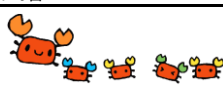
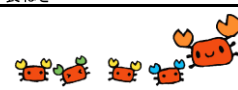


8月 給食献立表

りとせ相模大野こども園

令和 7年

日 曜	屋 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 金	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め ひじきのマヨサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 みかん缶	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 チーズクッキー	・豚肉・油揚げ ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉・薄力粉 ・調合油・マヨドレ ・いりごま	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・みかん缶 ・乾ひじき・きゅうり・こまつな ・長ねぎ
2 土	 りとせ夏祭り 				
4 月	ご飯 千草焼き ひじきの炒め煮 たまねぎとえのきの味噌汁 オレンジ	麦茶 ウエハース 牛乳 コーンフレーククッキー	・鶏卵・鶏ひき肉・油揚げ ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖 ・薄力粉 ・調合油・コーンフレーク	・にんじん・長ねぎ・にら ・乾しいたけ・たまねぎ ・乾ひじき・にんじん・グリーンピース ・えのきたけ・オレンジ
5 火	ご飯 厚揚げとナスの味噌炒め 切り干し大根のナムル かぼちゃとほうれん草の味噌汁 みかん缶	麦茶 ビスケット 牛乳 オレンジゼリー 雪の宿せんべい	・生揚げ・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉	・なす・たまねぎ・長ねぎ ・切干大根・かぼちゃ ・にんじん・チンゲンサイ ・りよくとうもやし・ほうれんそう
6 水	ご飯 鶏ひき肉カレー 春雨サラダ ワカメスープ バナナ	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ジャムサンド	・鶏ひき肉・豆乳 ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・緑豆はるさめ ・上白糖・ごま油・いりごま ・食パン・マーガリン	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・イチゴジャム ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・長ねぎ・乾わかめ・バナナ
7 木	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 ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 ナポリタン	・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・木綿豆腐 ・焼き竹輪・普通牛乳	・精白米・パン粉・砂糖 ・片栗粉 ・三温糖・いりごま・ごま油 ・スバゲティ	・れんこん・長ねぎ・きゅうり ・りよくとうもやし ・だいこん・乾わかめ・たまねぎ ・青ピーマン・マッシュルーム缶
8 金	食パン 鶏肉と大豆のトマト煮 さつま芋のサラダ レタスとコーンのスープ バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 しらすわかめおにぎり	・鶏もも・蒸し大豆 ・普通牛乳 ・しらす干し	・食パン・調合油・さつまいも ・上白糖 ・精白米・ごま	・にんにく・たまねぎ・ホールトマト ・トマトケチャップ・乾わかめ ・ブロッコリー・きゅうり・にんじん ・レタス・コーン・バナナ
9 土	味噌肉うどん じゃがいもとツナのサラダ バナナ	麦茶 クラッカー 麦茶 りんごのゼリー ソフトせんべい	・豚肉・油揚げ ・淡色辛みそ ・かつお味付け缶詰	・ゆでうどん・じゃがいも ・マヨドレ ・ソフトせんべい	・長ねぎ・ほうきさい・たまねぎ ・ブロッコリー ・バナナ・りんごジュース
11 月	 山の白 				
12 火	ご飯 ハヤシライス ポテトサラダ たまねぎとわかめの味噌汁 オレンジ	麦茶 ウエハース 牛乳 ウィナーコーンマフィン	・豚肉・ウィンナー ・魚肉ソーセージ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨドレ ・薄力粉・上白糖 ・ハヤシルウ	・たまねぎ・にんじん・乾わかめ ・マッシュルーム ・にんにく・トマト・トマトビュレ ・きゅうり・オレンジ
13 水	ご飯 鮭の香りパン粉焼き 中華風ごま酢和え ねぎと豆腐の味噌汁 乳酸飲料	麦茶 ビスケット 牛乳 きな粉蒸しパン	・さけ・きな粉 ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・普通牛乳	・精白米・生パン粉・調合油 ・上白糖 ・ごま油・薄力粉	・ハセリ・にんにく・レモン果汁 ・きゅうり・ほうれんそう ・にんじん・りよくとうもやし ・長ねぎ
14 木	ご飯 親子煮 ほうれん草ともやしの中華和え なすと小松菜の味噌汁 パインアップル	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 五目焼きそば	・若鶏もも・鶏卵 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・中華めん	・たまねぎ・りよくとうもやし ・ほうれんそう・キャベツ ・にんじん・なす・こまつな ・パイン缶・りよくとうもやし
15 金	肉うどん きゅうりと竹輪のマヨ和え ヨーグルト バナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 きなこトースト	・豚肉 ・焼き竹輪 ・ヨーグルト・普通牛乳 ・きな粉	・ゆでうどん・上白糖 ・マヨドレ ・ごま油・食パン ・マーガリン	・長ねぎ・きゅうり ・りよくとうもやし ・切干大根・バナナ
16 土	さっぱりねぎしょうが豚丼 具だくさん味噌汁 バナナ	麦茶 クラッカー 麦茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・豚肉・淡色辛みそ	・精白米・上白糖・ごま油 ・じゃがいも ・ソフトせんべい	・長ねぎ・しょうが・チンゲンサイ ・にんじん ・たまねぎ・バナナ・ぶどうジュース
