



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土	ごはん、野菜スープ、ドライカレー、くだもの	油、米粉、米	○牛乳、豚ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、にんにく、しょうが、ホールトマト缶	◎牛乳、○牛乳、○ゼリー	18火	ビーフンの日 ふるさと給食 ごはん、みそ汁、さばのトマト煮、炒めビーフン、くだもの	○米、○砂糖、ビーフン、油、片栗粉、○黒ごま、砂糖、米	さば、○油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、◎牛乳	トマト、バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、カットわかめ、にんにく	◎牛乳、○お茶、○いなりすし
03月	ごはん、みそ汁、さばの塩焼き、煮おろし、厚揚げと豚の煮物、くだもの	○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖、ごま油、米	○牛乳、さば、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○バター、油揚げ、◎牛乳	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○ほうれん草、こまつな、カットわかめ、にんにく、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○ほうれん草のケーキ	19水	みそ汁の日 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、○砂糖、砂糖、○小麦粉、油、焼ふ、米	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、○クリームチーズ、○生クリーム、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、さやえんどう、ねぎ、○レモン果汁	◎牛乳、○牛乳、○チーズケーキ
04火	ごはん、ラーメン、菊花シュウマイ、キャベツのレモン酢あえ、くだもの	ゆでそば、しゅうまいの皮、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、米	豚ひき肉、○ヨーグルト(無糖)、○牛乳、豚肉(肩)、しらす干し、○ゼラチン、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、レモン果汁、ねぎ、しょうが、干しいたけ、カットわかめ、○レモン果汁	◎牛乳、○お茶、○ヨーグルトゼリー	20木	ごはん、みそ汁、魚のパン粉焼き、ささみと胡瓜のあえ物、くだもの	じゃがいも、マヨネーズ、○黒砂糖、○焼ふ、パン粉、ごま、砂糖、ごま油、○砂糖、○ごま、米	○牛乳、たら、淡色みそ、鶏ささ身、○バター、○きな粉、◎牛乳	バナナ、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん	◎牛乳、○牛乳、○麩のラスク
05水	お誕生日会 ごはん、豆乳スープ、鶏の唐揚げ、いものパンサンスー、お楽しみデザート	○食パン、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖、ごま油、米	○牛乳、豆乳、鶏ささ身、ハム、◎牛乳	キャベツ、○マーマレード、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しょうが、にんにく	◎牛乳、○牛乳、○ジャムサンド	21金	ごはん、スープ、八宝菜、味噌バターポテト、くだもの	じゃがいも、○砂糖、片栗粉、米	○ヨーグルト(無糖)、えび、○生クリーム、いか、豚肉(もも)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、バター、○ゼラチン、◎牛乳	すいか、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、さやえんどう、ねぎ、○レモン果汁、カットわかめ	◎牛乳、○お茶、○レアヨーグルトケーキ
06木	ごはん、みそ汁、あじのさっぱり漬け、昆布の炒り煮、くだもの	○じゃがいも、油、○米粉、小麦粉、砂糖、米	○牛乳、あじ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○とろけるチーズ、油揚げ、豚ひき肉、○バター、◎牛乳	すいか、キャベツ、きゅうり、トマト、だいこん、にんじん、さやえんどう、刻みこんぶ、ねぎ、レモン果汁、しょうが、○あおのり	◎牛乳、○牛乳、○米粉のじゃがパスタボンデージュ	22土	ごはん、すまし汁、肉みそ丼、くだもの	砂糖、片栗粉、米	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、赤みそ、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、なす、にんじん、ねぎ、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○ゼリー
07金	ごはん、コンソメスープ、ミートボール、小松菜とひじきの和え物、くだもの	じゃがいも、○白玉粉、○ホットケーキ粉、片栗粉、○粉糖、○砂糖、油、すりごま、ごま油、砂糖、米	○牛乳、豚ひき肉、○絹ごし豆腐、◎牛乳	たまねぎ、なし、にんじん、こまつな、コーン缶、ひじき	◎牛乳、○牛乳、○もちもちドーナツ	24月	ごはん、ベーコンスープ、ピーマンの肉づめ、ポテトサラダ、くだもの	じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、油、米、○パイ皮	○牛乳、豚ひき肉、○つぶしあん(砂糖添加)、卵、ベーコン、◎牛乳	なし、ピーマン、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり	◎牛乳、○牛乳、○あんこパイ
08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	バナナ、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	25火	ごはん、すまし汁、あじのフライ、大根と豚肉の炒め煮、くだもの	○じゃがいも、○油、パン粉、油、小麦粉、砂糖、米	○ヨーグルト(ドリンク)、あじ、豚肉(肩ロース)、◎牛乳	だいこん、バナナ、もやし、キャベツ、ねぎ、しょうが、○あおのりドボテト	◎牛乳、○飲むヨーグルト、○フライドポテト
