



予定献立表・幼児食
【ソバ・ピーナッツ・ナッツ類・魚卵 アレルギー対応】

ソバ		ピーナッツ		ナッツ類 (クルミ・アーモンド カシューナッツ・マカデミアナッツ)		魚卵		予定献立表・幼児食 【ソバ・ピーナッツ・ナッツ類・魚卵 アレルギー対応】												
献立に不使用		献立に不使用		献立に不使用		献立に不使用		土		水		木		金		土				
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
8月1日	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
	風食	ごはん 南瓜とひじき煮 フルーツ スープ	ごはん 鶏肉の竜田揚げ マゼドアンサラダ 味噌汁	ごはん 豚とさつま芋の甘辛炒め 胡瓜のツナ和え 味噌汁	ごはん 鮭の香味揚げ 大根サラダ 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツの胡麻和え 味噌汁	ゆかりごはん 白身魚の野菜あんかけ ポテトサラダ 味噌汁	風食	ジャージャー素麺 じゃが芋の煮物 フルーツ スープ	ごはん 白身魚の豆乳みそ煮 三色和え すまし汁	炒め納豆ごはん 南瓜の煮物 フルーツ 味噌汁	若芽ごはん 鶏肉の和風ステーキ 青菜の胡麻和え 味噌汁	夏祭り お楽しみ給食	ごはん 鶏肉の甘酢ソテー スティック野菜マヨ添え 味噌汁	ごはん 鶏肉の甘酢ソテー スティック野菜マヨ添え 味噌汁					
主要食料	米・鶏肉・人参・ほうれん草・もやし コーン・南瓜・ひじき・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 ブロッコリー・じゃが芋・人参・胡瓜 酢・味噌	米・豚肉・しょうが汁・さつま芋 玉ねぎ・人参・いんげん・ツナ缶 胡瓜・きゃべつ・味噌	米・鮭・しょうが汁・片栗粉・青のり トマト・アスパラ・大根・胡瓜・人参 ツナ缶・マヨネーズ・味噌	米・豆腐・鶏肉・長ねぎ・人参 ひじき・パイン・片栗粉・じゃが芋 胡瓜・ごま・味噌	米・ゆかり・ほったけ・玉ねぎ・人参 白身魚・片栗粉・じゃが芋・胡瓜 マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・味噌・豆乳 片栗粉・胡瓜・もやし・じゃが芋 人参・玉ねぎ・フルーツ	米・たら・しょうが汁・味噌・豆乳 さつま芋・いんげん・ほうれん草 もやし・人参	米・鶏肉・人参・長ねぎ・納豆 アスパラ・コーン・ほうれん草 南瓜・フルーツ・味噌	米・若芽・鶏肉・小麦粉 アスパラ・コーン・ほうれん草 人参・もやし・ごま・味噌	中華菜・豚肉・きゃべつ・人参 玉ねぎ・かつお・スネオ 鷹の爪・味噌・しょうが汁・片栗粉 小麦粉・トマト・アスパラ・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・さつま芋 玉ねぎ・いんげん・春・片栗粉・大根 胡瓜・人参・マヨネーズ・味噌								
おやつ	ホットケーキ 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	フレンチトースト 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	マカロニきんこ 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	◆お楽しみおやつ ジュース	キャロットケーキ 牛乳	きな粉お慈ラスク 牛乳	りんご豆乳パンケーキ 牛乳	グレープゼリー 牛乳									
主成分	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	米・若芽	食パン・豆乳・マーガリン	米・鶏肉	マカロニ・きんこ	アガー・オレンジジュース		ホットケーキミックス・豆乳 人参	お餅・きな粉・マーガリン	ココア・バナナ・豆乳	アガー・グレープジュース									
8月2日	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
	風食	ごはん 肉豆腐 きゃべつ味噌和え すまし汁	ごはん 白身魚の若草焼 胡瓜のナムル すまし汁	ごはん 鶏肉のバーベキュー コールスローサラダ スープ	焼きうどん 南瓜のきんぴら風 フルーツ 豆腐スープ	ごはん タンドライーサーモン 人参しりしり 味噌汁	ギョウザ丼 かぼちゃのオーロリス フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚のトマトソース かぼちゃサラダ 味噌汁	ごはん ロケット だいこんサラダ 味噌汁	夏本番となりました。暑さに負けず元気にのりきりしましょう。夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことをいい、ピーマン・きゅうり・とうもろこし・トマト・かぼちゃなどがあります。旬の野菜はとても美味しく、栄養価もあります。また、たくさん収穫でき、価格も手ごろになります。今が旬の夏野菜をたくさん食べましょう。										