18 月	ロールパン スパニッシュオムレツ 花野菜サラダ レタスとコーンのスープ	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 きつねおにぎり	・鶏卵・鶏ひき肉 ・普通牛乳 ・油揚げ	・ロールパン・じゃがいも ・調合油 ・精白米・上白糖	・ほうれんそう・たまねぎ・にんにく ・カリフラワー・レタス・コーン ・ブロッコリー・キャベツ ・こねぎ
19 火	ご飯 ごぼうと豚肉の炒め煮 ツナとブロッコリーのサラダ 生揚げと小松菜の味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 ココアトースト	・豚肉 ・まぐろ水煮缶詰 ・プロセスチーズ・生揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油 ・上白糖 ・食パン ・マーガリン	・ごぼう・さやえんどう・にんじん ・ブロッコリー・みかん缶 ・コーン・こまつな ・えのきたけ
20 水	ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き キャベツとほうれん草の胡麻和え じゃがいもとわかめの味噌汁 パインアップル	麦茶 ビスケット 牛乳 きな粉すなっ魅	・鶏もも肉・甘みそ ・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・いりごま・上白糖 ・じゃがいも ・調合油・車ふ	・ほうれんそう・キャベツ・にんじん ・カットわかめ ・青ねぎ・パイン缶
誕生 21 木	カレーピラフ チキンカツ マカロニサラダ カントリースープ パインアップル	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 誕生日カップケーキ	・鶏もも肉 ・普通牛乳 ・豆乳・ホイップクリーム	・精白米・調合油・薄力粉 ・パン粉・マヨドレ ・マカロニ・上白糖	・たまねぎ・トマトケチャップ ・きゅうり・みかん缶 ・キャベツ・にんじん ・パイン缶
日会 22 金	ご飯 チキンカレー 三色彩りサラダ ブロッコリーのコーンスープ パインアップル	麦茶 ビスケット 牛乳 きなこマカロニ	・鶏もも肉・豆乳 ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・調合油・じゃがいも ・ごま油 ・マカロニ ・上白糖	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・きゅうり・キャベツ・ブロッコリー ・コーン・パイン缶
23 土	ナスとトマトのミートパスタ いんげんのスープ バナナ	麦茶 クラッカー 麦茶 りんごのゼリー ソフトせんべい	・ぶたひき肉	・スバゲティ ・調合油 ・上白糖・ソフトせんべい	・たまねぎ・にんにく・ホールトマト ・トマトケチャップ・バナナ ・なす・さやいんげん・えのきたけ
25 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツとチーズのサラダ 里芋と油揚げのみそしる ゼリー	麦茶 せんべい 牛乳 ももゼリー ソフトせんべい	・豚肉 ・プロセスチーズ ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・調合油・上白糖 ・さといも ・ソフトせんべい	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん ・乾ひじき・キャベツ・黄桃缶
26 火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨サラダ 大根の味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 黒糖クッキー	・さけ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・上白糖 ・緑豆はるさめ ・ごま油・薄力粉 ・調合油・黒砂糖	・キャベツ・大根・みかん缶 ・りよくとうもやし ・たまねぎ・にんじん・きゅうり ・チンゲンサイ
27 水	ご飯 厚揚げの中華炒め 切干大根のハムサラダ 小松菜としめじの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 ビスケット 牛乳 簡単マーブルケーキ	・生揚げ・豆乳 ・豚肉・普通牛乳 ・ロースハム・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料	・精白米・じゃがいも ・板こんにやく・調合油 ・上白糖・いりごま・ごま油	・にんじん・いんげん ・切干しだいこん ・ききゅう・こまつな・しめじ ・りよくとうもやし
28 木	ご飯 麻婆豆腐 ナムル たまねぎとわかめの味噌汁 オレンジ	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 にんじんケーキ	・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ごま油・いりごま ・薄力粉 ・マーガリン	・にんにく・しょうが ・たまねぎ・乾わかめ ・長ねぎ・にら・にんじん ・ほうれんそう・りよくとうもやし
29 金	冷やしタヌキうどん キャベツとさみのサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 ヨーグルト	麦茶 ビスケット 牛乳 枝豆おにぎり	・鶏ささ身・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・ヨーグルト・普通牛乳	・ゆでうどん・調合油・上白糖 ・ビスケット ・精白米	・長ねぎ・乾わかめ・きゅうり ・にんじん・枝豆 ・キャベツ・みずな・カットわかめ ・塩昆布
30 土	スタミナ丼 じゃがいもと青梗菜のスープ オレンジ	麦茶 クラッカー 麦茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・豚肉	・精白米・なたね油・上白糖 ・じゃがいも ・ソフトせんべい	・たまねぎ・なす・にら・にんにく ・しょうが ・チンゲンサイ・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	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	4.1g	1.7g
本日の平均栄養量	546kcal	19.7g	16.5g	182mg	2.1mg	171μg	0.35mg	0.32mg	5.4g	1.8g

