

8月 給食献立表

令和 7年

りとせ相模大野保育園

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
1 金	ご飯 親子煮 ほうれん草ともやしの中華和え なすと油揚げの味噌汁 オレンジ	麦茶 クラッカー 牛乳 チーズクッキー	・鶏肉・鶏卵・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・チーズ	・精白米・上白糖・ごま油 ・薄力粉 ・マーガリン	・たまねぎ・もやし ・ほうれん草・にんじん・なす ・オレンジ
2 土	味噌肉うどん ブロッコリーのおかか和え パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 ゼリー せんべい	・豚肉・油揚げ ・淡色辛みそ ・牛乳	・ゆでうどん・上白糖 ・いりごま ・せんべい	・かぼちゃ・長ねぎ・はくさい ・にんじん・パナナ・ブロッコリー
4 月	ご飯 豆腐とれんこんのつくね キャベツと油揚げの胡麻和え だいこんとわかめの味噌汁 ゼリー	麦茶 野菜せんべい 牛乳 ナポリタン	・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・木綿豆腐 ・牛乳	・精白米 ・片栗粉・上白糖・いりごま ・ごま油 ・スパゲティ	・れんこん・長ねぎ・きやべつ ・だいこん・わかめ・ケチャップ ・たまねぎ・ピーマン・にんじん ・マッシュルーム・にんにく
5 火	麦ご飯 厚揚げとナスの味噌炒め 切り干し大根のナムル 南瓜とほうれん草の味噌汁 みかん缶	麦茶 ビスケット 牛乳 ゼリー せんべい	・生揚げ・ぶたひき肉 ・牛乳	・精白米・押麦・ごま油 ・上白糖・片栗粉 ・せんべい	・なす・たまねぎ・長ねぎ ・切り干しだいこん・にんじん ・チンゲンサイ・かぼちゃ ・もやし
6 水	ご飯 鶏ひき肉カレー 春雨サラダ ワカメスープ すいか	麦茶 せんべい 牛乳 ジャムサンド	・鶏ひき肉・豆乳 ・牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・はるさめ・上白糖 ・ごま油・いりごま・マーガリン ・食パン・調合油・さつまいも	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・きゅうり・長ねぎ ・わかめ・すいか
7 木	ふりかけご飯 千草焼き 大豆とひじきの炒め煮 あさつきと鮎の味噌汁 乳酸飲料	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 ・大豆・油揚げ ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳	・精白米・上白糖・調合油 ・焼ふ・薄力粉 ・マーガリン ・コーンフレーク	・長ねぎ ・にんじん・乾ひじき・こねぎ
8 金	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 バイン缶	麦茶 クラッカー 牛乳 しらすわかめおにぎり	・鶏もも・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・玉ねぎ・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 ・バイン缶・わかめ・じゃが芋
9 土	りとせ夏祭り				
11 月	やまのひ				
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スープ オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 チーズコーンマフィン	・豚肉 ・魚肉ソーセージ ・牛乳・チーズ	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨドレ ・薄力粉・上白糖	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく ・トマト・きゅうり ・わかめ・オレンジ・コーン
13 水	ご飯 鮭の香ばしパン粉焼き カリフラワーとブロッコリーのサラダ 豆腐と豆苗のスープ ゼリー	麦茶 せんべい 牛乳 きなこスコーン	・さけ・木綿豆腐 ・牛乳・きな粉	・精白米・パン粉 ・上白糖・調合油・マーガリン	・にんにく ・カリフラワー・ブロッコリー ・キャベツ・コーン・豆苗
14 木	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 バイン缶	麦茶 ウエハース 牛乳 ★塩焼きそば	・豚肉 ・ロースハム・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・ぶたもも	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉・調合油・マヨドレ ・いりごま ・中華めん・ごま油	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・ひじき・きゅうり・もやし ・こまつな・長ねぎ・ピーマン ・バイン缶・キャベツ
15 金	肉うどん ちくわときゅうりのマヨ和え バナナヨーグルト	麦茶 クラッカー 牛乳 コーンバターおにぎり	・豚肉 ・焼き竹輪 ・プレーンヨーグルト	・ゆでうどん・上白糖 ・いりごま・ごま油 ・精白米・マヨドレ	・長ねぎ・きゅうり ・もやし・パナナ ・コーン
16 土	さっぱりねぎしょうが豚丼 具だくさん味噌汁 オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 ヨーグルト せんべい	・ぶたもも・淡色辛みそ ・牛乳・ヨーグルト	・精白米・上白糖・調合油 ・じゃがいも ・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・オレンジ
18 月	ロールパン スパニッシュオムレツ 三色サラダ オクラとコーンのスープ ゼリー	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 きつねおにぎり	・鶏卵・鶏ひき肉 ・牛乳・油揚げ	・ロールパン・じゃがいも ・ごま油・上白糖 ・精白米	・ほうれん草・玉ねぎ・にんにく ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・オクラ・コーン・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 厚揚げと小松菜の味噌汁 みかん缶	麦茶 ビスケット 牛乳 ココアトースト	・豚肉・淡色辛みそ・牛乳 ・ツナ ・厚揚げ	・精白米・調合油 ・上白糖・食パン ・マーガリン	・ごぼう・きめさや・にんじん ・ブロッコリー・コーン ・こまつな・えのきたけ・みかん缶
