



予定献立表

★8月の旬★

オクラ・きゅうり・トマト・なす・にら・パプリカ・ピーマン・さやいんげん
枝豆・レタス・しそ・とうもろこし・かぼちゃ・すいか・メロン・あじ・すずき



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	450	17.0	13.2	1.7
3～5歳児	464	17.8	13.5	1.9

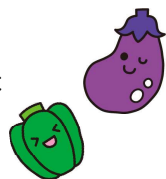
♡午前おやつ ☆午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。

1日(金)					
♡ にぼし・牛乳					
手作りパン 夏野菜のミネストローネ 千切り野菜のサラダ 果物					
☆ 青菜ごはん・牛乳					
2日(土)					
♡ 中央ながかみこども園					
ごはん 豚肉のごまだれ焼き 和え物 味噌汁					
☆ 豆乳クッキー					
3日(日)					
♡ にぼし・牛乳					
手作りパン ポトフ フレンチサラダ 果物					
☆ おかかチーズごはん・牛乳					
4日(月)					
♡ 昆布・牛乳					
肉味噌丼 トマトとオクラのおかか和え なすとしいたけの味噌汁 果物					
☆ しらすトースト・牛乳					
5日(火)					
♡ ビスケット・牛乳					
親子うどん かぼちゃのチーズ焼き 果物					
☆ バナナブレッド・牛乳					
6日(水)					
♡ クラッカー・牛乳					
麦ごはん 魚のタルタルソースがけ 彩りサラダ もやしと油揚げの赤だし味噌汁					
☆ わらび餅・牛乳					
7日(木)					
♡ ばりんこ・飲むヨーグルト					
ごはん 茄子とピーマンの味噌炒め きゅうりのゆかり和え 豆腐とオクラのすまし汁					
☆ 杏仁豆腐					
8日(金)					
♡ にぼし・牛乳					
手作りパン ポトフ フレンチサラダ 果物					
☆ おかかチーズごはん・牛乳					
9日(土)					
♡ 中央ながかみこども園					
ごはん 魚の塩焼き ポテトサラダ 味噌汁					
☆ おせんべい					
10日(日)					
♡ にぼし・牛乳					
手作りパン ポトフ フレンチサラダ 果物					
☆ おかかチーズごはん・牛乳					
11日(月)					
♡ 中央ながかみこども園					
ごはん 魚の塩焼き ポテトサラダ 味噌汁					
☆ おせんべい					
12日(火)					
♡ ビスケット・牛乳					
鶏そぼろ丼 具だくさん味噌汁 果物					
☆ ばりんこ					
13日(水)					
♡ ばりんこ・牛乳					
ハヤシライス フレンチサラダ 果物					
☆ ばりんこ					
14日(木)					
♡ 中央ながかみこども園					
ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 切干大根のサラダ たまねぎとわかめのすまし汁					
☆ 焼うどん・牛乳					
15日(金)					
♡ 中央ながかみこども園					
ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 切干大根のサラダ たまねぎとわかめのすまし汁					
☆ 焼うどん・牛乳					
16日(土)					
♡ 中央ながかみこども園					
ごはん 豚肉のしょうが焼き サラダ スープ					
☆ おせんべい					
17日(日)					
♡ 中央ながかみこども園					
ごはん 豚肉のしょうが焼き サラダ スープ					
☆ おせんべい					
18日(月)					
♡ バナナ・牛乳					
黒米ごはん 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め キャベツの塩昆布和え ごぼうと青菜の味噌汁					
☆ ハムとチーズのパイ・牛乳					
19日(火)					
♡ ビスケット・牛乳					
冷やしそうめん ジャーマンポテト 果物					
☆ 白桃ゼリー・牛乳					
20日(水)					
♡ ばりんこ・牛乳					
麦ごはん 煮魚 ひじきの煮物 なすと冬瓜の味噌汁					
☆ ココア蒸しパン・牛乳					
21日(木)					
♡ クラッカー・飲むヨーグルト					
ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 切干大根のサラダ たまねぎとわかめのすまし汁					
☆ 焼うどん・牛乳					
22日(金)誕生会					
♡ にぼし・牛乳					
ポークカレーライス トマトサラダ チーズ					
☆ ヨーグルトケーキ・牛乳					
23日(土)					
♡ 中央ながかみこども園					
ごはん 豚肉のしょうが焼き サラダ スープ					
☆ おせんべい					
24日(日)					
♡ 中央ながかみこども園					
ごはん 豚肉のしょうが焼き サラダ スープ					
☆ おせんべい					
25日(月)					
♡ バナナ・牛乳					
麻婆なす丼 ささみサラダ ニラとコーンのスープ 果物					
☆ ポップコーン・牛乳					
26日(火)					
♡ ビスケット・牛乳					
ごはん 豚肉の西京焼き 三色なます さつまいもとたまねぎの味噌汁					
☆ 豆乳プリン					
27日(水)					
♡ ばりんこ・牛乳					
麦ごはん 魚の塩麹焼き オクラとキャベツの土佐和え なめこと油揚げの味噌汁					
☆ 抹茶カステラ・牛乳					
28日(木)					
♡ クラッカー・飲むヨーグルト					
ごはん じゃこと三つ葉の厚焼きたまご キャベツの胡麻マヨ和え 小松菜とえのきの味噌汁					
☆ 冷やししるこ					
29日(金)					
♡ にぼし・牛乳					
手作りパン 肉団子スープ フレンチサラダ 果物					
☆ 稲荷寿司・牛乳					
30日(土)					
♡ 中央ながかみこども園					
ごはん 魚の塩焼き 和え物 すまし汁					
☆ 豆乳クッキー					

旬の野菜を味わいましょう！

「旬」とは、その食べ物が一番美味しい時期です。旬の野菜には栄養が豊富に含まれます。こども園の畑では、夏が旬のピーマン、オクラ、なすがたくさんでき、子どもたちが収穫してくれています。給食にも取り入れ、子どもたちと夏野菜を味わっています。



夏バテの防止

ランチでは、ビタミンB1が豊富な豚肉や、さっぱり食べられる冷たいメニュー
疲労回復に効果的な酸味のあるメニューなどを組み合わせて、夏バテ予防に取り組んでいます。
温かい副菜を組み合わせることで、体が冷えすぎないようにしています。

