

8月献立表・給食だより



真夏の厳しい暑さが続いています。8月の献立には体を冷やして、水分補給にもなる夏の野菜や

果物がたくさん登場します。みずみずしい夏の野菜を楽しみながら熱中症対策をしていきましょう。

松翠保育園 R7年8月1日発行

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
1	金	胚芽米 酢鶏 もずくスープ	スキムミルク バスプーサ バナナ(未満児)	牛乳・鶏肉・木綿豆腐・もずく・脱脂粉乳・鶏卵・プレーンヨーグルト	はいが米・片栗粉・揚げ油・植物油・三温糖・小麦粉・グラニュー糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん・ピーマン・青ねぎ・レモン果汁・バナナ
2	土	スパゲティ・ナポリタン バナナ	牛乳 ぶどうパン	牛乳・豚肉・あさり水煮缶・粉チーズ	スパゲティ・植物油・ぶどうパン	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ホールコン缶・マッシュルーム缶・トマトピューレ・バナナ
4	月	胚芽米 豚肉の生姜焼き けんちん汁	スキムミルク レーズンクッキー	牛乳・豚肉・鶏もも(小切り)・木綿豆腐・脱脂粉乳・鶏卵	はいが米・植物油・じゃがいも・小麦粉・三温糖・バター	しょうが・たまねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン・にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ・干しぶどう
5	火	胚芽米 今月のカレー(オクラ) ひじきの和風サラダ	豆乳 フルーツヨーグルト	牛乳・豚肉・脱脂粉乳・かまぼこ・ひじき・調整豆乳・プレーンヨーグルト	はいが米・じゃがいも・マーガリン・カレー粉・マヨネーズ・三温糖・すりごま	たまねぎ・にんじん・オクラ・りんごジュース・冷凍グリーンピース・トマトピューレ・きゅうり・みかん缶・黄桃缶
6	水	胚芽米 牛肉と大豆のメキシコ風 コーンと冬瓜のミルクスープ	スキムミルク なし ビスケット	牛乳・牛肉・ゆでだいず・ペーコン・脱脂粉乳	はいが米・オリーブ油・ビスケット	たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・クリームコン缶・ホールコン缶・とうがん・パセリ・なし
7	木	避難訓練 胚芽米 魚の竜田揚げ トマト かぼちゃの豆乳みそスープ	備蓄豆乳 備蓄菓子	牛乳・魚・豆乳・調整豆乳	はいが米・片栗粉・揚げ油・植物油・クッキー・せんべい	しょうが・トマト・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ
8	金	胚芽米 鶏のごま焼き ゆでインゲン 夏野菜のカレースープ	牛乳 スキムモンブラン オレンジ(未満児)	牛乳・鶏もも・牛肉・脱脂粉乳	はいが米・いり白ごま・じゃがいも・植物油・カレールウ・生クリーム・三温糖・クラッカー	さやいんげん・たまねぎ・なす・トマト・にんじん・ピーマン・かぼちゃ・干しぶどう・オレンジ
9	土	肉うどん ヨーグルト	牛乳 キウイ かりんとう	牛乳・牛肉・加糖ヨーグルト	干しうどん・植物油・三温糖・かりんとう	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・キウイフルーツ

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
12	火	ロールパン 魚の塩焼き にんじんの甘煮 ベーコンスープ	お茶 とうもろこしご はん	牛乳・白身魚・ベー コン	ロールパン・三温糖・ じゃがいも・精白 米	パセリ・にんじん・たま ねぎ・カラ・ゆでスイートコー ン
13	水	胚芽米 高野豆腐のそば ろ煮 切り干し大根の あちゃら漬け	お茶 アイスクリーム クッキー	牛乳・高野豆腐・ 豚ひき肉・ロースム・ アイスクリーム	はいが米・植物 油・三温糖・片栗 粉・ごま油・すり ごま・クッキー	にんじん・乾しいた け・たまねぎ・さやい んげん・しょうが・切 干だいこん・きゅうり
14	木	胚芽米 ツナとかぼちゃ の落とし揚げ レタス 五目みそ汁	スキムミルク トマト羹 クラッカー	牛乳・まぐろ油漬 缶・粉チーズ・油揚 げ・脱脂粉乳・粉 寒天	はいが米・小麦 粉・揚げ油・三温 糖・クラッカー	かぼちゃ・たまねぎ・ パセリ・レタス・なす・しめ じ・ごぼう・にんじ ん・青ねぎ・トマト・レ モン果汁
15	金	胚芽米 肉豆腐 小松菜としらす のごま和え	牛乳 米粉のにんじん おやき キウイ（未満 児）	牛乳・牛肉・厚揚 げ・しらす干し・ 豆乳	はいが米・三温 糖・植物油・すり ごま・グラニュー糖・ 米粉	たまねぎ・青ねぎ・こ まつな・もやし・にん じん・干しぶどう・キウ イフルーツ
16	土	スパゲティ・ナ ポリタン バナナ	牛乳 ぶどうパン	牛乳・豚肉・あさ り水煮缶・粉チーズ	スパゲティ・植物油・ ぶどうパン	たまねぎ・にんじん・ ピーマン・ホールコーン缶・マッシュ ルーム缶・トマトピューレ・バナ