※ 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

今年は暑い日が多く続いています。食欲が落ちていませんか？
ついつい冷たいものが欲しくなりますが、食べすぎは体調をくずしてしまいます。
体を冷やす夏野菜を食べたり、こまめな水分補給を心がけましょう！

※※ 食中毒に気を付けよう！ ※※

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。せっかくの楽しい思い出が、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。なるべく新鮮なものを購入する。
保存・・・・・・常温保存はせずに購入したらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。
下調理・・・・手をきれいにあらひ、きれいな調理器具を使う。
調理・・・・・・手をきれいにあらひ、調理をする。中心部までしっかりと熱を通す。
食事・・・・・・手をきれいにあらひ、盛り付けをする。長時間室温に置かない。
保存・・・・・・きれいな容器で保存する。食べるときは再加熱をする。



ペットボトルも要注意！

食中毒で注意するのは食べものだけではなく、

飲みかけのペットボトルでの食中毒にも注意が必要です。人の口の中にはたくさんの口内細菌がいるため、ペットボトルの飲み口から菌が繁殖します。飲み物の水分や栄養分で細菌が増殖し、これを飲むことで腹痛や下痢などを引き起こします。

糖分の多い飲料は注意が必要ですが、実は麦茶も要注意です。麦茶にはカテキンやポリフェノールなどの抗菌作用が乏しく穀物を原料とするので細菌が繁殖しやすくなります。

ペットボトルの飲み物で食中毒にならないためには、開けたら早めに飲み切る、コップにうつして飲む、冷蔵庫で保管するなどをして予防をしていきましょう！

～人気メニューのご紹介～



＝＝ジャージャーうどん＝＝

～材料～

うどん 豚ひき肉 長ネギ

人参 ピーマン

～調味料～

醤油 砂糖 酒 味噌

ごま油 片栗粉 にんにく 生姜

～作り方～

1. 長ネギ、人参、ピーマン、にんにく、生姜をみじん切りにする。
2. みじん切りにしたにんにくと生姜をごま油で炒めて香りがでたら豚ひき肉を炒めて火が通ったら長ネギ、人参、ピーマンを炒める。
3. 調味料で味付けをしてかたくり粉でとろみをつける。
4. ゆでたうどんの上に3をかけて完成です。