10月	ごはん、カレー、キャベツのサラダ、くだもの	じゃがいも、米粉、油、米	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○ゼラチン、◎牛乳	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、コーン缶、しょうが、にんにく	◎牛乳、○牛乳、○フルーツゼリー	26水	ごはん、みそ汁、豚丼、昆布あえ、くだもの	じゃがいも、○米粉、○砂糖、しらたき、○油、油、砂糖、ごま油、米、○純ココア	○牛乳、豚肉(肩)、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、◎牛乳	たまねぎ、なし、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、○米粉のガトーショコラ
12水	ごはん、すまし汁、鮭の西京焼き、なす南蛮、くだもの	○小麦粉、○油、○黒砂糖、油、砂糖、米	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	なす、なし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ	◎牛乳、○牛乳、○黒糖ちんすこう	27木	ごはん、すまし汁、さけのサラダ焼き、なすとピーマンのなべしぎ、くだもの	○米、じゃがいも、油、マヨネーズ、○天かす、砂糖、○ごま、ごま、米	さけ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節、◎牛乳	すいか、なす、たまねぎ、だいこん、コーン缶、にんじん、ピーマン、ねぎ、○塩こんぶ、○あおのり	◎牛乳、○お茶、○たぬきおにぎり
13木	ごはん、みそ汁、ブルコギ、ピーマンのツナごまあえ、くだもの	○米、じゃがいも、はるさめ、ごま、砂糖、ごま油、米	◎牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	バナナ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、こまつな、ひじき、カットわかめ、にんにく	◎牛乳、○お茶、○広島菜のおにぎり	28金	ごはん、みそ汁、ヒレカツ、キャベツとツナのあえもの、くだもの	さつまいも、○コーンフレーク、パン粉、○油、油、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま、米、○マッシュマロ	○牛乳、豚肉(ヒレ)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、◎牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○マッシュマロサクサクボール
14金	愛情の日 ごはん、みそ汁、そぼろ丼、くだもの	○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、米	○牛乳、鶏ひき肉、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、カットわかめ、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○クッキー	29土	ごはん、キーマカレー、フルーツヨーグルト	じゃがいも、○砂糖、油、砂糖、米粉、三温糖、米	○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、○牛乳、○カルピス、◎牛乳	みかん缶、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、にんにく、しょうが	◎牛乳、○お茶、○シャーベット
15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、豚肉(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	31月	ごはん、コンソメスープ、ラタトゥイユ、マカロニサラダ、くだもの	じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、油、米、○純ココア	○牛乳、○豆乳、鶏ささ身、ツナ油漬缶、○ゼラチン、◎牛乳	トマト、たまねぎ、バナナ、にんじん、ズッキーニ、キャベツ、きゅうり、ピーマン、コーン(冷凍)、にんにく	◎牛乳、○牛乳、○ココアプリン
17月	ごはん、すまし汁、マーボー豆腐、ブロッコリーのナムル、くだもの	○片栗粉、○砂糖、ごま油、砂糖、片栗粉、米	○牛乳、木綿豆腐、○調製豆乳、豚ひき肉、○きな粉、赤みそ、ハム、◎牛乳	キャベツ、なし、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、ねぎ、にんにく、カットわかめ、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○豆乳くず餅						

☆夏野菜のひ・み・つ☆

☆夏野菜は、体内の温度を整える働きがあります。

- ・夏野菜は、水を多く含むので、体内の熱を冷やします。
- ・夏野菜は、カリウムを多く含むため、利尿作用があり、熱を尿として排泄します。

☆濃い色にもヒ・ミ・ツがあります。

- ・夏野菜は、収穫までに強い紫外線を長い間浴びるから、細胞が壊されないように色が濃くなったと言われています。
- 日焼けクリームは体の外を、夏野菜を食べて体の中を、紫外線対策をしましょう。



さばのトマト煮

材料（4人分）

さば・・・50g×4切れ
塩・・・・・・・・少々
片栗粉・・・・・・適量

トマト・・・・・・1個
玉葱・・・・・・1/4玉
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

作り方

- ①さばに塩・片栗粉をまぶし揚げる。
- ②トマトはザク切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンに油、にんにくを入れ加熱し、香りが出たら玉葱をよく炒め、トマト、Aの調味料を加え、煮込む。
- ④①を③に絡める。



～認定こども園・保育所
せらのふるさと給食～

8月18日使用分のせら食材



トマト

今月のせら食材



ズッキーニ



なし



トマト



豚肉



こまつな