野菜のおはなし

8(や)月31(さい)日は野菜の日です。野菜が苦手なこどもは多いですが、野菜の絵本を読む、一緒に買い物に行く、野菜を育てる、野菜ちぎりや皮むきのお手伝いなどを通して、こどもが野菜に興味をもち、好きな野菜を増やしてほしいですね。

毎日やさいをプラス1品

健康づくりの指標「健康日本21」（厚生労働省）では、健康な生活を維持するために、大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g以上を目標としています。これは日本人の平均摂取量（約290g）にもう1皿加えた量（60g）に相当します。

大人もこどもも、今より野菜プラス1皿を目標にしましょう！

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
18	月	胚芽米 牛肉と大豆のメキシコ風 コーンと冬瓜のミルクスープ	スキムミルク なし ビスケット	牛乳・牛肉・ゆで だいず・ペーコン・脱脂粉乳	はいが米・トリーブ 油・ビスケット	たまねぎ・にんじん・ ピーマン・にんにく・クリーム コーン缶・ホールコーン缶・とう がん・パセリ・なし
19	火	胚芽米 今月のカレー (オクラ) ひじきの和風サラダ	豆乳 フルーツヨーグルト	牛乳・豚肉・脱脂 粉乳・かまぼこ・ ひじき・調整豆 乳・プレーンヨーグルト	はいが米・じゃがいも・マ ーガリン・カレー ゆ・マヨネーズ・三温 糖・すりごま	たまねぎ・にんじん・オ クラ・りんごジュース・冷凍 グリーンピース・トマトビュレ きゅうり・みかん
20	水	胚芽米 豚肉の生姜焼き けんちん汁	スキムミルク とうもろこし クラッカー	牛乳・豚肉・鶏 肉・木綿豆腐・脱 脂粉乳	はいが米・植物 油・じゃがいも・ク ラッカー	しょうが・たまねぎ・ にんじん・ごぼう・え のきたけ・青ねぎ・スイ トコーン
21	木	胚芽米 魚の竜田揚げ トマト かぼちゃの豆乳 みそスープ	スキムミルク レーズンクッ キー	牛乳・魚・豆乳・ 脱脂粉乳・鶏卵	はいが米・片栗 粉・揚げ油・植物 油・小麦粉・三温 糖・マーガリン	しょうが・トマト・かぼ ちゃ・たまねぎ・にん じん・しめじ・パセリ・ 干しぶどう
22	金	誕生日会 鯛めし チーズハンバー グ レタス コーンスープ みかん缶	リンゴジュース もものパフェ	牛乳・白身魚・牛 ひき肉・豚ひき 肉・鶏卵・スライス チーズ	精白米・植物油・ パン粉・バター・クラッ カー・カスター・生クリーム (植物性)・三温 糖・いちごジャム	みつば・たまねぎ・レタ ス・みかん缶・クリームコー ン缶・りんごジュース・白桃 缶・バナナ
23	土	肉うどん ヨーグルト	牛乳 キウイ かりんとう	牛乳・牛肉・加糖 ヨーグルト	干しうどん・植物 油・三温糖・かり んとう	たまねぎ・にんじん・ 青ねぎ・キウイフルーツ

