



8月 予定献立表 & 給食だより

※1歳以上の未満児さんは、9時30分頃に牛乳が頂けます。
 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※◎は朝おやつ、○は午後おやつ材料です。

認定こども園世羅幼稚園

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	
		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				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		
01火	ごはん、鶏肉と小松菜のクリームライス、ツナとブロッコリーのサラダ、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、米粉、三温糖、砂糖、米	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、○無塩バター、ツナ油漬缶	くだもの、たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、こまつな、にんにく	○牛乳、○クッキー	17木	ごはん、みそ汁、豚肉とキャベツのみそ炒め、豆腐、くだもの	○米、○砂糖、油、○黒ごま、砂糖、米、さといも	豚肉(ばら)、木綿豆腐、○油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	くだもの、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にら、○にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	○お茶、○いなりすし	
02水	ふるさと給食 ごはん、モロヘイヤスープ、コーンスキムオムレツ、ささみとやしのあえ物、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、砂糖、ごま、米	○ヨーグルト(ドリンク)、卵、○卵、ツナ油漬缶、鶏ささ身、○豆乳、脱脂粉乳	くだもの、もやし、クリームコーン缶、たまねぎ、モロヘイヤ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ねぎ	○飲むヨーグルト、○マーラーカオ	18金	ごはん、豆腐すまし汁、揚げ魚のトマトソース、はるさめサラダ、くだもの	油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油、米	○牛乳、たら、木綿豆腐、ハム、○生クリーム	くだもの、ホールトマト缶詰、○りんご、だいこん、きゅうり、にんじん、○みかん缶、なす、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、にんにく	○牛乳、○プリンアラモード	
03木	ごはん、みそ汁、魚のレモン風味つけ焼き、炒り豆腐、くだもの	○コーンフレーク、○油、油、片栗粉、砂糖、米	○牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	くだもの、だいこん、たまねぎ、にんじん、いんげん、カットわかめ、レモン果汁、ひじき	○牛乳、○マシュマロサクサクボール	19土	ごはん、みそ汁、野菜そぼろ丼、くだもの	砂糖、油、米粉、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○ゼラチン、◎牛乳	○オレンジ濃縮果汁、くだもの、たまねぎ、○みかん缶、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ	○牛乳、○オレンジゼリー	
04金	ごはん、すまし汁、チキン南蛮、中華和え、くだもの	じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油、米	○豆乳、鶏むね肉(皮付き)、○生クリーム、卵、ウインナー	くだもの、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ	○お茶、○パンナコッタ	21月	ふるさと給食 ごはん、おかず汁、イカのサラサ揚げ、鶏とじゃがいものバター醤油炒め、くだもの	○食パン、じゃがいも、油、片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま油、米	○牛乳、いか、○生クリーム、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、バター	くだもの、たまねぎ、だいこん、○もも缶、○パイン缶、えのきたけ、○みかん缶、しめじ、ねぎ、しょうが	○牛乳、○フルーツサンド	
05土	ごはん、すまし汁、焼肉丼、くだもの	○米粉、○三温糖、○油、○片栗粉、砂糖、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○木綿豆腐、牛肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、くだもの、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	○牛乳、○米粉ココアケーキ	22火	ごはん、みそ汁、サーモンのタルタル焼き、コールスローサラダ、くだもの	さといも、○砂糖、マヨネーズ、油、砂糖、米	○牛乳、さけ、○生クリーム、米みそ(甘みそ)、ハム、卵、○ゼラチン	くだもの、○オレンジ濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶、カットわかめ	○牛乳、○オレンジムース	
07月	ごはん、すまし汁、エビオーロソース、ピーマンのツナあえ、くだもの	○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、マヨネーズ、ねりごま、三温糖、米	○牛乳、えび、ツナ油漬缶、○さきいか、◎牛乳	くだもの、ピーマン、キャベツ、○コーン(冷凍)、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ブロッコリー、カットわかめ、ひじき	○牛乳、○いかコーンカナッペ	23水	ごはん、わかめのスープ、厚揚げの醤油麹グラタン、ごまあえ、くだもの	○じゃがいも、○油、米粉、砂糖、ごま、米	○牛乳、生揚げ、鶏むね肉、豆乳、とろけるチーズ、ちくわ、油揚げ	くだもの、だいこん、たまねぎ、にんじん、れんこん、コーン缶、カットわかめ、ねぎ、○あおのり	○牛乳、○フライドポテト	
08火	ごはん、相性汁、チャプチェ、シャキシャキポテトサラダ、くだもの	じゃがいも、はるさめ、板こんにゃく、砂糖、ごま、ごま油、米	○牛乳、豆乳、牛肉(肩)、白みそ、ベーコン、かつお節	○とうもろこし、くだもの、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ピーマン、干しいたけ、カットわかめ	○牛乳、○ゆでとうもろこし	24木	お誕生日会 ごはん、ベーコンスープ、石垣フライ&ブロッコリー、スパゲティのサラダ、お楽しみデザート	○米粉、マヨネーズ、小麦粉、○砂糖、スパゲティ、○油、油、パン粉、黒ごま、ごま、オリーブ油、米	○牛乳、たら、○豆乳、ベーコン、ハム、卵	キャベツ、○バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、○レモン果汁	○牛乳、○もっちりバナナケーキ	
09水	ごはん、中華スープ、とうもろこしのはんぺん団子、根菜と豚肉のみそ煮、くだもの	○米、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、○砂糖、米	はんぺん、かにかまぼこ、豚肉(ばら)、○鶏ひき肉、○凍り豆腐、バター、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	くだもの、だいこん、とうもろこし、にんじん、さやえんどう、○にんじん、たまねぎ、しめじ、ごぼう、グリーンピース(水煮缶詰)、カットわかめ、○干しいたけ	○お茶、○高野豆腐のそぼろおにぎり	25金	ふるさと給食 ごはん、みそ汁、肉団子ととうがんのとろみ煮、わかめサラダ、梨	○米、片栗粉、砂糖、ごま油、米	豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し	とうがん、梨、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、いんげん、カットわかめ、しょうが	○お茶、○広島菜のおにぎり	
10木	ごはん、すまし汁、赤魚の西京焼き、煮豆、こんにゃく入りごま風味サラダ、くだもの	○ホットケーキ粉、さといも、砂糖、しらたき、○マヨネーズ、ねりごま、ごま油、米	○牛乳、あかうお、○豆乳、うずら豆(煮豆)、○ツナ油漬缶、○卵、ウインナー、淡色みそ	くだもの、きゅうり、にんじん、たまねぎ、○コーン缶、えのきたけ、カットわかめ	○牛乳、○ツナマヨパン	26土	ごはん、すまし汁、豚肉の甘みそ炒め丼、くだもの	じゃがいも、油、片栗粉、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○ゼラチン	○もも缶、○もも果汁30%飲料、くだもの、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん	○牛乳、○カクテルゼリー	
12土	ごはん、わかめのスープ、ピピンパ、くだもの	ごま、砂糖、ごま油、米	○牛乳、○調製豆乳、豚ひき肉	くだもの、もやし、こまつな、にんじん、カットわかめ、ねぎ、しょうが、にんにく	○牛乳、○ムース	28月	ごはん、豆乳スープ、ピザバーグ、こぶき芋、パンサンデー、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、○さつまいも、○油、○砂糖、パン粉、油、三温糖、ごま油、米	○牛乳、豆乳、牛ひき肉、豚ひき肉、とろけるチーズ、ハム、○卵、卵	くだもの、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、えのきたけ、ピーマン、あおのり	○牛乳、○さつまいもマフィン	
14月	ごはん、カレー、フルーツヨーグルト	じゃがいも、○米粉、○砂糖、○油、米粉、砂糖、ごま、米	○牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、○豆乳、バター、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、みかん缶、にんじん、しょうが、にんにく	○牛乳、○ごま入り米粉のカップケーキ	29火	愛情の日	○パイシート	○牛乳、○つぶしあん(砂糖添加)			○あんこの渦巻きパイ○牛乳
15火	ごはん、みそ汁、ツナのあまから丼、くだもの	○黒砂糖、○焼ふ、砂糖、ごま油、○砂糖、○ごま、米	○牛乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、○きな粉	こまつな、キャベツ、くだもの、にんじん、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ	○牛乳、○麩のラスク	30水	ふるさと給食 ごはん、みそ汁、刻みこんぶのてんぷら、トリレバーの照り煮、酢の物、梨	○小麦粉、板こんにゃく、小麦粉、○油、油、○黒砂糖、砂糖、ごま油、ごま、米	○牛乳、鶏レバー、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、卵、しらす干し	梨、とうがん、にんじん、キャベツ、きゅうり、オクラ、ごぼう、ねぎ、刻みこんぶ、カットわかめ、しょうが	○牛乳、○黒糖ちんすこう	
16水	ごはん、すまし汁、鯛のねぎソース、おからサラダ、くだもの	○米粉、マヨネーズ、片栗粉、○油、○黒砂糖、砂糖、油、ごま、米	○ヨーグルト(ドリンク)、たい、○豆乳、おから、ウインナー	くだもの、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	○飲むヨーグルト、○黒糖米粉蒸しパン	31木	ふるさと給食 ごはん、すまし汁、ハムエッグ、ウインナー、そうめんうりのサラダ、くだもの	マヨネーズ、ごま油、米	卵、ウインナー、木綿豆腐、ハム、○カルピス、とろけるチーズ、ちくわ、油揚げ	くだもの、そうめんうり、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、きゅうり、にんじん、ごぼう、ねぎ	○お茶、○カルピスボンチ	