主要食料	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参 ほうれん草・きゃべつ・胡瓜 味噌	米・メバル・ササ・ほうれん草・味噌 トマト・胡瓜・もやし・人参・酢 ごま・ごま油	米・鶏肉・キャブ・おろしニンニク・アスパラ じゃが芋・きゃべつ・胡瓜・人参 コーン・酢	うどん・豚肉・玉ねぎ・きゃべつ 人参・青のり・南瓜・フルーツ 豆腐・ほうれん草・長ねぎ	米・鮭・カレー粉・ネギ・卵・じゃが芋 パセリ・粉チーズ・ツナ缶・味噌	米・豚肉・しょうが汁・きゃべつ 人参・にら・片栗粉・ごま油・胡瓜 卵・おろしニンニク・キャブ・フルーツ・味噌	米・ほったけ・小麦粉・玉ねぎ・酢 アスパラ・トマト・南瓜・胡瓜 マヨネーズ・味噌	米・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ 小麦粉・パン粉・トマト・おろしニンニク 大根・胡瓜・コーン・酢・味噌												
おやつ	バナナスクエア 牛乳	ジュース(沖縄風)ご飯 牛乳	オレンジフレンチトースト 牛乳	五平もち 牛乳	オレンジポンチ 牛乳	ちんすこう 牛乳	みぞ煮しパン 牛乳	鮮おにぎり 牛乳												
主成分	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	米・鶏肉・人参・小ねぎ	食パン・豆乳・オレンジジュース マーガリン	米・味噌	フルーツ・オレンジジュース	小麦粉・きな粉	ホットケーキミックス・味噌 豆乳													
8月3日	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
	風食	ごはん 肉豆腐 きゃべつ味噌和え すまし汁	ごはん 白身魚の若草焼 胡瓜のナムル すまし汁	ごはん 鶏肉のバーベキュー コールスローサラダ スープ	焼きうどん 南瓜のきんぴら風 フルーツ 豆腐スープ	ごはん タンドライーサーモン 人参しりしり 味噌汁	ギョウザ丼 かぼちゃのオーロリス フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚のトマトソース かぼちゃサラダ 味噌汁	ごはん ロケット だいこんサラダ 味噌汁	夏本番となりました。暑さに負けず元気にのりきりしましょう。夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことをいい、ピーマン・きゅうり・とうもろこし・トマト・かぼちゃなどがあります。旬の野菜はとても美味しく、栄養価もあります。また、たくさん収穫でき、価格も手ごろになります。今が旬の夏野菜をたくさん食べましょう。										
主要食料	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参 ほうれん草・きゃべつ・胡瓜 味噌	米・メバル・ササ・ほうれん草・味噌 トマト・胡瓜・もやし・人参・酢 ごま・ごま油	米・鶏肉・キャブ・おろしニンニク・アスパラ じゃが芋・きゃべつ・胡瓜・人参 コーン・酢	うどん・豚肉・玉ねぎ・きゃべつ 人参・青のり・南瓜・フルーツ 豆腐・ほうれん草・長ねぎ	米・鮭・カレー粉・ネギ・卵・じゃが芋 パセリ・粉チーズ・ツナ缶・味噌	米・豚肉・しょうが汁・きゃべつ 人参・にら・片栗粉・ごま油・胡瓜 卵・おろしニンニク・キャブ・フルーツ・味噌	米・ほったけ・小麦粉・玉ねぎ・酢 アスパラ・トマト・南瓜・胡瓜 マヨネーズ・味噌	米・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ 小麦粉・パン粉・トマト・おろしニンニク 大根・胡瓜・コーン・酢・味噌												
おやつ	バナナスクエア 牛乳	ジュース(沖縄風)ご飯 牛乳	オレンジフレンチトースト 牛乳	五平もち 牛乳	オレンジポンチ 牛乳	ちんすこう 牛乳	みぞ煮しパン 牛乳	鮮おにぎり 牛乳												
主成分	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	米・鶏肉・人参・小ねぎ	食パン・豆乳・オレンジジュース マーガリン	米・味噌	フルーツ・オレンジジュース	小麦粉・きな粉	ホットケーキミックス・味噌 豆乳													
8月4日	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
	風食	ごはん 肉豆腐 きゃべつ味噌和え すまし汁	ごはん 白身魚の若草焼 胡瓜のナムル すまし汁	ごはん 鶏肉のバーベキュー コールスローサラダ スープ	焼きうどん 南瓜のきんぴら風 フルーツ 豆腐スープ	ごはん タンドライーサーモン 人参しりしり 味噌汁	ギョウザ丼 かぼちゃのオーロリス フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚のトマトソース かぼちゃサラダ 味噌汁	ごはん ロケット だいこんサラダ 味噌汁	夏本番となりました。暑さに負けず元気にのりきりしましょう。夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことをいい、ピーマン・きゅうり・とうもろこし・トマト・かぼちゃなどがあります。旬の野菜はとても美味しく、栄養価もあります。また、たくさん収穫でき、価格も手ごろになります。今が旬の夏野菜をたくさん食べましょう。										