野菜の栄養

野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、体の調子を整えるのに役立ちます。
野菜は緑黄色野菜とその他の野菜に分けられます。

- ・緑黄色野菜：カロテンが豊富（にんじん、かぼちゃ、トマトなど）
- ・その他の野菜：ビタミンCが豊富（キャベツ、にがうりなど）、食物繊維が豊富（ごぼうなど）

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
25	月	ロールパン 魚のパン粉焼き にんじんの甘煮 ベーコンスープ	お茶 とうもろこしご はん	牛乳・白身魚・鶏 卵・粉チーズ・ベーコン	ロールパン・パン粉・マーガリン・三温糖・じゃがいも・精白米	パセリ・にんじん・たまねぎ・カラ・ゆでスイートコーン
26	火	胚芽米 鶏の照り焼き いんげん もずくスープ	スキムミルク バスブーサ バナナ(未満児)	牛乳・鶏肉・鶏 卵・もずく・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	はいが米・片栗粉・揚げ油・植物油・三温糖・小麦粉・グラニュー糖・無塩バター	にんじん・えのきたけ・青ねぎ・レモン果汁・パナ
27	水	胚芽米 高野豆腐のそば ろ煮 切り干し大根の あちゃら漬	お茶 アイスクリーム クッキー	牛乳・高野豆腐・豚ひき肉・ロースハム・アイスクリーム	はいが米・植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・すりごま・クッキー	にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・さやいんげん・しょうが・切干だいこん・きゅうり
28	木	胚芽米 ツナとかぼちゃ の落とし揚げ レタス 五目みそ汁	スキムミルク トマト羹 クラッカー	牛乳・まぐろ油漬 缶・粉チーズ・油揚げ・脱脂粉乳・粉寒天	はいが米・小麦粉・揚げ油・三温糖・クラッカー	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・レタス・なす・しめじ・ごぼう・にんじん・青ねぎ・トマト・レモン果汁
29	金	胚芽米 肉豆腐 小松菜としらす のごま和え	牛乳 米粉のにんじん おやき キウイ(未満児)	牛乳・牛肉・厚揚げ・しらす干し・豆乳	はいが米・三温糖・植物油・すりごま・グラニュー糖・米粉	たまねぎ・青ねぎ・こまつな・もやし・にんじん・干しぶどう・キウイフルーツ
30	土	スパゲティ・ナ ポリタン バナナ	牛乳 ぶどうパン	牛乳・豚肉・あさり水煮缶・粉チーズ	スパゲティ・植物油・ぶどうパン	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ホールコーン缶・マッシュルーム缶・トマトピューレ・パナ

野菜をおいしく食べるポイント

・加熱して食べやすく

青菜など繊維質で口に残るような野菜は、大人用よりも細かく切ったり、やわらかく煮たりすることで食べやすくなります。

・汁物は具だくさんに

みそ汁やスープなどに入った野菜は、よく食べるこどもが多いようです。

・こどもの好きな味付けに

マヨネーズ、カレー粉、ケチャップなど、こどもが好む味付けにしてみましょう。

・好きなものと組み合わせて

8月延長献立

日	曜	おやつ	夕食
1	金	牛乳 お菓子	胚芽米 魚のみそ煮 清汁
4 18	月	牛乳 バナナ	焼肉パスタ バナナ
5 19	火	お茶 わかめおにぎり	わかめおにぎり 肉豆腐 みそ汁
6 20	水	牛乳 お菓子	胚芽米 鮭のちゃんちゃん焼き 清汁
7 21	木	牛乳 オレンジ	胚芽米 麻婆豆腐 中華スープ
8 22	金	牛乳 お菓子	胚芽米 魚の塩焼き みそ汁
25	月	牛乳 お菓子	胚芽米 魚のみそ煮 清汁
12 26	火	牛乳 バナナ	胚芽米 豚肉の生姜焼き わかめスープ
13 27	水	牛乳 お菓子	胚芽米 魚のマヨネーズ焼き コンソメスープ
14 28	木	牛乳 ぶどうパン	ロールパン 鶏のマリネ焼き コーンスープ
15 29	金	牛乳 お菓子	胚芽米 肉じゃが みそ汁

お菓子は下記のいずれか1点

せんべい 丸ボーロ ビスケット クラッカー クッキー 源氏パイ かりんとう