やさい
8月31日は
野菜の日

野菜の日は、1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから制定した記念日です。

子どもが一日に食べたい野菜の量は、240~300g。
1回の食事で80~100gは、どれくらいの量かという？

サラダで食べると 茹でて食べると

これを目安に食べたらいいね!

どうして、野菜が必要な？

- ミネラル** 元気を体をつくる
内臓のはたらきや筋肉の動きをよくしたり、体を成長させたりする。野菜にはカルシウムや鉄分が入っているよ。
- ビタミン** 病気に負けない
皮ふや粘膜を守って、病気のもとが体に入りこまないようにする。緑黄色野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさんあるよ。
- 食物繊維** バナナうんちにする
腸をそうじしてうんちをスルーつと出してくれる。肉や魚ばかりだと食物繊維が足りなくてうんちが出にくくなっちゃうんだ。

あしらせ

プチトマト、さくらんぼ、ぶどう等の球形のものは、誤嚥を起こしやすいです。お弁当持参の時に配慮して頂き、できるだけ入れないようにお願い致します。

~認定こども園・保育所
せらのふるさと給食~

子育て世代食育推進事業にて、世羅町の地産地消を推進し、食に関する興味や関心を高める働きに取り組みます。

今月のせら食材

じゃが芋・卵・梨

- 鶏とじゃがいものバター醤油炒め
- ハムエッグ
- コーンスキムオムレツ
- 梨