主要食料	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参 ほうれん草・きゃべつ・胡瓜 味噌	米・メバル・ササ・ほうれん草・味噌 トマト・胡瓜・もやし・人参・酢 ごま・ごま油	米・鶏肉・キャブ・おろしニンニク・アスパラ じゃが芋・きゃべつ・胡瓜・人参 コーン・酢	うどん・豚肉・玉ねぎ・きゃべつ 人参・青のり・南瓜・フルーツ 豆腐・ほうれん草・長ねぎ	米・鮭・カレー粉・ネギ・卵・じゃが芋 パセリ・粉チーズ・ツナ缶・味噌	米・豚肉・しょうが汁・きゃべつ 人参・にら・片栗粉・ごま油・胡瓜 卵・おろしニンニク・キャブ・フルーツ・味噌	米・ほったけ・小麦粉・玉ねぎ・酢 アスパラ・トマト・南瓜・胡瓜 マヨネーズ・味噌	米・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ 小麦粉・パン粉・トマト・おろしニンニク 大根・胡瓜・コーン・酢・味噌												
おやつ	バナナスクエア 牛乳	ジュース(沖縄風)ご飯 牛乳	オレンジフレンチトースト 牛乳	五平もち 牛乳	オレンジポンチ 牛乳	ちんすこう 牛乳	みぞ煮しパン 牛乳	鮮おにぎり 牛乳												
主成分	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	米・鶏肉・人参・小ねぎ	食パン・豆乳・オレンジジュース マーガリン	米・味噌	フルーツ・オレンジジュース	小麦粉・きな粉	ホットケーキミックス・味噌 豆乳													
8月5日	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
	風食	ごはん 肉豆腐 きゃべつ味噌和え すまし汁	ごはん 白身魚の若草焼 胡瓜のナムル すまし汁	ごはん 鶏肉のバーベキュー コールスローサラダ スープ	焼きうどん 南瓜のきんぴら風 フルーツ 豆腐スープ	ごはん タンドライーサーモン 人参しりしり 味噌汁	ギョウザ丼 かぼちゃのオーロリス フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚のトマトソース かぼちゃサラダ 味噌汁	ごはん ロケット だいこんサラダ 味噌汁	夏本番となりました。暑さに負けず元気にのりきりしましょう。夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことをいい、ピーマン・きゅうり・とうもろこし・トマト・かぼちゃなどがあります。旬の野菜はとても美味しく、栄養価もあります。また、たくさん収穫でき、価格も手ごろになります。今が旬の夏野菜をたくさん食べましょう。										
主要食料	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参 ほうれん草・きゃべつ・胡瓜 味噌	米・メバル・ササ・ほうれん草・味噌 トマト・胡瓜・もやし・人参・酢 ごま・ごま油	米・鶏肉・キャブ・おろしニンニク・アスパラ じゃが芋・きゃべつ・胡瓜・人参 コーン・酢	うどん・豚肉・玉ねぎ・きゃべつ 人参・青のり・南瓜・フルーツ 豆腐・ほうれん草・長ねぎ	米・鮭・カレー粉・ネギ・卵・じゃが芋 パセリ・粉チーズ・ツナ缶・味噌	米・豚肉・しょうが汁・きゃべつ 人参・にら・片栗粉・ごま油・胡瓜 卵・おろしニンニク・キャブ・フルーツ・味噌	米・ほったけ・小麦粉・玉ねぎ・酢 アスパラ・トマト・南瓜・胡瓜 マヨネーズ・味噌	米・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ 小麦粉・パン粉・トマト・おろしニンニク 大根・胡瓜・コーン・酢・味噌												
おやつ	バナナスクエア 牛乳	ジュース(沖縄風)ご飯 牛乳	オレンジフレンチトースト 牛乳	五平もち 牛乳	オレンジポンチ 牛乳	ちんすこう 牛乳	みぞ煮しパン 牛乳	鮮おにぎり 牛乳												
主成分	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	米・鶏肉・人参・小ねぎ	食パン・豆乳・オレンジジュース マーガリン	米・味噌	フルーツ・オレンジジュース	小麦粉・きな粉	ホットケーキミックス・味噌 豆乳													



★もっと野菜について認識してもらいたい
『や(8) さ(3) い(1)』の語呂合わせから
8月31日を「野菜の日」



夏バテ予防!!
夏バテとは、高温多湿の夏に体が対応できなくなり、なんとなく体がだるかったり、食欲不振になるなどの夏に起こる体の不調のことを言います。
乳幼児は、まだ体温を調節する機能が胃腸の働きが未発達なため、脱水症状になりやすく、食欲の低下を引き起こします。
また熱帯夜によって睡眠不足になると、日中の疲労を回復することができず、疲れがたまってしまい、元気に遊ぶことができなくなってしまう。
栄養・水分補給・睡眠を意識して夏バテに負けない体を作りましょう!!

8月の旬の野菜

- みょうが つるむらさき
- モロヘイヤ 空心菜 大葉
- きゅうり ゴーヤ スズキーニ
- 生妻 にんにく 冬瓜
- おくら とうもろこし
- トマト ピーマン パプリカ
- きさいんげん 枝豆



●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレー粉とシチュールフは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと鶏油を使用しています。
※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

午前おやつは、お菓子類を提供しています。