも肉 ・牛乳・木綿豆腐 ・プレーンヨーグルト	・精白米・調合油・じゃがいも ・緑豆はるさめ ・ごま油・砂糖	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・キャベツ ・きゅうり・しいたけ・ほうれんそう ・オレンジ・みかん缶・バナナ
28	水	麦茶 せんべい	ご飯 豚肉となすの味噌炒め ナムル じゃがいもとキャベツのすまし汁 パイナップル缶	牛乳 バナナマフィン	・豚もも肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・調合油・砂糖・ごま油 ・むぎごま・じゃがいも ・薄力粉・マーガリン	・なす・ごぼう・にんじん ・ピーマン・ほうれんそう ・もやし・キャベツ ・パイナップル缶・バナナ
29 休 日	木	麦茶 ウエハース	コーンピラフ チキンカツ マカロニサラダ カントリースープ ゼリー	牛乳 ★お誕生日カップケーキ	・鶏もも肉・ツナ ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・薄力粉・パン粉 ・調合油 ・マカロニ ・マヨドレ・砂糖	・コーン缶・たまねぎ・きゅうり ・キャベツ・にんじん・みかん缶
30	金	麦茶 せんべい	ご飯 チャプチェ ナムル じゃがいもと青梗菜のスープ 梨	牛乳 ボンデケーキ	・豚もも肉 ・牛乳 ・バルメザンチーズ	・精白米・緑豆はるさめ ・ごま油・いりごま ・じゃがいも ・白玉粉・薄力粉	・にんじん ・たけのこ・しいたけ・ほうれんそう ・もやし・にんにく・にんじん ・たまねぎ・チンゲンサイ・梨
31	土	麦茶 クラッカー	ジャジャ丼 具だくさん味噌汁 オレンジ	牛乳 せんべい ヨーグルト	・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・牛乳・ヨーグルト	・精白米・砂糖・片栗粉 ・じゃがいも ・せんべい	・たまねぎ・きゅうり・チンゲンサイ ・にんじん・オレンジ

	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	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	504kcal	20.8g	14.3g	220mg	2.2mg	193μg	0.38mg	0.38mg	30mg	5.6g	2.0g

※ 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

# 8月きゅうしょくだより

晴れ渡った青空と照りつける太陽。季節はすっかり夏ですね！暑いからといって冷たい飲み物や食べ物ばかりとっていると、胃腸が冷え、食欲不振の原因になります。主食主菜副菜のバランスに気を付けて、様々な食材から栄養をとるように心がけましょう。

## ※※ 食中毒に気を付けよう！ ※※

冬の乾燥の時期に流行するウイルス性の食中毒に代わり、気温があがり高温多湿になる夏の暑い時期は細菌性の食中毒が主流になります。本格的な行楽シーズンの到来とともに野外でスポーツやレジャーを楽しむ機会が増えてくると思います。お弁当やバーベキューなども楽しみのひとつですね。

楽しい思い出が嫌な思い出にならないようきちんと予防しましょう！

～～予防のポイント～～

食品購入・・・消費期限を確認する。新鮮なものを購入する。

保存・・・常温保存はせずに冷やす。購入したらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。

下調理・・・手をきれいにあらう。きれいな調理器具を使う。

調理・・・手をきれいにあらう。中心部までしっかりと熱を通す。

食事・・・手をきれいにあらう。長時間室温に置かない。

保存・・・きれいな容器で保存する。再加熱をする。



### 【8月のメニュー紹介】

・7日（水）大根とツナの青じそサラダ・・・青じそがさっぱり！夏にピッタリのサラダです♪

・20日（火）冬瓜の味噌汁・・・冬瓜の旬は夏！水分とミネラルが豊富で、冬瓜の味噌汁は、夏の疲れた体にぴったりです。

・23日（金）ねばねばうどん・・・オクラや納豆でねばねばと、さっぱり食べやすいうどんです。

・29日（木）お誕生日カップケーキ・・・生クリームの上の果物は、お楽しみ♪

### ～人気メニューのご紹介～

＝大根とツナの青じそサラダ＝

～材料～

大根・人参・しそ・ツナ・削り節

～調味料～

醤油・穀物酢・サラダ油

～作り方～

1. しそをみじん切りにし、調味料と一緒にひと煮立ちさせて冷ます。
2. 大根・人参は千切りにして茹でる。
3. 2・ツナ・削り節を混ぜ合わせて、1で味を付ければ完成です。

ぜひ試してみてください♪