20 水	ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き キャベツとほうれん草のおかか和え じゃがいもとしめじの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 きな粉すなっ飴	・鶏肉・淡色辛みそ ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳・きな粉	・精白米・いりごま・上白糖 ・じゃがいも ・調合油 ・焼ふ	・ほうれん草・キャベツ・にんじん ・しめじ
21 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 ウエハース 牛乳 パイナップルケーキ	・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・赤色辛みそ ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ごま油・むぎごま ・ウエハース・薄力粉 ・マーガリン	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら ・ほうれん草・もやし ・わかめ・オレンジ・バイン缶
22 金	ご飯 チキンカレー 切干大根のサラダ ブロッコリーのコーンスープ バイン缶	麦茶 クラッカー 牛乳 きなこマカロニ	・鶏肉皮なし・豆乳 ・まぐろ油漬缶詰 ・牛乳・きな粉	・精白米・調合油・じゃがいも ・いりごま・ごま油・上白糖 ・ソーダクラッカー ・マカロニ	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・切り干しだいこん ・きゅうり・コーン ・もやし・ブロッコリー
23 土	ナスとマトのミートパスタ 野菜スープ パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 ゼリー せんべい	・ぶたひき肉・牛乳 ・ゼラチン	・スパゲティ ・調合油・上白糖 ・せんべい	・たまねぎ・にんにく・トマト ・トマトケチャップ・なす ・ほうれん草・えのきたけ・パナナ
25 月	麦ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツとチーズのサラダ かぼちゃと油揚げの味噌汁 みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ゼリー せんべい	・豚肉 ・プロセスチーズ・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・押麦・調合油 ・上白糖 ・せんべい	・しょうが・たまねぎ・ピーマン ・にんじん・乾ひじき・キャベツ ・かぼちゃ・みかん缶
26 火	ご飯 白身魚の野菜焼き 春雨サラダ ★冬瓜の味噌汁 ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 黒糖蒸しパン	・かれい・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・マヨドレ ・はるさめ・上白糖 ・ごま油・薄力粉	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・えのきたけ・しめじ ・きゅうり・とうがん
27 水	ご飯 厚揚げの中華炒め ひじきとキャベツのごま酢和え 小松菜とえのきたけの味噌汁 梨	麦茶 せんべい 牛乳 マーブルクッキー	・生揚げ ・豚肉 ・豚肉	・精白米・じゃがいも ・こんにやく・調合油 ・上白糖・いりごま ・薄力粉・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・えのきたけ ・梨
28 木	カレーピラフ 鶏のからあげ マカロニサラダ カントリースープ ヨーグルト	麦茶 ウエハース 牛乳 ★誕生日ケーキ	・鶏ひき肉・鶏肉 ・ヨーグルト・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・片栗粉 ・マカロニ ・マヨドレ・上白糖	・たまねぎ・トマトケチャップ ・きゅうり・キャベツ・にんじん ・ぶどうジャム
29 金	冷やしタヌキうどん キャベツとささみのサラダ バナナヨーグルト	麦茶 クラッカー 牛乳 枝豆チーズおにぎり	・鶏ささ身 ・プレーンヨーグルト ・牛乳 ・チーズ	・ゆでうどん・調合油・上白糖 ・精白米	・長ねぎ・乾わかめ・きゅうり ・キャベツ・みずな・にんじん ・パナナ・塩こんぶ・えだまめ
30 土	スタミナ丼 豆腐のスープ オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 ヨーグルト せんべい	・豚肉 ・木綿豆腐・牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・調合油・上白糖	・たまねぎ・なす・にら・にんにく ・しょうが・青ねぎ ・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	食塩相当量	塩 分
基準栄養素	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	4.1g	1.7g
令和7年度標準値	520kcal	20.4g	15.8g	211mg	2.1mg	177μg	0.36mg	0.36mg	4.9g	1.6g

※ 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

先日は給食試食会にご参加いただきありがとうございました。ご家庭での様子など、たくさんのお話を聞くことができ、大変勉強になりました。さて、暑い日が続いています。夏バテ防止にはバランスのよい食事と休養が大切です。子どもたちが元気いっぱい過ごせるよう、給食作りに励んでいきたいと思います。

※※ 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起きやすくなります。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よね。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。



8月のメニュー紹介

・14日(木)・・・塩焼きそば

夏といえば焼きそば!!ソースと塩、どちらがお好きですか？

・26日(火)・・・冬瓜の味噌汁

夏が旬の冬瓜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。豚肉と一緒に炒めたり、白出汁で煮たりしても美味しいですね♪

・28日(木)・・・誕生日ケーキ 🎂

8月はぶどうをジャムにして飾る予定です🍇

※その他にも、スイカやオクラ、ナス、とうもろこし、後半には梨など、旬の食材を提供予定です。

食材クイズ

Q ミニトマトはどこで食べるために作られた野菜でしょうか？

- ① 遊園地
- ② 飛行機
- ③ 電車

=====

答え ②飛行機

切った野菜から出る水分で料理が傷みやすくなるので、機内食用として切らずに食べられるように作られたと言われています。