

平均栄養摂取量
(土曜日を除く)
エネルギー 525kcal
たんぱく質 19.0g
脂質 14.0g
食塩 2.0g

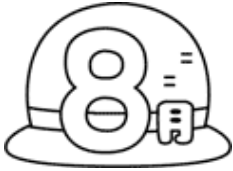
2022年08月

おおのみち保育

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			午前おやつ	午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 ・ 22 (月)	ごはん ・ 鶏肉の照焼 ブロッコリーとツナのサラダ いんげんとかぼちゃのみそ汁	じゃが芋、米、油、小麦粉、砂糖、バター、片栗粉	煮干だし汁、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ニオイ 焼ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、粉チーズ、白すりごま、調整豆乳	かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、いんげん、玉ねぎ、トマト、パセリ、レモン果汁、生姜	麦茶 クラッカー 豆乳 バイクドポテト	
2 ・ 23 (火)	ごはん ・ マーボー豆腐 もやしナムル 豆乳スープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、調整豆乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま(いり)牛乳	もやし、きゅうり、玉ねぎ、長ねぎ、ブロッコリー、人参、ホールコーン缶、塩昆布、生姜	牛乳 パナナ 麦茶 ツナと塩昆布のおにぎり	
3 (水)	ごはん あじの蒲焼き 25 ひじきのマリネ (木)	米、片栗粉、油、砂糖、オリーブ油	煮干だし汁、ヨーグルト(ドリング)、鰯、油揚げ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	とうがん、きゅうり、大根、もも缶(液汁)、人参、万能ねぎ、ひじき、生姜	麦茶 お野菜かりんとう 麦茶 手作りフルーチェ クラッカー	
4 ・ 18 (木)	ジャージャー麺 ・ 夏野菜スープ 梨	干しうどん、米、砂糖、ごま油、片栗粉	豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)調整豆乳	なし、かぼちゃ、人参、ズッキーニ、きゅうり、しめじ、赤ピーマン、長ねぎ、干し椎茸、にんにく、生姜	豆乳 ビスケット 麦茶 しらすの炊込みご飯	
5 ・ 19 (金)	ごはん ・ とうもろこしと枝豆のかき揚げ ミニトマトとゆでキャベツ 大根としめじのみそ汁	米、食パン 8枚切り、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、マヨドレ、無塩バター	かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささ身、牛乳	枝豆、ホールコーン缶、かぼちゃ、キャベツ、大根、もやし、ミニトマト、しめじ、人参	麦茶 せんべい 牛乳 パンブキンサンド	
6 ・ 20 (土)	ひじき御飯 ・ キャベツのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	米、油、砂糖	かつお・昆布だし汁、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、けずり節、油揚げ	キャベツ、人参、長ねぎ、ひじき、カットわかめ	麦茶 菓子	
8 ・ 29 (月)	ごはん ・ じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのフレンチサラダ なすと舞茸のみそ汁	米、じゃが芋、油、砂糖	かつお・昆布だし汁、鮭、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま(いり)ヨーグルト	キャベツ、なす、きゅうり、人参、舞茸、玉ねぎ、しめじ、椎茸、長ねぎ、干しひょうどう、さやえんどう、いんげん、レモン果汁、カットわかめ	麦茶 ヨーグルト 麦茶 鮭ときゅうりのおにぎり	
9 ・ 30 (火)	ごはん ・ 揚げ魚のおろし煮 ゆで野菜(かぼちゃときゅうり) 小松菜となめこのみそ汁	米、マカロニ、片栗粉、油、砂糖	煮干だし汁、さば、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)牛乳	大根、ホールトマト缶詰、かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ、小松菜、トマトピューレ、人参、長ねぎ、なめこ、生姜	牛乳 クラッカー 麦茶 マカロニミートソース	
10 ・ 24 (水)	ごはん ・ 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のきのこ和え じゃが芋とニラのみそ汁	米、強力粉、じゃが芋、砂糖、無塩バター、油	牛乳、かつお・昆布だし汁、豚肉(肩ロース)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、調整豆乳	ほうれん草、ホールコーン缶、えのき茸、人参、にら、オクラ、生姜	豆乳 お麩ラスク ココアミルク(アイス) 手作りチーズパン	
12 ・ 26 (金)	ごはん ・ チリコンカン ブロッコリーのごまドレサラダ 豆腐とわかめのスープ	干しとうもろこし、米、じゃが芋、ごま油、砂糖、マヨドレ	豚ひき肉、絹ごし豆腐、だしず水煮缶詰、けずり節、白すりごま	ブロッコリー、人参、きゅうり、ホールトマト缶詰、玉ねぎ、ホールコーン缶、なす、長ねぎ、いんげん、カットわかめ、レモン果汁	麦茶 ビスケット 麦茶 そうめんチャンプル	
13 (土)	給食はお休みです。	15日 午後おやつ：お楽しみお菓子バイキング			麦茶 菓子	麦茶 菓子
15 (月)	お弁当の用意をお願いします。					
16 (火)	夏野菜カレーライス フレンチサラダ すいか	米、小麦粉、バター、油、砂糖	牛乳、ツナ水煮缶	玉ねぎ、すいか、なす、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、とうもろこし、りんご、オクラ、クリームコーン缶、万能ねぎ、レモン果汁	麦茶 クラッカー 麦茶 とうもろこしごはん	
17 ・ 31 (水)	ごはん ・ 鶏肉の甘酢あん 納豆あえ お麩のみそ汁	米、ホットケーキ粉、小麦粉、焼豆(車豆)、砂糖、片栗粉	煮干だし汁、鶏もも肉、挽きわり納豆、調整豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、牛乳	玉ねぎ、人参、りんご、キャベツ、長ねぎ、オクラ、えのき茸、ピーマン、椎茸、きざみのり	牛乳 ビスケット 牛乳 りんごチーズケーキ	
27 (土)	ツナとしめじのスパゲティ ・ トマトスープ みかん缶	スパゲティ、オリーブ油、バター	ツナ油漬缶、皮なしワインナー(東新)	玉ねぎ、みかん、キャベツ、ホールトマト缶詰、しめじ、焼きのり	麦茶 菓子	

☆食材の納入状況の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

🍷 今月のくだものは「すいか・なし」を予定しています 🍷



給食だより

☆給食室 なかの☆

～ 夏野菜の収穫 ～

今年のおおのみちの畑も豊作です！
子どもたちがトマト・きゅうりを毎日のように給食室に届けてくれて
給食の時間はより彩られた内容となっています。



● ちゅうりっぴさんの枝豆
実が膨らむのをとっても楽しみにしていた子供たち！
いよいよ収穫となりました♪
おやつに皆でいただきます！



● どんぐりさんのオクラ
こちらはもう少し♪
花は美しく、実は美味しい、楽しみな野菜です。

～ 夏の体調管理 ～

毎日暑い日が続きますね☀️
子どもの為に大人が気をつけたいことをご紹介します。

少しでも子どもに負担なく過ごせるよう、体調を整えてあげてください



* 1日3食しっかり食べましょう
栄養面はもちろん、リズムをつくるのに重要です。

* 睡眠
夏は体力を消耗します。またどうしても夜更かしがちです。
規則正しい生活を心がけましょう。

* 冷たいジュースやアイスを沢山食べさせないようにしましょう
摂りすぎると逆に夏バテの原因に。

糖分を摂り過ぎると食欲が落ち、冷たいものを食べ過ぎると胃液が
薄まり消化機能の低下を招いてしまいますので、ほどほどに。