



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分頃に牛乳がです。
※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			おやつ	日付	献立名	材料名			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 金	ごはん、中華スープ、マーボーなす、もやしのナムル、くだもの	○米、砂糖、ごま油、片栗粉、米	豚ひき肉、○チーズ、赤みそ、ハム、◎牛乳	なす、くだもの、たまねぎ、もやし、コーン缶、きゅうり、○えだまめ、えのきたけ、カットわかめ、ねぎ、しょうが、にんにく	◎牛乳、◎お茶、○ゆかりチーズおにぎり	18 月	みそ汁の日 ごはん、相性汁、菊花シュウマイ、キャベツのレモン酢あえ、くだもの	さつまいも、○小麦粉、しゅうまいの皮、○油、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豆乳、鶏ひき肉、○豆乳、○卵、白みそ、ベーコン、しらす干し、かつお節、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン果汁、しょうが、干しいたけ、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○マフィン
02 土	ごはん、すまし汁、野菜そぼろ丼、くだもの	油、米粉、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、こまつな、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○ゼリー	19 火	ごはん、すまし汁、あじのフライ、根菜と豚肉のみそ煮、くだもの	○米、○砂糖、パン粉、油、小麦粉、砂糖、○ごま、米	あじ、○油揚げ、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	くだもの、だいこん、キャベツ、にんじん、○にんじん、さやえんどう、カットわかめ	◎牛乳、○お茶、○いなりすし
04 月	ごはん、すまし汁、さばのカレー焼き、ピーマンのツナごまあえ、くだもの	ごま、砂糖、米	さば、○牛乳、木綿豆腐、○カルピス、ツナ油漬缶、油揚げ、◎牛乳	くだもの、○もも缶、○みかん缶、ピーマン、にんじん、たまねぎ、コーン缶	◎牛乳、○お茶、○カルピスボンチ	20 水	ごはん、みそ汁、肉じゃが、なます、くだもの	じゃがいも、しらたき、○黒砂糖、砂糖、○焼ふ、油、○砂糖、○ごま、米	○牛乳、 牛肉(肩ロース) 、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター、ちくわ、油揚げ、○きな粉、◎牛乳	くだもの、だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、さやえんどう、ねぎ	◎牛乳、○牛乳、○麩のラスク
05 火	食育(トマト)ふるさと給食 ごはん、みそ汁、鶏肉のトマト煮、はるさめサラダ、くだもの	○グラニュー糖、○小麦粉、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、鶏もも肉、○卵、○クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○生クリーム、ハム、◎牛乳	くだもの、 トマト 、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、 ピーマン 、キャベツ、○ブルーベリージャム、カットわかめ、にんにく	◎牛乳、○牛乳、○ブルーベリーチーズケーキ	21 木	ごはん、すまし汁、肉みそ丼、米粉麺のあえ物、くだもの	○食パン、米粉めん、砂糖、ごま油、片栗粉、○砂糖、すりごま、米	○牛乳、豚ひき肉、○生クリーム、ツナ油漬缶、赤みそ、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、にんじん、だいこん、 ほうれんそう 、 なす 、○もも缶、○パイン缶、えのきたけ、○みかん缶、しめじ、しいたけ、ねぎ、干しいたけ	◎牛乳、○牛乳、○フルーツサンド
06 水	お誕生日会 ごはん、豆乳スープ、照り焼きミートボール、マカロニサラダ、お楽しみデザート	○ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、○油、マカロニ、○コーンフレーク、○砂糖、片栗粉、砂糖、米粉、米	○牛乳、豆乳、豚ひき肉、○卵、ツナ油漬缶、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶	◎牛乳、○牛乳、○コーンフレーククッキー	22 金	ごはん、オニオンスープ、トマトとナスのスパゲティ、ポテトサラダ、くだもの	じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油、米	○牛乳、○カルピス、ツナ油漬缶、ベーコン、粉チーズ、○ゼラチン、◎牛乳	なし 、 トマト 、たまねぎ、 なす 、にんじん、コーン、 こまつな 、 きゅうり 、ピーマン、カットわかめ	◎牛乳、○お茶、○カルピスゼリー
07 木	ごはん、みそ汁、魚のパン粉焼き、枝豆、ごぼうの煮物、くだもの	○食パン、マヨネーズ、○マヨネーズ、パン粉、砂糖、米	○牛乳、たら、木綿豆腐、豚ひき肉、○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、○ハム、油揚げ、◎牛乳	くだもの、ごぼう、 えだまめ 、キャベツ、○きゅうり、にんじん、さやえんどう、ねぎ	◎牛乳、○牛乳、○サンドイッチ	23 土	ごはん、みそ汁、豚丼、くだもの	油、片栗粉、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	たまねぎ、パナナ、にんじん、えのきたけ、こまつな、カットわかめ、にんにく、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○ゼリー
08 金	ごはん、コンソメスープ、チキン南蛮、小松菜とひじきの和え物、くだもの	○米粉、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、○油、○砂糖、すりごま、ごま油、米	○牛乳、鶏むね肉、○豆乳、卵、◎牛乳	くだもの、 こまつな 、たまねぎ、にんじん、○りんごジャム、コーン缶、ひじき	◎牛乳、○牛乳、○甘酒蒸しパン	25 月	ごはん、ベーコンスープ、ハンバーグ、パンサンデー、くだもの	じゃがいも、パン粉、油、三温糖、ごま油、米	○牛乳、牛ひき肉、○つぶしあん(砂糖添加)、卵、ベーコン、ハム、豚ひき肉、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん	◎牛乳、○牛乳、○あんこパイ
09 土	ごはん、オニオンスープ、タコライス、くだもの、ごはん	○砂糖、米	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、チーズ、◎牛乳	○オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、パナナ、○みかん缶、レタス、トマト、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○オレンジシャーベット	26 火	ごはん、すまし汁、鮭の西京焼き、じゃがいもと鶏の煮つけ、くだもの	○米、じゃがいも、砂糖、油、○天かす、○ごま、米	さけ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、○塩こんぶ、○あおのり	◎牛乳、○お茶、○たまねぎおにぎり
12 火	ごはん、みそ汁、鮭の塩焼き、なす南蛮、くだもの	○コーンスターチ、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、米	○牛乳、さけ、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	なす 、くだもの、たまねぎ、キャベツ、にんじん、 ピーマン 、カットわかめ、ねぎ	◎牛乳、○牛乳、○ほろほろクッキー	27 水	ごはん、みそ汁、牛丼、昆布あえ、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、油、砂糖、ごま油、米	○牛乳、 牛肉(肩) 、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、キャベツ、にんじん、とうがん、 きゅうり 、ごぼう、ねぎ、コーン缶、塩こんぶ、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○ココアちゃんすこう
13 水	ごはん、カレー、キャベツのサラダ、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、米粉、油、米	○牛乳、ウインナー、○豆乳、○卵、ツナ油漬缶、○バター、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、しょうが、にんにく	◎牛乳、○牛乳、○蒸しパン	28 木	ごはん、すまし汁、さばの塩焼き、大根おろし、厚揚げと豚の煮物、くだもの	○じゃがいも、○油、砂糖、ごま油、米	○ヨーグルト(ドリンク)、さば、生揚げ、豚肉(肩ロース)、◎牛乳	くだもの、だいこん、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 こまつな 、ねぎ、にんにく、しょうが、○あおのり	◎牛乳、○飲むヨーグルト、○フライドポテト
14 木	ごはん、すまし汁、赤魚のてり焼き、昆布の炒り煮、くだもの	○米、砂糖、油、米	◎牛乳、あかうお	くだもの、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、刻みこんぶ、カットわかめ	◎牛乳、○お茶、○広島菜のおにぎり	29 金	ごはん、みそ汁、ヒレカツ、もやしとツナのあえもの、くだもの	○コーンフレーク、パン粉、○油、油、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま、米	○牛乳、 豚肉(ヒレ) 、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、◎牛乳	なし 、もやし、だいこん、たまねぎ、 きゅうり 、にんじん、 ほうれんそう 、ねぎ、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○マシュマロサクサクボール
15 金	愛憎の日 ごはん、みそ汁、ツナのあまから丼、切干大根の煮物、くだもの	○砂糖、砂糖、ごま油、米	○牛乳、○豆乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、○ゼラチン、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、切り干しいんご、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○ココアプリン	30 土	ごはん、キーマカレー、フルーツヨーグルト	○コッペパン、油、砂糖、○グラニュー糖、米粉、三温糖、米	○牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、○バター、○コンデンスミルク、◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、にんじん、トマトピューレ、にんにく、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○ミルクラスク
16 土	ごはん、ハヤシライス、フルーツヨーグルト	米粉、砂糖、油、米	○牛乳、牛肉(肩)、ヨーグルト(無糖)、◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、にんじん、えのきたけ	◎牛乳、○牛乳、○ゼリー						



トマト

今が旬のトマトは、血液をサラサラにする**リコピン**や、体内の脂肪を減少させる働きがあると注目を集めている**13-oxo-ODA**、肌のハリやしわの予防や改善に役立つ**ビタミンC**、疲労を回復する**クエン酸**など様々な働きを持つ成分が豊富に含まれています。

ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれる程、栄養価の高い食べ物として知られています。



材料（4人分）

鶏もも肉・・・50g×4切れ
塩・こしょう・・・少々
片栗粉・・・適量

トマト・・・1個
玉葱・・・1/4玉
人参・・・1/4本
ピーマン・・・1個
ニンニク・・・少々
ケチャップ・・・大さじ2
醤油・・・小さじ1
A 砂糖・・・小さじ1/2
鶏がらスープ素・・・小さじ1
水・・・60cc

鶏肉のトマト煮

作り方

- 鶏肉に塩・こしょうで下味をつけて片栗粉をまぶす。
- フライパンに油をひき、①を両面焼き、血にとりだしておく。
- トマト、たまねぎ、ピーマンは色紙切り、人参はいちょう切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②にフライパンににんにくを入れ加熱し、香りが出たら玉葱、人参を加えて炒める。
- ④⑤にトマト、ピーマン、Aの調味料を加え、鶏肉を戻して野菜がやわらかくなるまで煮込む。

～認定こども園・保育所
せらのふるさと給食～

8月 5日使用分のせら食材

・鶏肉のトマト煮



今月のせら食材

